

A FIATALSÁG FORRÁSA

AZ ÖT „TIBETI” JÓGAGYAKORLAT

Feltárul
a tibeti kolostorok
évezredes titka

PETER KELDER



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST
1995

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
P. KELDER: ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH
Harbor Press, Inc., Gig Harbor, Washington
DIE FÜNF „TIBETER“
Integral Verlag, Wessobrunn

Copyright © 1985, 1989 by Harbor Press, Inc.
1989, 1993. Integral Verlag, Wessobrunn
(for the german part)

Angolból fordította: UDVARDI ANNA
Németből fordította: ANGSTER MÁRIA

Hungarian edition © Sweetwater Publisher Establishment
Hungarian translation © Udvardi Anna, 1995, Angster Mária, 1995
Cover design © Sweetwater Publisher Establishment

FIGYELMEZTETÉS!

Mivel ennek a könyvnek sem a kiadója, sem a szerkesztője nem orvos,
nem áll szándékunkban orvosi tanácsokat adni az olvasónak.
A könyvben közölt gondolatok, módszerek és javaslatok
nem helyettesítik a képzett és működési engedéllyel rendelkező
szakemberek tanácsát.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó: Novák András ügyvezető igazgató
Műszaki vezető: Tolcsvai Judit
Szedés: Alapítvány Kiadó Kft.
Nyomás: Alföldi Nyomda Rt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

ISBN 963 528 057 2

Tartalom

ELŐSZÓ A NÉMET KIADÁSHOZ	7
ELŐSZÓ AZ ANGOL KIADÁSHOZ	13
AJÁNLÁS A MAGYAR KIADÁSHOZ	17
ELSŐ FEJEZET	21
Az első rítus	30
A második rítus	32
A harmadik rítus	35
A negyedik rítus	38
Az ötödik rítus	41
MÁSODIK FEJEZET	51
HARMADIK FEJEZET	59
NEGYEDIK FEJEZET	65
LEVELEK AZ AMERIKAI KIADÓHOZ	71
EGY FANTOMMÁ VÁLT JELENSÉG	83
AZ ELRAGADTATÁS ÉS A TÉNYLEGES GYAKORLAT	85
A MEGERŐSÍTÉSEK IRÁNYÍTJÁK AZ ENERGIÁT	91
LEVELEK A NÉMET KIADÓHOZ	99
MEGJEGYZÉSEK A KÖNYV HASZNÁLATÁHOZ	104

Előszó a német kiadáshoz

Barátaim,

a régi spirituális rendek évszázadokon át hét lakat alatt őrizték az élet titkát. Ma már azonban világsszerte egyre erősödik az a hang, amely a régi rendektől ered. Mára már szinte minden hagyományos misztikus csoport számára világossá vált, hogy itt az ideje a kiválasztottak által oly gondosan őrzött tudást az emberiség rendelkezésére bocsájtani.

A természettől való elszakadásával az emberiség utat tévesztett, s lehetlenné vált számára az élet értelmének valódi megértése. Nem találjuk helyünket a világban, amely lényünk aktív, világos felismerését követelné meg tőlünk, és amely sokszor látszólag felfoghatatlan törvények szerint működik. Mégis meg kell próbálnunk megérteni ezeket a törvényeket, különben tudatlanságunk romlásba dönt bennünket.

Ma már ott tartunk, hogy saját életünk áldozatának látjuk magunkat. A hiányzó érzést, hogy saját bensőnk urai vagyunk, elkeseredett megszállottsággal pótoljuk. Ragaszkodunk maszkjainkhoz, és kétségbeesetten igyekszünk, hogy a magunkról kivetített képet igaznak éljük át.

Az igazság az, hogy amíg erőtlenségben szemlélőnek lát-

juk magunkat, arra sem leszünk képesek, hogy szerepünkön változtassunk. Ehhez ugyanis először közvetlen módon kell megtapasztalnunk azt, hogy képesek vagyunk megérteni a világ magasabb törvényeit, melyek az élet és halál titkait hordozzák magukban.

Az emberek a világon mindenütt szeretnék megfejteni ezeket a titkokat, és saját énjük, fizikai és finomtestük felfedezésével már meg is tették az első lépéseket. Mert mi magunk vagyunk azok, akikben e titkok megnyilvánulnak; ami a testünkben történik, azt tükrözi vissza az egész világ. Mialatt két-ségbeesetten járjuk az öregségig és a halálig vezető pusztító utat, megpróbálunk kiutat keresni ebből a butító életmintából.

Kiút pedig van, mindig is volt! Az öregség ugyanis nem előre meghatározott vég, és semmi esetre sem az élet elkerülhetetlen eredménye. Egész egyszerűen a fizikai testből való visszavonulásunk visszahangja. Ha nem tanulunk meg testünk tudatosságával kapcsolatba lépni, nem tudatosulhat a testünkben élő „fényttest” sem, ami lehetőségként mindig is ott van velünk, és amely a magasabb kozmikus törvények irányítása alatt a testi hanyatlás illúzióját kelti bennünk. DNS spirálunk szállítja azt a mechanizmust, amelyet minden egyes sejt tökéletesen lemásol. Ez azt jelenti, hogy amikor a sejtek elpusztulnak, mindig újak lépnek a helyükbe, és ez így megy a genetikuss fejlődés időtlen végezetéig. Miért öregsünk akkor – annak összes negatív következményével? A tudomány a DNS felfedezése óta tűnődik ezen a kérdésen.

Pedig minden nagy szent és mester tudta a választ. Ez a forma és a formátlan kapcsolatában rejlik – abban, ahogy a létnek ez a két isteni állapota

kölcsönösen hatással van egymásra, hogy megőriz-zék az életet. Minden dolog és terv a láthatatlan életenergiákból ered. Mi is megtapasztalhatjuk léte-zésüket, megismerhetjük az őket és áramlásaikat irányító törvényeket, csakúgy, mint azok, akik már időtlen idők óta keresik a választ. Megvan a módja annak, hogy oly módon erősítsük meg ezeket a fizi-kai és finomtestünkben – vagyis körülöttünk – ke-ringő energiákat, hogy a testünket beszövő hálózat megfiatalodjék. A nagy mesterek egész életüket azon készségek kialakításának szentelték, melyek segítségével megtanulhatjuk irányítani és uralni azokat az áramlatokat, amelyek az endokrin miri-gyeket és a test kis szerveit táplálják. Munkájuk eredménye végre a nyugati világban is kezd ismert-té válni.

Péter Keldernek e lenyűgözően izgalmas könyvé-ben megismerjük azokat a titkokat, melyeket hosszú ideig tartottak elzárva a kolostorokban. A szerző nem terhel bennünket a fegyelem és a dog-mák súlyával. Minden lényegtelen dolgot félretesz, és azonnal rátér a fiatalító energiaritusok gyakor-lataira. Egy ilyen világos leírással a kezében való-ban mindenki elsajátíthatja a gyakorlatokat – füg-getlenül attól, hogy milyen az egészségi állapota. Mivel ezek a gyakorlatok igen hatékonyan ingerlik a különböző energiarendszereket, az eredmények a kezdők számára is hamar megmutatkoznak; úgy érzik, mintha energiaszintjük fantasztikus sebes-séggel emelkedne. Már az első gyakorlat elvégzése után érezzük a hatást, mivel a gyors forgás segít abban, hogy az érzelmi test megtisztuljon a nega-tív energiáktól. A legtöbb ember a saját zsarnoki érzelmi testének a foglya. Érzelmi testünk már szinte hozzászokott ahhoz, hogy régi sebeink és

bosszúvágyunk rabjává tegyen bennünket, és nem engedi, hogy kiszabaduljunk ebből a fogságból. Mikor ezek az energiák letapadnak, szó szerint nincs erőnk ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, boldog életet éljünk.

Hihetetlennek tűnik, hogy pusztán forgással megváltoztassuk az érzelmeinket, és kiszabaduljunk depresszióink vagy negatív érzelmeink szorításából – de mégis így van! A forgás felgyorsítja az auramezőt, és így tudatosságunk automatikusan a megismerés magasabb szintjére emelkedik. A mozdulatlanság, melyet a depresszió és a tanácstalanság idéz elő, fellazul, és egyszerre olyan nagy erőt érzünk magunkban, amelyet akkor érez az ember, ha nagy mennyiségű energia áll a rendelkezésére. Az óramutató járásának irányában végzett forgás annyira megerősíti az auramezőt, hogy az kifelé erőjeleket, befelé, a fizikai testnek pedig életerőt küld. Az energiaszintünk a sejtek szintjén is megemelkedik, így javul az egészségünk és az erőnlétünk is. A sejtek úgy kezdenek működni, mintha egy vibráló fiatal test sejtjei lennének.

A többi gyakorlat is hasonlóképpen nyújt segítséget a testnek. Elég finomak ahhoz, hogy idős korban is elkezdhessük, és olyan tökéletesen dolgozták ki őket, hogy *a test összes szabályzórendszerét* stimulálják: például a hormonrendszert, a keringést szabályzó rendszereket ugyanúgy, mint a meridiánokat stb. Ez az erőnövelő és fiatalító hatás *a hormonok és az enzimek szintjén* érvényesül, így az egész szervezetre kihat. Mindannyian tudjuk, hogy hormonrendszerünk működése erősen befolyásolja a közérzetünket és érzelmi stabilitásunkat.

Ezeknél a gyakorlatoknál a légzés jelentős szere-

pet játszik, és figyelniük kell arra, hogy a helyes ritmusban lélegezzünk. Amikor lélegzünk, lehetővé tesszük a testünk számára, hogy tiszta pranát vegyen fel, ami nem más, mint az élet legnagyobb adománya.

Hajszás mindennapi életünk a legnagyobb akadály a annak, hogy megtaláljuk az öregedés reménytelen élménye elleni reményteli megoldást. Peter Kelder olyan fontos gyakorlatokat, illetve rítusokat ajándékozott nekünk, amelyekhez *nagyon kevés idő kell*, mégis azonnal hatnak. Nem kell nehéz előírásokat és filozófiákat elsajátítanunk ahhoz, hogy megismerjük önmagunkat – mégpedig testi működésünk és testi valóságunk legmélyebb szintjén.

A szellemi test uralja a fizikai testet. Ha teljes koncentrációval végezzük ezeket a rítusokat, azzal világosan tudtára adjuk fizikai testünknek, hogy mit akarunk: vibráló, kortalan életerőt. Amikor a *testünk iránti érdeklődést tetted is kísérik*, kioltjuk magunkból azt a reménytelen érzést, hogy valamilyen kegyetlen külső erő játékszerrel vagyunk. Ezáltal erősödik az a képességünk, hogy elérjük a vágyott jóllét állapotát. *Ha a test világos üzenetet kap, reagál is rá.* A test ugyanis – ha választhat – sohasem dönt úgy, hogy öreg, vagy gyenge legyen.

A romlás nem a DNS hatásának, hanem annak köszönhető, hogy a tudatunknak már nincs kedve hozzá, hogy az olykor fáradságos formaképzéssel terhelje magát. A félelem és a lustaság kéz a kézben jár az öregséggel.

Lustaságunk legyőzésével visszatér belénk az életerő. A mozgásból született energia kiszabadítja figyelmünket a félelem szorításából. Látni fogjátok barátaim, hogy ezek a nagyszerű rítusok saját éne-

tek útjára vezetnek benneteket azzal, hogy a fizikai, érzelmi, mentális és spirituális testetek figyelmét egy pontba terelik: abba a pontba, amelyet közép-pontként éltek át. Ott találkozom én is veletek.

*Szeretettel
Chris Griscom*

Előszó az angol kiadáshoz

Ez az egyszerűségében csodálatos könyv nem szól mindenkire. Csak az olvassa el, aki hiszi, hogy az öregedés folyamata visszazorítható. Aki hiszi, hogy nincs lehetetlen. Aki hiszi, hogy az élet vize valóban létezik. Ha valaki makacsul ragaszkodik ahhoz, hogy ez képtelenség, akár kezébe se vegye Kelder művét. Ha viszont van bátorsága felülemelkedni szokványos nézeteken, bőséges jutalom lesz osztályrésze.

Amennyire tudom, Peter Kelder könyve az egyetlen írott forrása egy felbecsülhetetlen értékű információnak: az örök fiatalság titkát őrző öt tibeti rítusnak. Évezredek óta a Himalája távoli kolostorainak homálya rejtette e kívülállók számára mágiusnak tűnő rítusokat. A nyugati világ először körülbelül ötven évvel ezelőtt hallhatott az öt rítusról; Kelder könyve ekkor jelent meg először. Azóta azonban a könyv és vele együtt a hihetetlenül gazdag tudásanyag eltűnt a rohanó élet forgatagában. Jelen bővített kiadásunk célja, hogy az olvasóközönséget újból megismertessük Kelder üzenetével, abban a reményben, hogy sok ember életére, problémáira lesz jótékony hatással.

Igen nehéz eldönteni, vajon Bradford ezredes alakja fikció-e, vagy tényeken alapszik, esetleg a kettő együttesén. De akármilyen legyen is az igazság, a

lényegen nem változtat: saját tapasztalatom csak úgy, mint olvasók leveleinek tömkelege az egész világból bizonyítja, hogy az öt rítus valódi út a fiatalodás felé. Nem ígérhetem, hogy a rítusok gyakorlatait végzők százhuszonöt évig fognak élni, sem azt, hogy egyik napról a másikra ötven évet kiradírozhatnak az életükből. De ígérhetek fiatalos külsőt, és ami még fontosabb, fiatalos belsőt. Napi gyakorlás esetén legkésőbb harminc napon belül már látható az eredmény, tíz hét elteltével pedig garantált a jelentős változás. Bármikor jelentkezzék is a hatás, felemelő pillanattá fogják tenni az ismerősök elismerő szavai.

Ha tehát elfogadjuk, hogy az öt rítus valóban hatékony, a nagy kérdés az, hogy hogyan? Miként lehetséges, hogy egyszerű gyakorlatok ennyire mélyrehatóan tudják befolyásolni az emberi szervezet öregedési folyamatát? Mielőtt a választ megadnánk, érdemes megjegyezni, hogy Kelder magyarázatát a modern tudomány kutatási eredményei is alátámasztják. A Kirlián-fotó, amelyen látható a testeket körülvevő – szabad szemmel általában láthatatlan – elektromos mező, az aura, arra enged következtetni, hogy az univerzumot átható energia „táplál” minket is. Az is ismert tény, hogy például egy egészséges fiatalember aurája különbözik egy idős, beteg ember aurájától.

Keleti misztikusok évezredek óta tudják, hogy a testnek hét fő energiacentruma van, melyek összefüggnek a hét belső elválasztású mirigy működésével. Az e mirigyek által termelt hormonok irányítják szervezetünk élettani funkcióit. Kutatóorvosok nemrégiben meggyőző bizonyítékokat találtak arra nézve, hogy még az öregedés folyamatát is hormonok szabályozzák. Valószínű, hogy a pubertáskor

kezetén az agyalapi mirigy beindítja az ún. halálhormon termelését. Ez a „halálhormon” negatívan befolyásolja a sejtek azon képességét, hogy olyan serkentő hormonokat, mint például a növekedési hormon, hasznosítsanak. Ennek következtében sejtjeink és szerveink fokozatosan rongálódnak, majd elhalnak. Magyarul: meghalunk.

Ha az öt rítus tényleg helyreállítja az egyensúlyt az emberi test hét energiacentrumában, amint Kelder állítja, akkor ennek következtében a hormonháztartás egyensúlyának is helyre kell állnia. Így sejtjeink újra úgy tudnak szaporodni és „prospektálni”, mint fiatalunkban. Fiatalodásunk nem pusztán érzés, hanem fiziológiai jelenség lesz.

Ezt az állítást lehet elfogadni és lehet tagadni, akárcsak a számos többi megállapítást, amit ez a mű tartalmaz. De azt senki ne engedje, hogy esetleges ellenérzései e könyv néhány gondolatával szemben, elterelje figyelmét a lényegről – arról a pozitív hatásról, amelyet a gyakorlatok eredményeznek. Egyféleképp tudunk csak meggyőződni arról, vajon az öt rítus beválik-e számunkra, úgy, ha kipróbáljuk. Hagyjuk, hadd fejthesse ki jótékony működését.

Közhely ugyan, de igaz: mindennek ára van. Ne csak alkalomszerűen üzzük a gyakorlatokat, szenteljünk rá időt és energiát! Aki pár hét elteltével elveszíti lelkesedését, ne várjon csodás eredményeket! Szerencsére, a legtöbb ember nemcsak hogy könnyedén képes naponta elvégezni az öt rítust, hanem egyenesen élvezetesnek találja.

Az öt rítus olvasásakor két dologban biztosnak kell lennünk. Az egyik, hogy képesek vagyunk mások gondolkodásának korlátain átlépni. Hinnünk kell magunkban, saját csodálatos személyiségünk-

ben. E könyv se keltette volna fel figyelmünket, ha nem ilyenek lennénk. A másik, amit tudnunk kell, hogy minden álmunk méltó a megvalósulásra. A tartós fiatalság utáni vágyunk sem kivétel. Azokat, akik érdemtelennek tartják magukat, az élet sohasem jutalmazza.

Amikor becsüljük magunkat és hisszük, hogy az élettől a legjobbakat érdemeljük, akkor ezzel tulajdonképpen nem mást csinálunk, mint magunkat szeretjük. Az önszeretet gyakorlása az, ami képessé teszi az embert arra, hogy jól érezze magát a bőrében, és ez nagyban felgyorsítja a „fiatalodási” folyamatot.

Azok, akik nem szeretik magukat és úgy érzik, életképtelenek, ezzel olyan terhet vesznek saját vállukra, amely csak siettetheti az időskori léteutakat és betegségek kialakulását. Akik viszont szeretik magukat, azok számára nincs lehetetlen.

Harry R. Lynn

a könyv angol nyelvű változatának szerkesztője

Ajánlás a magyar kiadáshoz

A nagy tanítók, gyógyítók egész életüket azon képességük kialakításának szentelték, melynek segítségével befolyásolni tudták testük fiziológiai folyamatait. Hitték és vallották, hogy a szellemi test uralja a fizikai testet.

Ezt az ősi tudást sokáig a Himalája távoli kolostorainak homálya fedte.

A nyugati világ először körülbelül ötven évvel ezelőtt hallhatott az öt rítusról: ekkor jelent meg ugyanis Peter Kelder könyve, a *The eye of revelation* (A kinyilatkoztatás feltárulása).

A hihetetlenül értékes tudásanyag aztán újra elűnt a mindennapok forgatagában, hogy a 80-as évek elején új életre keljen, visszaadva a reményt mindazoknak, akik nem akarják elfogadni a tényt, hogy az öregség elkerülhetetlen, visszafordíthatatlan, az emberi élettel szükségszerűen együtt járó, örök törvényszerűség.

Második újjáéledése hihetetlen sikert hozott a Himaláját megjárt, titokzatos Bradford ezredes közvetlen élményeken alapuló beszámolójának.

A könyv igazi bestseller lett Amerikában, Európa több országában, de főleg Németországban, ahol valóságos mozgalmat indított el: klubok szerveződtek körülötte, hangkazetták jelentek meg, melyek egyöntetű célja, hogy elmélyítsék az Öt „Tibeti” ha-

tását. Kiadónk, látva a könyv németországi sikerét, ezért úgy döntött, hogy az angol változatot kibővíti a még sokkal alaposabb, részletesebb német kiadás kiegészítő anyagával: a gyakorlatok hatását erősítő mantrákkal, és egyéb hasznos jó tanácsokkal, olvasói észrevételekkel.

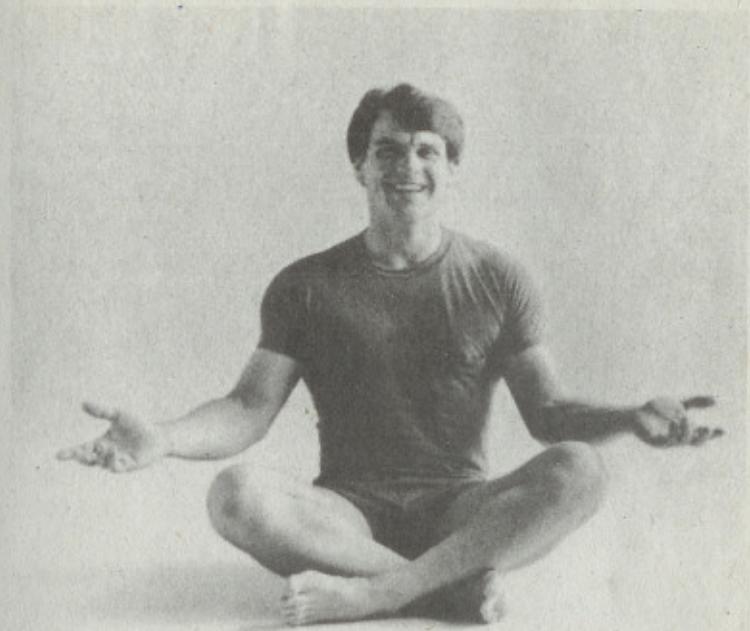
Így a magyar olvasó valójában nem egy, hanem másfél könyvet tart a kezében.

A német kiadás érdekessége még, hogy egyik munkatársa a magyar származású író, jógaoktató, Maruschi Magyarosy.

Reméljük, hogy *A fiatalság forrásának* megjelenésével sikerül hozzájárulnunk ahhoz, hogy az indiai Ájurvéda mellett minél többen megismerhessék az öt tibeti rítus egészségre, fizikai állóképességre gyakorolt jótékony hatását.

Sok sikert kívánunk a gyakorlatokhoz és a fiatalodáshoz!

Édesvíz Kiadó



A fiatalság forrásának
ősi titka

Első fejezet

„Mindenki hosszú életre vágyik
– senki nem az öregségre.”

Jonathan Swift

Néhány évvel ezelőtt történt. A parkban üdögéltem és a délutáni újságot olvastam, amikor egy idősebb úriember tűnt fel a sétányon. Kopaszodó ősz fejével, megereszkedett vállaival úgy nézett ki, mint aki a hatvanas éveinek végét tapossa. Botra támaszkodva közeledett, majd leült mellém a padra. Honnan is tudhattam volna, hogy ettől a pillanattól kezdve az életem végérvényesen megváltozik?

Nem kellett sok idő, hogy beszédbe elegyedjünk. Kiderült, hogy az öregember a brit hadsereg nyugalmazott tisztje, de a királyság diplomáciai testületében is teljesített szolgálatot. Ennek köszönhetően alkalma volt beutazni szinte az egész világot, eljutott a legeldugottabb zugokba is.

Bradford ezredes – mert így fogom nevezni, bár nem ez az igazi neve – teljesen lenyűgözött kalandjaival.

Úgy váltunk el, hogy megbeszéltük, megint találkozzunk. Rövid idő alatt bizalmas barátság alakult ki kettőnk között. Hol nála, hol nálam jöttünk össze egy kis csevegésre, ami aztán rendszerint jócskán az éjszakába nyúlt. Egy ilyen alkalommal úgy éreztem, hogy Bradford ezredes valami fontosat szeretne mondani, de valamilyen oknál fogva nem meri rászánni magát. Megpróbáltam tapintatosan a tudomására hozni, hogy ha mégis megosz-

taná velem, ami a lelkét nyomja, számíthatna a diszkréciómra. És az idős tiszt ugyan szaggatottan, de aztán egyre oldottabban beszélni kezdett.

Indiában állomásozván Bradford ezredes időről időre kapcsolatba került az ország távoli vidékeiről származó őslakókkal, akiktől rengeteg érdekesebbnél érdekesebb elbeszélést hallott életükről, szokásairól. Az egyik ilyen történet különösképp megragadta a figyelmét. Ezt a történetet többektől is hallotta, de az elbeszélők mindig ugyanarról a vidékről érkeztek. Más tájon élők, úgy tűnt, nem tudnak róla.

A mese tibeti papok egy csoportjáról szólt, akik – a bennszülöttek szerint – ismerik az örök fiatalság titkát. Több ezer éve már, hogy a szekta tagjai az utánuk jövőkre hagyományozzák ezt a csodálatos tudást. S bár a lámáknak nem áll szándékukban rejtegetni a titkot, a kolostoruk oly távoli és eldugott, hogy teljesen el vannak vágva a világtól.

Az „Élet Vizét” birtokló kolostor legendává vált. Idős emberekről suttogtak, akik, miután beléptek ide, bámulatos módon visszanyerték egészségüket, életerejüket. De senki nem tudta, hol van ez a misztikus hely.

Bradford ezredes, sok más férfihoz hasonlóan már negyvenéves korára megöregedett. Minél többet hallotta az „Élet Vizét” emlegetni, annál inkább hajlott arra, hogy a csodás forrás valóban létezik. Elkezdte gyűjteni azokat az adatokat, amelyek segíthettek a kolostor hollétének kiderítésében: milyen a klíma, milyen a tájék arculata, hogyan néznek ki az emberek? Ahogy haladt előre a nyomozással, úgy vált fokozatosan rögeszméjévé a vágy, hogy megtalálja a forrást.

E vágya Indiából való távozta után sem csökkent, sőt, – ahogy mondta nekem – egyre inkább ellenáll-

hatatlanná vált. Olyannyira, hogy elhatározta, visszatér és nem nyugszik addig, amíg el nem jut a titok rejtekhelyére. Az ezredes épp megismerkedésünk idején kezdett készülődni az útra. Engem is megkérdezett, nincs-e kedvem elkísérni.

Általában én vagyok az első, aki az ilyen és ehhez hasonló valószínűtlen történeteket kételkedéssel fogadja. De az ezredes annyira őszintén és lelkesen beszélt nekem az „Élet Vizéről”, hogy végül kezdtem hinni benne. Nagy kísértést éreztem, hogy csatlakozzam barátom expedíciójához. De a józan ész gyakorlati megfontolásai végül maradásra bírtak.

Abban a pillanatban, ahogy az ezredes eltávozott, kétségek kezdtek gyötörni, vajon jól döntöttem-e. Hogy megnyugodjam, gyözködni kezdtem magam: talán nem is szabad az öregedés ellen harcolni. Talán az a leghelyesebb, ha méltósággal megadjuk magunkat a sorsnak, és nem várunk többet az élettől, mint amennyi másoknak is jut.

De azért a gondolat befészkelte magát elmém egyik rejtett zugába és néha előbújt kísérteni: az „Élet Vize”! Milyen elmondhatatlanul izgató gondolat! Reméltem, hogy barátom megtalálja.

Évek múltak el, és a mindennapok taposómalmában Bradford ezredes és az ő „Shangri-La”-ja elhalványultak emlékezetemben. Aztán egy este, lakásomra hazaérve levelet találtam az ezredes kézírásával. Villámgyorsan felnyitottam és elolvastam a szemmel láthatóan örömteli lelkiállapotban írt sorokat. Az ezredes számtalan nehézség és bosszantó akadály leküzdése után, úgy tűnt, végre célhoz ért. Feladó nem volt a levélen, így válasz helyett csak megkönnyebbültni tudtam. Barátom, hála Istennek, életben van.

Újabb hónapok teltek el, míg ismét hallottam fe-
löle. Mikor a második levél végre megérkezett, még
a kezem is remegett, ahogy felbontottam. Tartalmát
olvasván az első pillanatban nem hittem a szemem-
nek. Legvérmesebb reményeimet is megszégyenítő
híreket kaptam: az ezredes nemcsak hogy megta-
lálta az „Élet Vizét”, de már hozza is magával az
Államokba, és legkésőbb két hónap múlva megér-
kezik.

Négy év telt el, amióta utoljára láttam őt. Vajon,
változott ez alatt az idő alatt? Vagy a csodás forrás-
sal képes volt megállítani saját öregedését? Ha igen,
úgy fog-e kinézni, mint legutóbbi találkozásunkkor,
vagy, mondjuk, csak egy évvel fog idősebbnek lát-
szani négy helyett?

És elérkezett az idő, hogy e kérdéseimre választ
kapjak. Egyik este egyedül voltam otthon, amikor
megszólalt a kaputelefon. „Bradford ezredes szeret-
né tiszteletét tenni” – jelentette a kapus. „Azonnal
küldje fel!” – válaszoltam, alig bírván úrrá lenni iz-
gatottságomon. Végre megszólalt a csengő és én fel-
rántottam az ajtót. Nagy csalódásomra azonban
nem Bradford ezredes, hanem egy ismeretlen, nála
jóval fiatalabb ember állt előttem. Zavarom feltűnő
lehetett, mert az idegen megkérdezte:

– Talán másvalakit várt?

– Igen, valaki másra számítottam – dadogtam.

– Nahát, azt hittem, melegebb fogadtatásban lesz
részem – mondta látogatóm barátságosan. Nézzen
csak meg jobban! Vagy mutatkozzam be?

Zavarodottságom előbb döbbenetté, majd hitet-
lenkedéssé változott, ahogy az előttem álló férfi vo-
násait nézegettem. Ez az ember csakugyan emlé-
keztetett Bradford ezredesre, pontosabban az ezre-
des fiatalkori kiadására. Úgy nézett ki, ahogy bará-

tom nézhetett ki évekkel ezelőtt, élete virágjában. A
botjára hajló, sápadt öregember helyett, akit vár-
tam, egy magas, daliás alak állt velem szemben.
Arca majd kicsattant az egészségtől, dús sötét ha-
jában alig észrevehetően bújt meg pár ősz tincs.

– Igen, én vagyok – mondta az ezredes – és ha
nem hívsz be, akkor azt kell mondjam, a modoro-
don akad még csiszolni való.

Boldog megkönnyebbüléssel öleltem át baráto-
mat, és egyből elárasztottam kérdéseimmel.

– Csak nyugalom – tiltakozott nevetve. Ígérem, ha
szóhoz hagysz jutni, mindent elmesélek. És így is
tett.

Alighogy megérkezett Indiába, az ezredes azon
nyomban arra vette útját, amerre a kolostort sejtet-
te. Mivel a nyelvet elég jól bírta, pár hónap alatt
sok környékbeli emberrel kötött barátságot. Közben
– mint egy kirakós játék darabjait – szívosan rakos-
gatta össze az ily módon begyűjtött információkat.
Kitartása meghozta jutalmát: hosszú és fáradságos
expedíció során a Himalája távoli nyúlványai közt
megtalálta, amit keresett, a kolostort, amely állító-
lag az örök ifjúság titkát őrizte.

Bárcsak lenne elég időm, hogy elmeséljem mind-
azt a sok érdekes dolgot, amit Bradford ezredes a
kolostorba való bebocsáttatása után tapasztalt. De
talán jobb is, hogy nincs erre lehetőségem, hisz e
dolgok legtöbbször inkább kitalálásnak, mint valóság-
nak hangzana. A lámák szokásai, kultúrájuk, a
külvilág iránti közömbösségük a nyugati ember
számára szinte felfoghatatlan.

A kolostorban öreg embert egyáltalán nem lehe-
tett látni. Már mint az ezredesen kívül. A lámák
csak mint az „Aggastyánt” emlegették, hiszen meg-

lehetősen régen volt, amikor ilyen idős ember élt közöttük.

„Az első két hétben úgy éreztem magam, mint egy partra vetett hal – mesélte az ezredes. Csak bámultam jobbra-balra, azt hittem, álmodom. Aztán az egészségem javulni kezdett. Éjszakánként jobban aludtam, és reggelenként egyre kipihentebben ébredtem. Nem telt el sok idő, és a botomat már csak hegymászáshoz vettem elő.

Egyik reggel életem legnagyobb meglepetése ért. Végre beléphettem a kolostor nagytermébe, amely valamiféle könyvtár lehetett, mert mindenféle ősi kéziratokat láttam. Az egyik sarokban azonban hatalmas tükör állt. Több, mint két éve, hogy nem láttam saját tükörképemet – ennyi idő telt el azóta, hogy nekivágtam e távoli vidéknek, fellelni az örök fiatalság titkát –, így érthető, hogy némi kíváncsisággal léptem a foncsorüveg elé.

A tükörből egy idegen nézett vissza rám. Legalábbis az első pillanatban azt hittem. A külsőm ugyanis annyira megváltozott, hogy úgy tizenöt évvel fiatalabbnak néztem ki a koromnál. Milyen régóta reméltem, hogy az »Élet Vize« tényleg létezik, s íme a bizonyíték farkasszemem nézett velem.

Szavakkal nem tudom leírni a lelkesedést, amit éreztem. Az elkövetkező hetek és hónapok még több változást hoztak külső megjelenésemben. Hamarosan meg kellett válnom tiszteletbeli címemtől, az »Aggastyán«-tól.

Ekkor kopogás hallatszott az ajtón. Egy ismerős házaspár érkezett, kiknek láttán – bár kedves barátaim – most kivételesen nem repestem. Bosszankodásomat leplezve bemutatam őket az ezredesnek. Négyesben beszélgettünk egy darabig, majd az ezredes felemelkedett és így szólt: „Sajnálom, hogy

máris mennem kell, de ma este még egy helyen várnak. Remélem, nemsokára viszontlátjuk egymást.” Kikísértem az ajtóig, ahol odaszólt hozzám: „Ráérsz holnap velem ebédelni? Nem bánod meg, ha eljössz, még bőven van mit mesélnem az örök fiatalság titkáról.”

Megállapodtunk a helyben és időben, majd az ezredes eltávozott. Amikor visszamentem barátaimhoz, egyikük megjegyezte: „Milyen kedves ember! Habár kissé fiatalnak tűnik ahhoz, hogy bármilyen hadsereg nyugalmazott tisztje legyen.” Mit gondolsz, hány éves? – kérdeztem a vendégemet. „Nem néz ki negyvennek, de abból, amit mondott, úgy hatott, ennyi bizonyosan van.” Igen, bizonyosan – mondtam én, s hogy a témát lezárjuk, másra tereltem a beszélgetést. Semmi kedvem nem volt elismételni az ezredes hihetetlen történetét, legalábbis addig nem, amíg mindent meg nem magyarázott.

Másnap, miután együtt ebédeltünk, felmentünk a közeli hotelba, ahol az ezredes szobát bérelt. S ott végre töviről-hegyire elmondta nekem az örök ifjúság titkát.

„Miután bebocsátást nyertem a kolostorba, – kezdte az ezredes – az első fontos dolog, amit megtanultam: az emberi testnek hét fő energiacentruma van, amelyeket a hinduk csakráknak neveznek, de akár örvényeknek vagy forgóknak is hívhatnánk őket, hiszen a bennük áramló életenergia körkörös irányban mozog. Ezek a szemnek láthatatlan rotációs elektromos mezők az endokrinális rendszer hét belső elválasztású mirigye környékén helyezkednek el, és a mirigyek hormontermelését ösztönzik. E hormonok szabályozzák élettani funkcióinkat, beleértve az öregedést is.

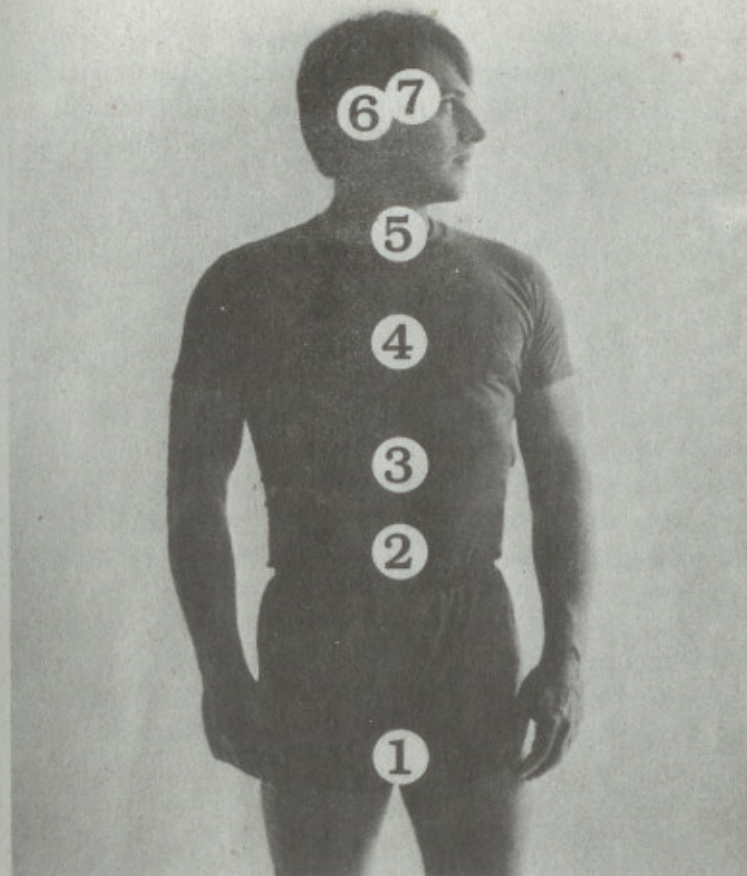
Az első, legalacsonyabban elhelyezkedő energia-

centrum az ivarmirigyek körül áramlik. A második a hasnyálmirigy, a harmadik a mellékvese körül, a napfonat régiójában. A negyedik energiaközpont a csecsemőmirigy környékén helyezkedik el, az ötödik a pajzsmirigy körül, a nyakban, a hatodik és hetedik pedig az agy területén, az agyalapi és a tobozmirigy tájékán.*

Egy egészséges testben ezek az energiaspirálok nagy sebességgel forognak körbe-körbe, így válik lehetővé az életenergia – prána, vagy étereenergia – fölfelé irányuló áramlása az endokrinális rendszeren keresztül. Ha az energiaspirálok egyikének vagy másíkáának forgása lelassul, az életenergia áramlása lanyhul, akár le is állhat. Ez betegséget és öregedést okoz.

Egy egészséges szervezetben az energiacentrumok túlterjednek a test felszínén, az öregekben és betegekben azonban még a felszint sem érik el. Mi a legbiztosabb módja annak, hogy visszanyerjük egészségünket és fiatalságunkat? Az, ha energiacentrumainkat újból normálisan kezdjük működtetni. Létezik öt egyszerű gyakorlat, amelyek segítségével ezt könnyedén elérhetjük. E gyakorlatok egyenként is hatásosak, de együttes alkalmazásuk jobb eredményre vezet. Nem hagyományos értelemben vett tornagyakorlatokról van szó; a lámák rítusnak hívják őket, én is ennél az elnevezésnél maradok.”

*Egyes vélemények szerint az emberi testben sok, akár több ezer ilyen csakra, vagy energiacentrum létezik, de az általánosan elfogadott nézet az, hogy hét fő energiacentrumunk van. E könyv eredeti kiadásában Kelder azon feltételezése szerepel, hogy e mezők egyike a térdben van, továbbá, hogy a mezőknek nincs köze a belső elválasztású mirigyekhez. Vettem a bátorságot, hogy ebben a kiadásban Kelder feltételezését a fent leírt, azóta jobban elterjedt nézettel cseréljem fel.



A test hét energiaközpontja a hét belső elválasztású mirigy környékén helyezkedik el: 1. az ivarmirigyek, 2. a hasnyálmirigy, 3. a mellékvese, 4. a csecsemőmirigy, 5. a pajzs- és mellékpajzsmirigyek, 6. a tobozmirigy, 7. az agyalapi mirigy.

Ezek az energiaközpontok nagy sebességgel keringenek. Amikor a bennük lévő energia egyforma gyorsasággal áramlik, a szervezet tökéletesen egészséges. Ellenben, ha közülük egyik vagy másik lelassul, megindul az öregedés és a fizikai leromlás folyamata

AZ ELSŐ RÍTUS

„Az első rítus – folytatta az ezredes – nagyon egyszerű. Mozdulatait a gyerekek is gyakran végzik játékok közben. Célja az energiaáramlás felgyorsítása. Amit tennünk kell, csupán annyi, hogy felállunk és kinyújtott két karunkat oldalt vállmagasságig emeljük. Ezután kezdjük el saját tengelyünk körül forogni egészen addig, amíg enyhén el nem szédülünk. Nagyon fontos, hogy a forgást balról jobbra végezzük. (Ha egy órát számlapjával felfelé, a földre helyezünk, akkor a mutatók járásával megegyező irányban.)

Felnőtt emberek kezdetben nem képesek hatnál több alkalommal körbeforgni anélkül, hogy nagyon el ne szédüljenek. Kezdőnek nem is szabad többel próbálkoznia. S ha úgy érezzük, hogy a szédülés megszüntetésére legjobb lenne leülnünk, vagy lefeküdnünk, mindenképpen tegyük meg. Kezdetben én is így tettem. Az elején csak addig gyakoroljuk a pörgést, amíg nem kezdjük érezni ezt az enyhe szédülést. Idővel, ha rendszeresen végzük mind az öt rítust, egyre több forgásra leszünk képesek.

Szédülésünket már kezdetben csökkenthetjük, ha a táncosokhoz vagy műkorcsolyázókhoz hasonlóan cselekszünk. Ők forgás előtt tekintetüket egy szemmagasságban lévő tárgyra függesztik és pörgés közben is rajta tartják, ameddig csak lehet. Persze, előbb-utóbb a fejünk is a testünk után fordul, de akkor gyorsan (mintegy a testünk mozgását megelőzve) kapjuk fejünket az ellenkező oldalra, hogy szemünk minél előbb visszataláljon a kiszemelt tárgyra. Ily módon képesek leszünk megőrizni egyensúlyunkat.



Az első rítus

Amikor Indiában voltam, mindig döbbenettel figyeltem a Maulawiyah-okat, vagy ismertebb nevükön derviseket, hogy vallásos örületükben hogyan forognak megállás nélkül. Miután megismerkedtem az első rítussal, két dolog jutott eszembe a dervisekkel kapcsolatban. Az egyik, hogy mindig az óra járásával megegyező irányban pörögtek. A másik, hogy az idősebbek is erősek, szinte robusztusok voltak, sokkal inkább, mint a korukbeli férfiak.

Mikor ezt a megfigyelésemet megemlítettem az egyik lámának, ő elmondta, hogy a dervisek pörögésének két ellentétes hatása van. Az egyik jótékony, de a másik káros. A túlzott mozgás ugyanis annyira felfokozza az energiacentrumok működését, hogy hamarosan kimerülnek. Eleinte felgyorsul az életenergia áramlása, később azonban leáll. Ez az építő-romboló hatás az, ami klinikai tüneteket, hirtelen fizikai összeomlást (kollapszust) okoz, és amit a dervisek transzcendentális élmenynek hisznek.

A lámák viszont nem viszik túlzásba a körbeforgást. Amíg a dervisek akár több százszor is elvégzik a mozgást egymás után, addig a lámák csak körülbelül egy tucatszor, épp csak annyira, hogy az energiacentrumokat működésbe hozzák."

A MÁSODIK RÍTUS

„A következő rítus – folytatta az ezredes – az eddigénél erőteljesebb működésre ösztönzi a hét energiacentrumot. Ezt a gyakorlatot talán még könnyebb elvégezni, mint az előzőt. Feküdjünk le hanyatt a földre, vastag szőnyegre, vagy nem túl kemény ta-

lajra. A lámák egy hatvan centiméter széles és két méter hosszú gyapjúból és növényi rostokból szőtt vastag szőnyegen végzik a rítusokat. A nyugatiak ezt imaszőnyegnek nevezik, holott az egyetlen funkciója az, hogy felfogja a hideget. A kívülállók szeretnek vallási jelentőséget tulajdonítani bárminek, amit a lámák csinálnak.

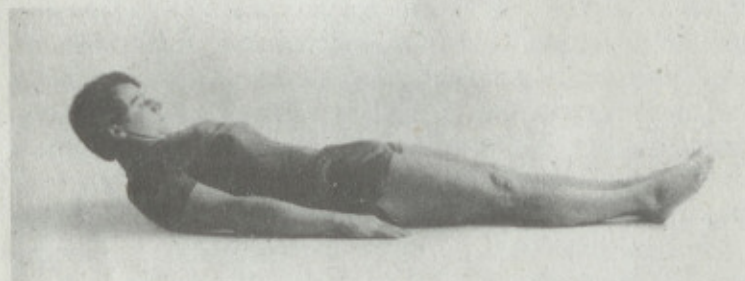
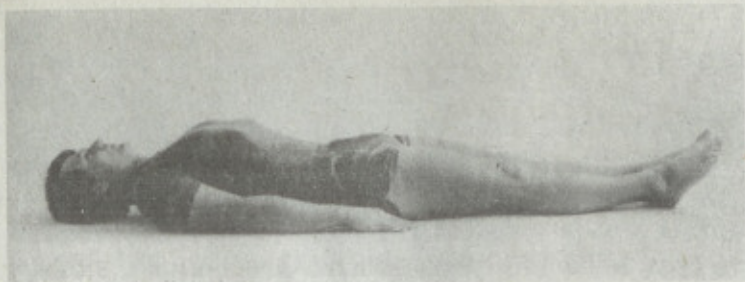
Tehát feküdjünk le a földre és két karunkat helyezzük kinyújtva szorosán magunk mellé, tenyerünk nézzen lefelé, és ujjainkat zárjuk össze. Emeljük fel fejünket annyira, hogy állunk szinte fűrődjon bele mellkasunkba, ugyanakkor kinyújtott lábainkat is emeljük fel úgy, hogy merőlegesek legyenek a talajra. Ha tudjuk, emeljük lábainkat még tovább a fejünk irányában, de térdünket továbbra se hajlítsuk be.

Azután fejünket és lábunkat egyidejűleg lassan engedjük vissza a talajra. Lazítsuk el izmainkat, majd ismételjük meg a rítust.

A gyakorlatok során vegyünk fel egy állandó légzési ritmust: lélegezzünk be, amikor a fejünket és lábainkat felemeljük, és ki, amikor visszaengedjük őket a talajra. Az ismétlések közti szünetben a lazítás alatt se zökkenjünk ki ebből a ritmusból. Minél mélyebben lélegzünk, annál jobb.

Ha valaki nem képes térdét kinyújtva tartani, egy picit behajlíthatja, épp csak annyira, amennyire feltétlenül szükséges, de idővel próbáljunk ezen javítani.

A lámák egyike elmesélte nekem, hogy amikor először próbálta ezt az egyszerű rítust végrehajtani, annyira öreg és gyenge volt, hogy kinyújtott állapotban egyáltalán nem tudta a lábait felemelni. Ezért kezdetben teljesen behajlított térdekkel végezte ezt a gyakorlatot úgy, hogy csak a combjai voltak merőle-



A második rítus

gesek a talajra, alsó lábszára pedig lecsüngött. Aztán három hónap elteltével apránként eljutott odáig, hogy függőleges állapotban is könnyedén ki tudta egyenesíteni a lábait.

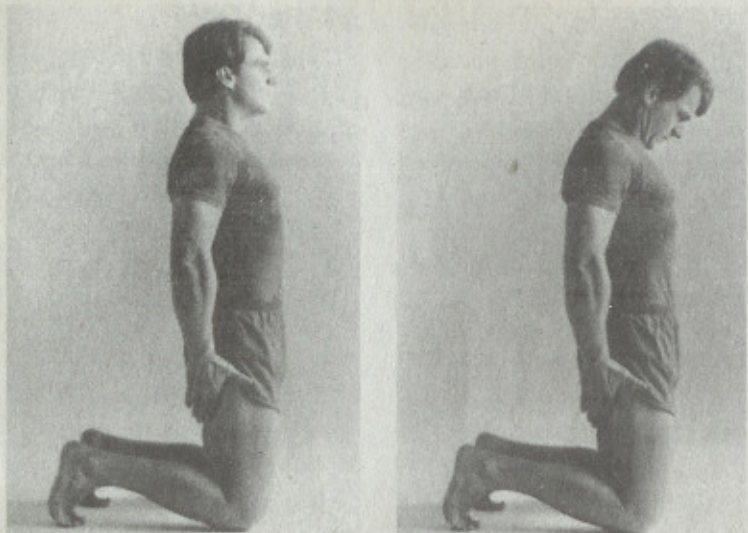
Őszintén csodáltam ezt a lámát – mondta az ezredes. Tudtam, hogy sok évvel idősebb nálam, mégis maga volt a megtestesült egészség és fiatal-ság. Pusztán a testgyakorlás kedvéért képes volt a hátán negyvenöt kilogramm súlyú zöldségeszsákokat felcipelni a kertből a kétszáz méter magas fekvő kolostorig. Nem rohanta végig az utat, az igaz, de egyszer sem állt meg. Amikor felért, egyáltalán nem látszott kimerültnek. Az első alkalommal, ahogy megpróbáltam vele menni, legalább egytucatszor meg kellett állnom és levegő után kapkodnom. Később már a botom nélkül is gondtalanul fel tudtam kapaszkodni az ösvényen. De ez még váratott magára.”

A HARMADIK RÍTUS

„A harmadik rítust közvetlenül a második után kell csinálni. Ez szintén egy nagyon egyszerű gyakorlat. Térdeljünk le a földre, a felső testünk maradjon egyenes, két karunk a törzs mellett, kezünk a combunkon. Most hajtsuk fejünket nyakunkkal együtt előre úgy, hogy állunk szinte a mellkasunkba fúródjék. Aztán finoman hajtsuk hátra a fejünket és a nyakunkat, amennyire csak tudjuk, úgy, hogy gerincünk alkosson boltívet. Eközben »kapaszkodjunk« a combunkba támaszért.

Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, és kezdjük a rítust előlről.

Akárcsak a második rítusnál, itt is ügyelni kell a



A harmadik rítus

szabályos légzésre. Hátrahajlásnál lélegezzünk be, a kiegyenesedésnél pedig ki. Szívjunk annyi levegőt a tüdönkbe, amennyit csak tudunk.

Láttam, ahogy kétszáz láma egyszerre gyakorolja ezt a rítust. Hogy figyelmüket ne vonja el semmi és zavartalanul tudjanak befelé összpontosítani, csukott szemmel végezték a gyakorlatot. A hindu papok már évezredek óta tudják, hogy élet és halál kérdésére a válasz önmagunkban keresendő. Hogy a világ azon dolgai, amelyekből életünk összeáll, belülről, és nem kívül erednek. A nyugati kultúrán nevelkedett ember soha nem volt képes megérteni ezt a felfogást. Azt gondolja – amit én is gondoltam –, hogy életünket az anyagi világ befolyásolhatatlan erői alakítják. Például a legtöbb nyugati ember a természet törvényének hiszi, hogy testünk megöregszik és elhasználódik. Befelé forduló tekintetükkel a lámák látják, hogy ez ön-áltatás.

A lámák, köztük is elsősorban ennek a kolostornak a szerzetesei, az egész világ hasznára végzik elhivatott munkájukat. Az emberiség szolgálatában végzett tevékenységüket asztrális síkon folytatják, ahová már nem érnek el a fizikai világ rezgései, és kevés erőfeszítéssel sokat el lehet érní.

Most még a »civilizált« emberiség a legsötétebb középkorban él, de egy nap a világ majd nagy meglepetésre ébred. E lámák és más láthatatlan erők munkájának gyümölcse beérik, és új kor virrad ránk. Az idő gyorsan közeleg, amikor az ember megtanulja, hogyan szabadítsa föl és állítsa szolgálatába a benne rejlő erőket, amelyek segítségével felülkerekedik háborún, dögvészen, gyűlöleten és keserűségen.

Mindenki, aki tudatosan készül erre, valójában az

egész emberiség megvilágosodásához járul hozzá. Az öt rítus ennek a tudatos készülésnek a része, így hatása messze több, mint pusztán fiziológiai.”

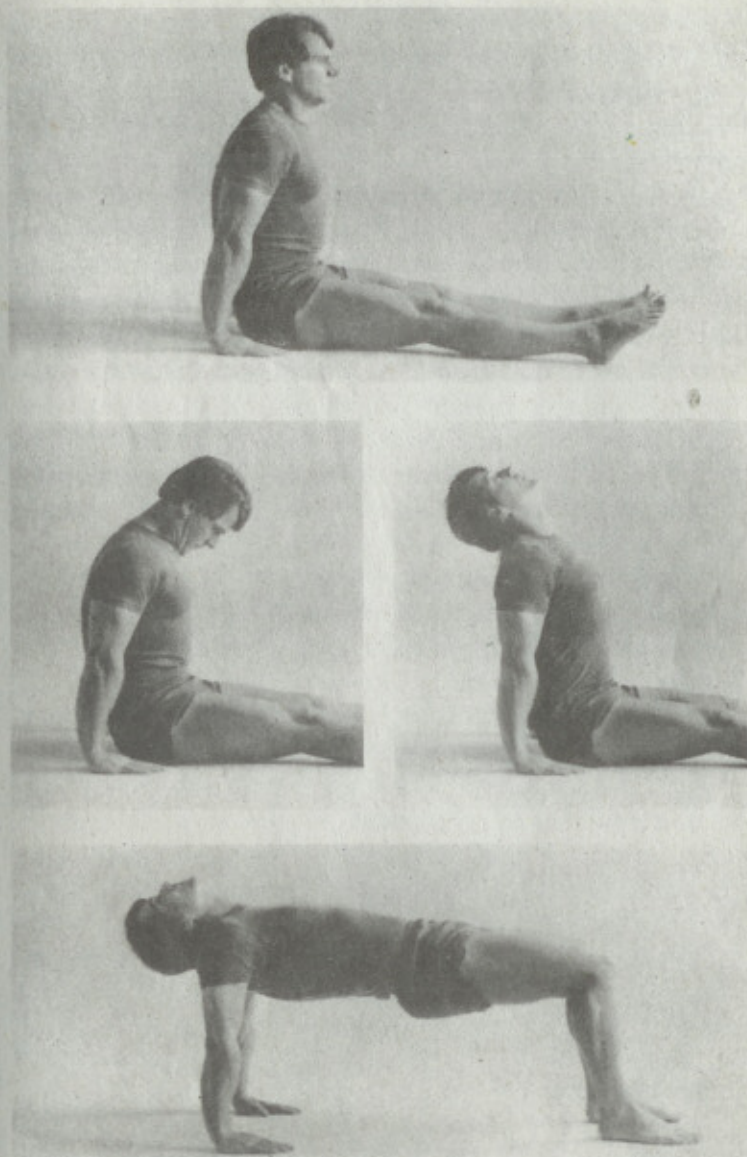
A NEGYEDIK RÍTUS

„Amikor először csináltam a negyedik rítust – mondta az ezredes – nehéznek tűnt. Egy hét után azonban olyan könnyedén el tudtam végezni, mint az első hármat.

Üljünk le kinyújtott lábakkal a földre, lábfejeink körülbelül harminc centiméter távolságban legyenek egymástól. A derekunk maradjon egyenes, és helyezzük két tenyerünket a csípőnk mellé a földre. Ezután hajtsuk fejünket előre, amíg állunk nem érintkezik mellkasunkkal.

Most pedig engedjük, hogy a fejünk olyan mélyre visszaereszkedjen, amennyire csak lehet, és ezzel egy időben tenyerünkre támaszkodva emeljük el a törzsünket a földtől, úgy, hogy a térdünk behajlik, de a karunk nyújtva marad. Törzsünk alkosson egyenes vonalat felső lábszárunkkal, a talajjal párhuzamosan. Karunk és alsó lábszárunk viszont legyen függőleges a talajra. Ha ezt a helyzetet felvettük, feszítsük meg összes izmainkat. Végül lazítsuk el izmainkat és térjünk vissza a kiinduló ülőhelyzetbe. Kicsit pihenjünk, mielőtt megismételnénk a gyakorlatot.

Ezúttal is nagyon fontos a helyes légzés. Amikor felemeljük testünket, mélyen lélegezzünk be. Tartuk benn a levegőt, amíg izmainkat feszítjük, a talajra való visszaereszkedés közben pedig teljesen engedjük ki a levegőt. Az ismétlések közti pihenés alatt is tartsuk magunkat ehhez a lélegzési ritmushoz.



A negyedik rítus

Miután távoztam a kolostorból – mesélte tovább az ezredes – India sok nagyvárosába ellátogattam, hogy tapasztalataimról előadást tartsak. A hallgatóságban vegyesen voltak indiaiak és fehérek is. Azt figyeltem meg, hogy az idősebb emberek, akár indiaiak, akár fehérek, egyaránt tartottak attól, hogy ha nem tudják kezdettől fogva tökéletesen végezni ezt a rítust, ezért semmi eredménye nem lesz. Iszonyú nehézségek árán sikerült csak meggyőzőnöm őket ennek ellenkezőjéről. Annyit értem el, hogy rávettem őket: legalább egy hónapig csinálják a gyakorlatokat úgy, ahogy tőlük telik. Tudtam, egy hónap bőven elegendő arra, hogy rájöjjenek: még ha nem is tudják hibátlanul kivitelezni a mozdulatokat, kitartásuknak akkor is meg lesz az eredménye.

Emlékszem, az egyik városban különösen sok öreg ült a közönség soraiban. Amikor a negyedik rítust először megpróbálták, bizony még az alaphelyzetből is alig bírtak kimozdulni, nemhogy törzsüket kinyújtott karral egyenesen tartani. A csoportban lévő fiatalok persze könnyedén megcsinálták a feladatot, és ez még inkább élkedvetlenítette az időseket. Annyira, hogy külön kellett választanom őket a fiataloktól. Az idősebbik csoportnak aztán elmagyaráztam, hogy én sem kezdtem ezzel a rítussal való ismeretségemet valami dicsőségesen. De, mondtam nekik, ma már ötvenszer el tudom egymás után végezni anélkül, hogy izmaimat megerőltetném. És bizonyításképp tudásomat ott helyben be is mutattam. Ettől kezdve a csoport haladása minden rekordot megdöntött.

Az egyetlen különbség fiatal és öreg, egészséges és beteg közt az energiaforgók mozgásának sebes-

ségében van. Semmi mást nem kell csinálni, mint a sebesség mértékét szabályozni, hogy az öreg ember megfiatalodjék.”

AZ ÖTÖDIK RÍTUS

Az ezredes tovább beszélt: „Az ötödik rítus kiindulóléhelyzetéhez egy kinyújtott karú fekvőtámaszszerű pozíciót kell felvennünk. Ehhez ereszkedjünk a talajra úgy, hogy csak lábujjunk és tenyerünk támaszkodják a földre, és így tartsuk meg magunkat a levegőben. A két tenyér és a két lábfej egymástól való távolsága egyaránt hatvan centiméter körüli legyen. Karjaink és lábaink legyenek kinyújtva. Ebben a pozícióban karunk merőleges a talajra, a gerinc homorúan meghajlik, és a test a vállak és a lábfej között szinte lóg a levegőben.

Ezután finoman hajtsuk a fejünket hátra, majd emeljük meg törzsünket úgy, hogy csípőnk elinduljon felfelé, amíg testünk egy fordított V alakját fel nem veszi. Ugyanakkor fejünket hajtsuk előre, állunk pedig érintkezzen a mellkasunkkal. Majd térjünk vissza a kiindulóléhelyzetbe, és kezdjük előlről a gyakorlatot.

Egy hét elteltével mindenki rá fog jönni, hogy ez a rítus egyike a legkönnyebbeknek. Ha gyakorlottságra tettünk szert benne, a visszaereszkedést próbáljuk meg úgy csinálni, hogy testünket a fordított V helyzetből hagyjuk majdnem a földre süllyedni. Izmainkat egy pillanatra feszítsük meg a fordított V pozícióban, majd a leeresztett pozícióban is.

Az ismert lélegzési metódust kell itt is alkalmazni. Mélyen lélegezzünk be, miközben testünket fel-

emeljük, és engedjük ki a levegőt, amint testünket leeresztjük.

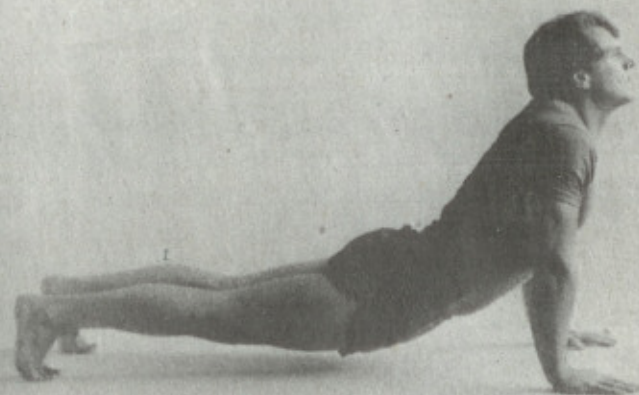
Akárhová mentem a rítusokkal – folytatta az ezredes – az emberek először mindenütt izomfejlesztő gyakorlatnak hitték őket. Valóban igaz, hogy jótékony hatással vannak a merev ízületekre és erősítik az izmokat. De nem ez az elsődleges céljuk, hanem az, hogy az energiaközpontok forgási sebességét normalizálják, vagyis egy egészséges huszonöt év körüli személyben meglévő természetes állapotot hozzanak létre.

Az ilyen emberben az összes energiaforgó egyforma sebességgel mozog. Ha viszont egy középkorú férfi vagy nő energiacentrumai láthatók lennének, azonnal észrevennénk, hogy közülük jó néhány nagymértékben lelassult. Mindegyik különböző sebességgel forog, és úgyszólván nem akad kettő, mely szinkronban lenne egymással. A lassúbbak a szervek működőképességét csökkentik, a gyorsabbak pedig fáradtságot, idegességet és szorongást okoznak. A betegség, a test romlása és az öregedés a centrumok abnormális viselkedésének következménye.”

Mialatt az ezredes az öt rítusról mesélt, kérdések százai tolongtak az agyamban. Néhányat közülük fel is tettem.

– Hányszor kell az egyes rítusokat elvégezni? – szolt első kérdésem.

– Azt ajánlom – válaszolta az ezredes –, hogy kezdetnek elég, ha az első héten mindegyiket háromszor végezzük el naponta. Azután hetenként növelhetjük ezt a mennyiséget napi két ismétléssel egészen addig, amíg minden egyes rítust nem végzünk



Az ötödik rítus

el huszonegyszer naponta. Más szavakkal: a második héten napi öt alkalom jut egy rítusra, a harmadik héten hét alkalom, a negyedik héten kilenc és így tovább. Tíz hét elteltével eljutunk oda, hogy mindegyik gyakorlatot huszonegyszer csináljuk naponta.

Ha valakinek nehézségei támadnak ennek a mennyiségnek a kapcsán az első (pörgéses) rítus végzése közben, az nyugodtan csökkentse le forgásai számát annyira, amennyitől még nem szédül. Előbb-utóbb úgyis képes lesz a huszonegy egymásutáni pörgésre.

Ismertem egy férfit, aki már több mint egy éve gyakorolta a rítusokat, mire képes lett a huszonegy pörgést megcsinálni. A másik négygel nem volt semmi baja, s fokozatosan az elsőt is elsajátította. Nagyszerű eredményeket ért el.

Vannak olyan emberek, akik egyetlen körfordulatot sem tudnak tenni. Általában azonban ők is megbirkóznak vele, ha a másik négy rítust négy-hat hónapig gyakorolják.

- A nap melyik szakaszában kell a rítusokat elvégezni? - szölt a következő kérdés az ezredeshez.

- Reggel vagy este - válaszolta -, amelyik inkább megfelel. Én a magam részéről reggel és este is csinálom, de kezdőknek ezt nem ajánlom. Ha valaki már négy hónapja rendszeresen gyakorol, és nagyon lelkes, akkor esetleg a napi huszonegyet este hárommal még megtoldhatja, rítusonként. Aztán fokozatosan ezt az esti hármat fel lehet tornázni huszonegyig. De nem szükséges a kétszer huszonegyes mennyiséget teljesíteni, elég rítusonként az egyszer huszonegy ismétlés vagy reggel, vagy este.

- Mind az öt rítus egyformán fontos? - kérdeztem azután.

- Az öt rítus mindegyike egyformán fontos, egymást mintegy kiegészíti - mondta az ezredes. Ha egy idő után úgy találjuk, hogy valamelyikkel nem tudunk a kívánt mennyiségben megbirkózni, akkor felezzük el a gyakorlatot, és az egyik részt reggel, a másikat este végezzük el. S ha még ezután is úgy érezzük, hogy nem megy, egy ideig hagyjuk ki ezt a rítust, és elégedjünk meg a maradék négygel. Pár hónap múlva próbálkozzunk meg vele újra. Lehet, hogy csak később lesz eredménye, de biztosan lesz.

Soha semmilyen körülmények között ne erőltessük túl magunkat, mert épp az ellenkező hatást érnénk el. Egyszerre csak annyit végezzünk, amennyit bírnunk, és azután fokozatosan terheljük tovább magunkat. És soha ne kedvetlenedjünk el. Alig van olyan ember, aki ha türelmes és kitartó, ne tudná a rítusonkénti huszonegy ismétlést naponta megcsinálni.

Néhányan nagy találékonyságról tesznek tanúbizonyságot, amikor szembekerülnek egy-egy rítus jelentette akadállyal. Például egy élemedett korú indiai ismerősöm egyáltalán nem tudott a negyedik rítussal megbirkózni. Nem elégedett meg azzal, hogy csak egy kicsit emelkedjen fel a földről, hanem elhatározta, addig nem nyugszik, amíg törzse azt a bizonyos vízszintes helyzetet el nem éri. Szerzett tehát egy körülbelül huszonöt centiméter magas dobozt, amelynek a tetejét valamilyen puha anyaggal vont be. Háttal ráfeküdt, és lábait a doboz egyik végén, kezeit a másik végén a földre helyezte. Innen aztán viszonylag könnyen fel tudta magát nyomni ebbe a bizonyos vízszintes pozícióba.

Lehet ugyan, hogy huszonegyszer nem tudta a gyakorlatot elismételni, de a tény, hogy egyáltalán képes lett a jóval erősebb emberekéhez hasonló tel-

jesítményre, pozitív hatással volt pszichikumára. Ebben a történetben nem a dobozos módszeren van a hangsúly, hanem a találékonyságon. Talán segít megértetni a bizonytalankodókkal, hogy nincs kivétel a rítus. Akármelyik „nehéz” gyakorlathoz ki lehet találni ehhez hasonló segédfogásokat.

– És mi van akkor, ha valakinek mégis teljesen el kell hagynia az egyik vagy másik rítust? – kérdeztem.

– A rítusok hatása olyan átütő erejű, hogy ha öt helyett csak négyet gyakorolunk közülük, annak is kiváló eredménye lesz. Még önmagában egy rítus is csodákra képes, amint azt a dervisek példája mutatja. Az idősebb dervisek, akik már nem pörögnek olyan intenzíven, mint a fiatalabbak, kiváló egészségnek örvendenek. Úgyhogy, ha valakinek végképp nem sikerül mind az öt rítust az ideális mennyiségben teljesítenie, akkor is nyugodt lehet: a hatás nem marad el.

Majd azt kérdeztem:

– Lehet-e a rítusokat más tornagyakorlatokkal párhuzamosan végezni, vagy a kettő kizárja egymást?

– Sőt – válaszolta az ezredes. Ha valaki előzőleg már belefogott egy tréning-programba, folytassa csak nyugodtan. Aki még nem kezdett neki semmi másnak, annak javasolom is, hogy tegye meg. A testgyakorlás bármilyen formája, de különösen a szív- és érrendszerre hatók segítenek megőrizni a test fiatalkori egyensúlyát. Az öt rítus ráadásként normalizálja az energiacentrumok működését, így a szervezet még fogékonyabb lesz a különböző tornagyakorlatok jótékony hatására.

– Van még valami, amit tudnunk szükséges az öt rítussal kapcsolatban?

– Igen. Két fontos dolgot szeretnék még megemlíteni. Az elsőről már beszéltem is, ez a légzési ritmus fontossága. Amit még nem mondtam: nemcsak az egyes gyakorlatok ismétlései közti rövid szünetben kell magunkat az egyenletes légzéshez tartani, hanem akkor is, amikor az egyik rítusról kis pihenés után áttérünk a következőre. Ilyenkor álljunk egyenesen és karunkat tegyük a csípőnkre. Mélyen és egyenletesen lélegezzünk. Kilégzéskor képzeljük el, hogy a levegővel együtt távozik a bennünk felgyülemlett feszültség, és próbáljunk ellazulni. Belégzéskor pedig azt képzeljük el, hogy lassan megtelünk nyugalommal és a kiegyensúlyozottság érzésével.

A másik javaslatom az, hogy a rítusok elvégzése után mindenki vegyen egy langyos vagy langyosnál kicsit hűvösebb, de semmi esetre sem hideg fürdőt. Vagy, ami még jobb: a fürdő helyett először nedves, majd száraz törülközővel dörzsöljük le testünket. Nagyon fontos, hogy a törülköző se legyen hideg, mert ha átfázunk tőle, teljesen tönkretesszük, amit a gyakorlatokkal elértünk.

Az ezredes története lázas izgalomba hozott. Ám úgy látszik, a lelkem mélyén maradhatott egy csöpp kétség, mert éreztem, még egy utolsó kérdést fel kell tennem.

– Lehetséges, hogy az örök fiatalság titkának ilyen egyszerű a megoldása?

– Csak annyi, hogy az öt rítust kezdetben napi három, majd fokozatosan emelve a számot, napi huszonegy alkalommal végezzük el. Ez az egyszerűségében csodálatos titok, aminek az egész világ nagy hasznát tudná venni, ha ismerné.

Természetesen – tette hozzá – a rendszeresség

nélkülözhetetlen tényezője a gyakorlatok sikerességének. Hetenként egy napnál többet sohase hagyjunk ki. Ha engedjük, hogy üzleti ügyek, vagy más fontos feladat kizökkentsen minket a rítusok szabta kerékvágásból, előrehaladásunk bánja majd.

Szerencsére a legtöbben, miután belekóstoltak a gyakorlatokba, teljesítik, különösen azután, ha már az első eredmények jelentkeztek. Időt is mindenki tud rá találni, hiszen végül is az öt rítus együttesen nem tart tovább húsz percnél. Egy jobb fizikai állapotban lévő ember tíz perc alatt tud végezni velük. Ha valaki nagyon elfoglalt, akkor keljen fel ennyivel korábban vagy feküdjön le kicsit később.

Az öt rítus elsődleges célja a szervezet egészségének és fiatalkori vitalitásának visszaállítása.

Ahhoz, hogy ez a külsőnk drámai változását is maga után vonja, egyéb tényezők is szükségeltetnek. A két legfontosabb ezek közül: a rugalmas gondolkodásmód és az akarat. Ez az, aminek következtében néha egy negyvenéves ember öregnek, míg egy hatvanéves fiatalnak néz ki. Ha képesek vagyunk korunk ellenére fiatalnak látni magunkat, mások is annak fognak tartani. Amikor elkezdtem az öt rítust, ezzel párhuzamosan erőfeszítéseket tettem, hogy kitöröljem agyamból a magamról alkotott öregember-képet. Ehelyett annak az alakját plántáltam bele, aki élete delelőjén van, és ezt az ideált erős akarat formájában energiával töltöttem meg. Az eredmény itt látható.

Mindezt sokan lehetetlen feladatnak gondolják. Azt hiszik, testük öregedésre és hanyatlásra van programozva, és ehhez a hitükhöz tűzön-vizen át ragaszkodnak. Ha ennek ellenére mégis belevágnak az öt rítusba, hamarosan fiatalosabban fogják érezni magukat, és ez lassanként hozzásegíti őket ah-

hoz, hogy belső önarcképük is megváltozzék. Fokról-fokra fiatalabbnak fogják magukat látni, s ettől kezdve már csak pillanatok kérdése, hogy ezt mások is észrevegyék.

Van még egy rendkívül lényeges tényezője annak, hogy valaki évei számánál sokkal fiatalabbnak tűnjék. Ez a hatodik rítus, amelyről eddig szándékosan nem tettem említést, és – kellő okkal – egyelőre szeretném is megtartani magamnak egy későbbi időpontig.

Második fejezet

*„Lehet-e szabad az,
aki testének rabszolgája?”*
Lucius Annaeus Seneca

Mennyi minden történt velem az alatt a három hónap alatt, amióta Bradford ezredes Indiából visszatért! Szinte abban az órában, ahogy az ezredes befejezte elbeszélését, rohantam haza a valóságban is kipróbálni mindazt, amit hallottam. Lelkesedésem hetek múltán sem csökkent. Miért is csökkent volna, ha egyszer kezdtem magam sokkal egészségesebbnek érezni?! Tükön ülve vártam barátom hívását, akit sürgős ügyei egy kis időre elszólítottak és ezért a hotelbeli beszélgetésünk óta nem is láttam őt. Végre egy napon Bradford ezredes ismét jelentkezett, és én persze rögtön eldicsekedtem neki eredményeimmel, és szerényen pár szót ejtettem arról, milyen elégedett vagyok magammal.

Valóban annyira elégedett voltam, hogy úgy éreztem, okvetlenül meg kell osztanom a titkot másokkal is, hiszen annyi ember áhítozik rá. Megkérdeztem tehát az ezredest, tartana-e néhány előadást, ha szerveznék egy csoportot. Nagyon szívesen – felelte –, de csakis három feltétellel. Első feltétele az volt, hogy a csoportban az élet minden területéről legyenek résztvevők: diplomások, gyári munkások, üzletemberek csakúgy, mint háztartásbeliek. A második feltétel az volt, hogy egyikük se legyen ötvenévesnél fiatalabb. Felfelé az ezredes nem szabott korhatárt; ha találok olyan százévest, mondta, aki

hajlandó eljönni, szeretettel várja. De az alsó korhatárhoz ragaszkodott, annak ellenére, hogy tudta, az öt ritus az egészen fiataloknak is hasznára válik. A harmadik feltétele pedig az volt, hogy tizenöt nő ne legyenek többen a csoportban. Emiatt, őszintén szólva, egy kicsit elkedvetlenedtem, én sokkal több embert szerettem volna hívni. De hiába igyekeztem barátomat meggyőzni, ő hajthatatlan maradt. Így kénytelen-kelletlen beletörődtem.

Rövid idő alatt sikerült összehoznom egy csoportot. Hetente egyszer találkoztunk az ezredes „parancsnoksága” alatt, és mondhatom, csoporttársaim ugyancsak nem csalatkoztak reményeikben. Egyeseken már a második héten láttam a fejlődés jeleit, de nem győződhettem meg erről, mert Bradford ezredes kérésére eredményeinket menet közben nem beszélhettük meg egymással. Az első hónap végén azonban tarthattunk egy tanúságtevő összejövetelt, amelyen mindenki megoszthatta a többiekkel addig szerzett tapasztalatait. Nem volt köztünk olyan, aki ne tudott volna beszámolni közérzetének legalább kismértékű javulásáról. A többség azonban komoly haladásról adott számot, egy páran pedig egészen elképesztő eredményekről, közülük is egy hetvenöt éves férfi vitte el a pálmát.

Heti találkozásainkat Himalája Klub-nak kereszteltük el. A tizedik hétre gyakorlatilag mindegyikünk eljutott a ritusonkénti napi huszonegy ismétlésig. Mindegyikünk állította, hogy jobban érzi magát, és mindegyikünk hitte, hogy külseje megfiatalodott. Sokan letagadhattak volna jó pár évet korukból. (Meg is tették). Eszembe jutott, hogy néhány héttel ezelőtt, amikor Bradford ezredest koráról kérdeztük, ő a tizedik hét végéig türelemre intett minket. Nos, az idő elérkezett. A következő hé-

ten az óra előtti szünetben a csoport megbeszélte, hogy mindenki megpróbálja kitalálni az ezredes éveinek számát, ezt felírja egy darab papírra, aztán majd meglátjuk, ki lesz a győztes.

Éppen a papírokat szedtük össze, amikor az ezredes belépett a terembe és megkérdezte, miben meszterkedünk. A választ hallván azt javasolta, adjuk neki oda a cédulákat, hadd lássa, ki milyen közel jár az igazsághoz. Derűtséggel a hangjában olvasta fel az eredményt. Legtöbben negyven-valahány évesnek tartották, de inkább a negyvenhez, mint az ötvenhez közeledek.

„Hölgyeim és Uraim – mondta –, nagyon köszönöm a bókjaikat. Őszinteségre őszinteséggel felelek. A következő születésnapomon kereken hetvenhárom éves leszek.”

Mindenki döbbenetben meredt rá. Hát lehet az, hogy egy hetvenhárom éves emberen éveinek csak a fele látszik? A következő gondolatunk pedig az volt, hogy velünk miért nem történt meg ez a „csoda”.

„Először is a csoport még csak tíz hete folytatja ezt a munkát, amit én már évekkal korábban elkezdtem – válaszolt ki nem mondott gondolatukra az ezredes. – Két év múlva mindenki mélyreható változásokot fog magán tapasztalni. Ezenkívül más oka is van annak, hogy így nézek ki, ugyanis még nem mondtam el minden tudnivalót a ritusokról.

Az öt ritussal mindazt el lehet érni, amiről már beszéltem: egészséget, életerőt, fiatalosabb külsőt. De ha valaki ezeket teljes egészében ifjúkori formájukban vissza akarja nyerni, annak még egy további ritust, egy hatodikot is el kell végeznie. Ehhez azonban nélkülözhetetlenül szükséges az első öt alapozó munkája, ezért nem beszéltem róla eddig.”

Ezután az ezredes figyelmeztetett bennünket,

hogy a hatodik rítussal csak úgy lehet eredményt elérni, ha egyidejűleg szigorú önmegtartóztatást gyakorlunk. Azt javasolta, hogy gondoljuk át, képesek vagyunk-e ezt egy életre vállalni. Aki úgy gondolja, hogy igen, jöjjön vissza a következő héten, amikor majd elmondja, miből is áll a hatodik rítus.

Alapos megfontolás után csak öten döntöttek úgy, hogy eljövünk erre az órára, ami, az ezredes elmondása szerint, még mindig jobb arány volt annál, mint amit Indiában tapasztalt.

„A hatodik rítus – kezdte magyarázatát az ezredes – a szexuális ösztönt működtető energiával van kapcsolatban. A rítus ezt az energiát felfelé irányítja a szervezeten belül, és ez a folyamat testi-lelki megújódással jár együtt. De olyan szigorú önmegtartóztatást kíván, amelynek csak nagyon kevés ember hajlandó alávetni magát.”

Miután kellőképp figyelmeztetett bennünket, így folytatta: „Egy átlagos emberben, legyen az férfi vagy nő, a hét energiacentrumot éltető energia egy része – gyakran nagy része – szexuális energiává változik, s így az első centrumban olyan sok »elherdálódik« belőle, hogy csak egy kis töredéke éri el a másik hatot.

Ha »tökéletes« emberekké akarunk válni, meg kell őriznünk életenergiánknak ezt a részét is, hogy felfelé irányulva elérje a hetedik, legfelső energiacentrumunkat is. Más szavakkal, cölibátusban kell élnünk, hogy szexuális energiánkat magasabb rendű formában tudjuk hasznosítani.

Bár ennek kivitelezése nem nehéz feladat, az emberiségnek századok óta sem sikerült megtalálnia a megoldását. Különböző nyugati vallások kísérletei

sorra kudarcot vallottak, mert azt hitték, hogy elnyomással ez az ősi ösztönünk is megszelidíthető. Csak egyféleképpen lehet úrrá lenni felette, és ez nem a vágy kiélése vagy elnyomása, hanem transzformálása. Transzformálása a felsőbb (különösen a 7.) centrumokban működő energiává. Ily módon egyszerre csak azon vesszük észre magunkat, hogy felfedeztük a régiek által oly forrón áhított, de sosem talált »életelixirt«, és nemcsak hogy felfedeztük, de birtokában is vagyunk, és jótékony hatásának gyümölcseit élvezzük.

A hatodik rítus sem nehezebb, mint a megelőző öt. Elvégezni csak olyankor kell, amikor a szexuális aktivitás készítését érezzük. Szerencsére, a gyakorlat olyan egyszerű, hogy bárhol és bármikor meg lehet csinálni, amikor csak szükséges. Menete a következő:

Álljunk egyesben és lassan engedjük ki a levegőt a tüdőnkből. Közben hajoljunk előre és tegyük kezünket a térdünkre. Préseljük ki tüdőnkéből a maradék levegőt is, majd térjünk vissza a kiindulópóztba. Tegyük kezünket a csípőnkre, és próbáljuk lefelé nyomni őket. Ez a mozdulat vállainkat fel fogja tolni. Ezzel egyidejűleg húzzuk be hasunkat, amennyire tudjuk, mellkasunkat pedig domborítsuk ki. Maradjunk ebben a pozitúrában, amíg bírnunk.

Amikor már nem bírjuk tovább, lélegezzünk be az orrunkon keresztül. Miután a tüdő megtelt, szájon keresztül bocsássuk ki a levegőt. Kilégzés közben engedjük le karunkat magunk mellé és lazítsuk el karizmunkat. Ezután vegyünk még néhány mély lélegzetet akár a szájunkon, akár az orrunkon keresztül, majd tetszés szerint orron vagy szájon át lélegezzünk ki. Ebből áll a hatodik rítus teljes egé-

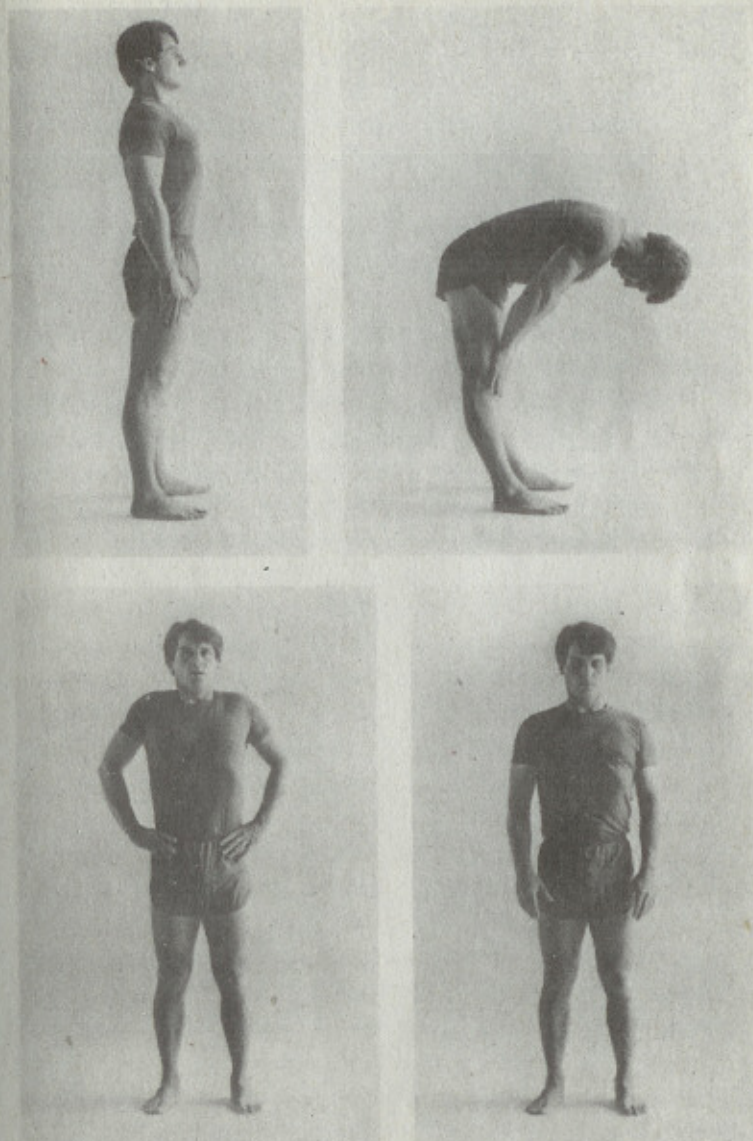
sze. A legtöbb embernél háromszori ismétlése elegendő a nemi energia erejének átirányítására.

Az egyetlen különbség az egészséges, életerős és egy »tökéletes« ember közt az életenergia hasznosításában van. Az előbbi az energia nagy részét szexuális erőként »alkalmazza«, míg az utóbbi lefelé tereli, hogy mind a hét energiacentrumában harmóniát és egyensúlyt teremtsen. A »tökéletes« ember nem öregszik, hanem napról-napra fiatalodik, mert létrehozta magában az életelixírt, a csodás vizet, az örög ifjúság forrását.

Az örök ifjúság forrása! Hány és hány nevet adtak neki az idők folyamán, és hány helyen keresték hiába, miközben nem is sejtették, hogy bennük, saját magukban rejtőzik! Hányan utaztak távoli vidékekre és tértek vissza üres kézzel csak azért, mert azt hitték, amit én is, hogy valódi vízből kell inniuk, ha örökké fiatalok szeretnénk maradni. De tévedtek. A forrás azoknak is birtokában van, akik egész életükben ki sem teszik lábukat hazulról. Csak a hozzá vezető utat kell magunkban megtalálnunk, az pedig az öt, pontosabban a hat rítus.

A hatodik rítus alkalmazásának előfeltétele, hogy valóban érezzünk szexuális késztetést. Ha nem rendelkezünk kellő nemi energiával, nem tudhatjuk azt átirányítani; a semmit nem lehet valamivé átalakítani. Teljesen értelmetlen olyan valakinek végeznie ezt a rítust, aki elvesztette szexuális érdeklődését. Az ilyen ember ne is próbálkozzék a gyakorlattal, mert többet árt magának, mint használ. Ehelyett az első öt rítust gyakorolja mindaddig, amíg visszanyeri nemi ösztöne helyes működését. Ezután már hozzáláthat a hatodikhoz is.

Olyan embernek sem tanácsos a hatodik rítussal kísérleteznie, aki nem szánta el magát teljesen a



A hatodik rítus

vele járó megszorításokra. Ha valakinek nagyon nehezére esik uralkodnia ösztönvilágán, akkor nem lesz képes rá, hogy az ezt éltető erőt transzformálja. Az energia ilyenkor ugyanis az önmagunkkal való belső küzdelemben fecsérlődik el. A hatodik rítus csakis azoknak ajánlatos, akik a szexualitás kiélése nélkül is teljes embernek érzik magukat, és készek továbblépni új célok felé.

Az emberiség nagy többsége számára a cölibátus kivitelezhetetlen dolog. Ők csak az első öt rítust gyakorolják! Ez idővel úgyis magával hozza értékítéletük megváltozását, és ezzel együtt a tökéletesebb vágyát. Amikor azonban ezt már érzik, ne habozzanak továbblépni és új életet kezdeni. Csak így válhatnak életenergiájuk felhasználásának mestereivé, s képessé mindarra, amit csak akarnak.”

Harmadik fejezet

*„Életed meghosszabbítani
kurtítsd meg ételed.”
Benjamin Franklin*

Bradford ezredes a tizedik hét után már nem jött el minden egyes találkozónkra, de továbbra is érdeklődéssel kísérte a Himalája Klub működését. Hol erről, hol arról a témáról beszélt nekünk, és bizony mi is sok kérdéssel ostromoltuk. Sokunknak például eltérő véleménye volt arról, vajon kell-e változtatnunk az étrendünkön, s ha igen, hogyan? Ezért megkértük az ezredest, hogy meséljen még kolostorbeli tapasztalatairól, különös tekintettel a lámák étkezési szokásaira.

„Abban a tibeti kolostorban, ahol neofita voltam – kezdte az ezredes – a helyes étkezés és a hozzávalók beszerzése egyáltalán nem jelentett problémát. Minden egyes láma a saját kezével termelte meg, amire szüksége volt. Ezt a munkát a lehető legkezdetlegesebb módon végezték, például ásó helyett is a két kezüket használták. Természetesen, nem tiltott számukra, hogy a szántáshoz ökörvontatta ekét alkalmazzanak, de ők jobban szeretik a közvetlen érintkezést az anyafölddel; úgy gondolják, hogy ez emberi létüket gazdagítja. Én magam személyesen is úgy tapasztaltam, hogy segít az ember és természet egységének átélésében.

Az tény, hogy a lámák vegetáriánusok. De tojást, vaját és sajtót esznek annyit, amennyit az agy-, ideg-, és testműködés bizonyos funkcióinak fenn-

tartása igényel. Se húst, se halat azonban nem fogyasztanak, mert – mind a hat rítust végezvén – erre szervezetüknek nincs szüksége, mivel nélkülük is elég erősek és egészségesek.

Azok – mint jómagam is –, akik a külvilágból érkeztek a kolostorba, előzőleg nem sokat tudtak az egészséges étkezésről. Ám mihelyt felvették a kolostor étkezési szokásait, hamarosan a fejlődés jeleit kezdték fizikumukon tapasztalni.

Nincs láma, aki válogatósan étkezne. Nem mint-ha alkalma lenne rá, hiszen nincs miből válogatnia. Finom és egészséges ételeket esznek, de egy étkezés alkalmával szigorúan csak egyfélé. Ez már önmagában is az egészséges élet egyik kulcsa. Ha valaki egyszerre csak egyfajta ételből fogyaszt, akkor nem történhet meg, hogy gyomrában a különböző ételek »összecsapnak«. Az egyik ilyen »összecsapás« például a keményítő és a fehérjék között szokott megtörténni, a kettő ugyanis nehezen keveredik egymással. Ha például a keményítőt tartalmazó kenyeret együtt esszük a fehérjéket tartalmazó hússal vagy sajtokkal, gázképző kémiai folyamat indul el a gyomorban, s ez fizikumunk megterheléséhez, hosszabb távon pedig életünk megrövidüléséhez vezethet.

A kolostor étkezőjében gyakran ültem együtt a lámákkal az asztalnál, és bizony nem volt más előtűk, mint kenyér. Más alkalommal pedig nem ettünk mást, csak nyers gyümölcsöt és zöldséget. A változatosság kedvéért ezt néha főtt zöldséggel cseréltük fel. Kezdetben nagyon hiányoztak kedvenc ételeim és a változatos étrend. De rövid idő alatt megszoktam, és megszerettem a csak feketekenyérből, vagy csak egyféle gyümölcsből álló étkezéseket. Egy zöldséges ebéd szinte már lakomának hatott.

Nem azt mondom – folytatta az ezredes –, hogy egyáltalán ne együnk húst, és azt se, hogy nem ehetünk egy alkalommal többféle ételből, de mindenképpen tanácsolom, hogy a keményítőt, zöldséget és gyümölcsöt tartsuk távol a különböző hústól, halaktól. Tojást és sajtot lehet kenyér helyett hússal is enni, és ehhez még ihatunk kávé vagy esetleg teát, de az ilyen ebédet semmiképp se fejezzük be keményítőt vagy szénhidrátot tartalmazó ételekkel – szó sem lehet tehát tortáról, fagyaltról és egyéb édességekről.

A vaj semleges volta miatt hússal és kenyérral is ehető. A tej inkább az utóbbival van barátságban. A kávé és teát mindig tej nélkül igyuk, legfeljebb egy kis édesítőszert (ez cukor is lehet) tegyünk bele.

A tojás táplálkozásunkban betöltött különleges szerepét szintén a kolostorban tanultam meg. A lámák általában nem ették meg az egész tojást – kivéve, ha előzőleg kemény fizikai munkát végeztek. Ilyenkor legfeljebb egy félkemény tojás volt az adagjuk. Viszont nyers tojássárgáját gyakran ittak, a fehérjét pedig eldobták. Először ezt pazarlásnak tartottam, de később megtanultam, hogy a tojásfehérjét az izmok hasznosítják, és ezért a szervezet csak olyankor igényli, amikor kemény izommunkát végez.

A tojássárgájáról mindig tudtam, hogy nagyon tápláló, de igazi értéke csak akkor lett világos számomra, amikor a kolostorban véletlenül egy európai biokémikussal találkoztam. Ő elmondta nekem, hogy egy átlagos tyúktojás az idegek, az agy és az egyéb szervek számára szükséges elemek felét tartalmazza. Igaz, hogy ezekre csak kis mennyiségben van a szervezetnek szüksége, de mindenképpen be kell iktatnunk étrendünkbe, ha erősek és egészségesek akarunk lenni.

A kolostorban még egy fontos dolgot tanultam meg az étkezéssel kapcsolatban: a lassú evés fontosságát. Nem a jó modor diktálta követelmény ez, hanem az egészséges emésztés előfeltétele. A rágás a szervezet táplálék-feldolgozásának első, de nagyon fontos fázisa. Ha nem rágjuk meg alaposan az ételt, emésztőrendszerünk nehezebben tud vele megbirkózni, s a nagy darabokban lenyelt ennivaló gyomrunkba érve kődarabként fog viselkedni.

A fehérjét tartalmazó ételek valamivel kevesebb rágást igényelnek, mint a keményítőt tartalmazók. Azért ezeket is jól öröljük meg fogainkkal, mert minél feldolgozottabb állapotban kerülnek a gyomrunkba, annál táplálóbban hatnak. Más szavakkal: minél jobban megrágjuk az ételt, annál kevesebbre lesz szükségünk (esetleg csak a szokott mennyiség felére).

Sok dolog, amit a lámákkal való találkozás előtt magától értetődőnek tekintettem, két év múlva, a külvilágba visszatérve, sokkolóan hatott rám. Miután megérkeztem egy indiai nagyvárosba, először az szűrt szemet, hogy az emberek milyen hatalmas mennyiségű ételt tudnak megenni egy-egy étkezés során. Körülbelül annyit, amennyi négy keményen dolgozó lámának is elég lett volna. Persze, egy lámának eszébe sem jutna soha ilyen és ennyiféle ennivalóval gyötörni gyomrát.

A hatalmas táplálékmennyiség mellett a másik dolog, amit döbbenettel néztem: a különböző ételfajták tobzódása egy étkezésen belül. Egyszer egy vendégségben huszonháromféle ételt számoltam meg az asztalon, ami azért egy kicsit több volt a kolostorban megszokottnál. Nem csoda, hogy a legtöbb embernek (különösen a nyugatiaknak)

olyan siralmas az erőnléte. Szinte semmit nem tudnak étrend és egészség összefüggéséről.

Összefoglalva: a megfelelő ételek kiválasztása, ezek helyes kombinálása megfelelő mennyiségben, és végül az étkezés helyes módja, együttesen hozzák meg az eredményt. A túlsúlyos lefogy, a sovány meghízik; csak tartsa magát az előbbi általános elvhez, illetve az itt következő öt ponthoz:

1. Sose együnk keményítőt tartalmazó ételt hússal együtt, bár aki erős és egészséges, annak egy darabig még nem kell e megszorításhoz ragaszkodnia.
2. Ha valaki úgy érzi, hogy a kávé nem tesz jót neki, próbálja meg tej nélkül inni, és ha ez sem segít, hagyja el teljesen.
3. Addig rágjuk az ételt, amíg szinte folyékonyra vagy legalábbis pépessé nem válik, így nem lesz szükségünk akkora mennyiségre, tehát kevesebbet is együnk belőle.
4. Minden nap igyunk nyers tojássárgáját étkezés előtt, vagy étkezés után, de sohasem közben.
5. Egy étkezésen belül csökkentjük a minimumra az ételféleségek mennyiségét."

Negyedik fejezet

*„Az erőtlen test gyengíti
a szellemet...”*

Jean Jacques Rousseau

Bradford ezredes utazáshoz készülődött. Előbb az Államok más vidékeire, majd szülőhazájába, Angliába szándékozott utazni, hogy megossza tudását az otthoniakkal is. Indulás előtt azonban még egy utolsó alkalommal eljött közénk a Himalája Klubba, hogy említést tegyen néhány dologról, amelyről eddig nem beszélt, de amelyeknek a fiatalodás folyamatában fontos szerepük van. Ahogy ott állt előttünk, szinte még élénkebbnek, frissebbnek és erősebbnek tűnt, mint közvetlenül Indiából való visszatérése után, pedig akkor azt hittük, hogy maga a megtestesült ifjúság. Ám azóta életerejé még tovább gyarapodott.

„Először is hadd kérjek elnézést a jelenlévő hölgyektől – kezdte az ezredes –, mert mondanivalóm most inkább a férfiaknak szól. Nem az öt ritusról lesz szó, mert az egyformán hasznos nőknek és férfiaknak, hanem csak egy férfiakat érintő témáról, a férfihang szerepéről.

Sokan pusztán a beszédhang alapján meg tudják állapítani egy férfi szexuális potenciáljának mértékét. Mindenki hallotta már az idős emberek magas, sokszor sívító hangját. Sajnos, ennek jelentkezése biztos jele annak, hogy a hanyatlás megindult. A magyarázat erre a következő:

A torkunk alsó részének magasságában működő

ötödik energiaközpont az, amelyik a hangszálainkat befolyásolja. Ez a centrum közvetlen kapcsolatban van a testünk genitális apparátusának vonalában elhelyezkedővel. Bár mindegyik energiacentrum összefügg az összes többivel, ez a kettő (az 1. és az 5.) még külön speciális kapcsolatban van egymással, szinte „össze vannak hangolva”. Ha valamilyen befolyás éri az egyiket, az a másikra is hatással lesz. Magas férfihang hallatán biztosra vehetjük, hogy a beszélő első energiacentruma híjával van az elegendő energiának. Viszont, ha ebben az alsó centrumban lelassul az energia áramlása, akkor várható, hogy ez a többi hatban is bekövetkezik.

Az első, az ötödik és velük együtt a többi centrum áramlásának felgyorsításához elegendő az öt rítus gyakorlása. Azonban létezik még egy, csak férfiak számára járható út. Rendkívül könnyű gyakorlatról van szó, ami akaraterőn kívül semmi mást nem igényel. Mindössze figyelniük kell a saját hangukat, és ha meghalljuk, hogy magasabb regiszterbe csúszik, tudatosan mélyítsük. Füleljünk mások öblösebb beszédhangjára, azután mi is próbáljuk felvenni a megfigyelt férfias hangfekvést.

Egy nagyon idős ember számára talán nehéznek tűnik ez a gyakorlat, de bőven megéri az erőfeszítést, mert rövid idő alatt kiváló eredményt hoz. Ugyanis a mélyebb tónus, illetve a hangszálak ezzel együtt járó megváltozott rezgésszáma felgyorsítja a nyaki (5. számú) energiacentrumot. Ez viszont ösztönzőleg visszahat az elsőre, amely tulajdonképpen az életenergia „bejárata” a testbe. A felfelé áramló energia pedig fel fogja fokozni az összes többi centrum működését, beleértve az ötödikét is, amelyik ettől még tovább gyorsul, ebből következően a hang még tovább mélyül, és így tovább.

A fiatal férfiak közül kezdetben sokan energikusnak, erősnek tűnnek fel, de sajnos nem sokáig maradnak ilyenek. Ennek az a magyarázata, hogy hangjuk soha nem érett meg igazán, hanem megmaradt a kamaszkori hangfekvésben. Így számukra is igen hasznos lehet az előbbi gyakorlat.

Néhány évvel ezelőtt megismerkedtem egy rendkívül eredményes hangtornával. Mint minden hatásos dolog, ez is meglehetősen egyszerű. Általában olyankor ajánlatos végeznünk, ha egyedül vagyunk, vagy ha a körülöttünk lévő alapzaj akkora, hogy feltűnés nélkül félhangosan tudjuk mondogatni ezt a szót: mimm-mimm-mimm. Közben ne csak a számon, hanem egyidejűleg az orrunkon is engedjünk ki némi levegőt. Ismételgessük a szót egyre alacsonyabb hangfekvésben egészen addig a legalsó pontig, ameddig képesek vagyunk. E gyakorlat reggel a leghatásosabb, mert ekkor hangunk magától is kicsit mélyebben szól. Ha ezt a mélyebb tónust egész nap tartani tudjuk, már eleget is végeztünk.

Nos, ha már kicsit belejöttünk a mimmezésbe, kezdjünk el a fürdőszobában, vagy más olyan helyiségben gyakorolni, ahol felerősítve halljuk a visszhangunkat. Szándékosan törekedjünk erre az öblösebb hangzásra, kezdetben csak kisebb, de később nagyobb szobákban is; ugyanis minél intenzívebben vibráltatjuk hangszálainkat, annál könnyebben gyorsulnak fel energiacentrumaink, különösen az 1., a 6. és a 7. (ez utóbbi kettő a fejünk vonalában helyezkedik el).

Az eddig elmondottak főleg a férfiaknak szóltak, de azok az idősebb nők is hasznosíthatják, akik úgy érzik, hogy hangjuk elerőtlenedett. Próbálkozzanak meg ők is hangjuk mélyítésével, ám a férfiakénál kisebb mértékben. Sőt, bizonyos esetekben a

túl férfias hangú hölgyek okosan teszik, ha a fent említett metódus fordított alkalmazásával hangjukat egy magasabb regiszterbe modulálják át.

Ottlétemkor gyakran tapasztaltam, hogy a lámák néha órákon át képesek folytatni mély hangú kántálásukat. A szövegnek, a kiejtett szavak értelmének ilyenkor nincs nagy jelentősége, csupán a hangszálak vibrálása és ennek a hét energiacentrumra gyakorolt hatása a lényeges. Tibetben több ezer éve tudják, hogy az Oh-mmm szócska kiejtésével létrehozott vibrálásnak különös, jótékony hatása van. Ismételjük el mi is ezt a szót párszor reggelente, és ha eszünkbe jut, néhányszor napközben is, a következőképpen:

Egyenesen állva szívjuk tele a tüdönket, majd lassan eresszük ki az összes levegőt úgy, hogy közben mindössze egyszer, elnyújtva ejtjük ki az Oh-mmm szótagot. Az Ohhh hang képzése közben a mellkasüregünkben kell éreznünk a vibrálást, az mmm kiejtésekor pedig az orrüregben. Ez a gyakorlat egyszerűsége ellenére nagyban hozzájárulhat a hét energiaközpont rendezéséhez; hatására nem is kell sokáig várni. Ne felejtjük el, hogy az egésznek a kulcsa a hangszálak rezgése!

Minden, amiről eddig Önöknek beszéltem – mondta az ezredes – valamilyen formában a hét energiaforgónkat érintette. Végezetül azonban hadd említsek meg egy-két olyan dolgot, amelyek nem kapcsolódnak közvetlenül hozzájuk, mégis hozzájárulhatnak megfiatalodásunkhoz.

Ha lehetséges volna, hogy egy korosodó férfi vagy nő saját testéből egy huszonöt éves ember testébe költözzék át, majdnem biztos, hogy viselkedése egy öreg ember szokásait tükrözné.

Bár a legtöbb idős ember a rohanó időről panasz-

kodik, sokan közülük, úgy tűnik, szinte örülnek az ezzel járó hátrányoknak. Nem is szükséges mondanunk, hogy ilyen attitűddel még senki nem lett fiatalosabb. Ha valaki őszintén áhítja az ifjúságot, a szerint is kell gondolkodnia és viselkednie, elfelejtve az öregkori manírokat, pózokat.

Az első, amire figyelniünk kell, a testtartás. Húzzuk ki magunkat! Első találkozásunkkor ebből a csoportból sokan olyan görbén tartották magukat, mint egy kérdőjel. Most, hogy már egy ideje foglalkozunk a rítusokkal, a megnövekedett életerő az egyenesebb gerinceken is meglátszik. De ne elégedjünk meg ennyivel. Bárhova megyünk, bármit csinálunk, mindig gondoljunk a testtartásunkra! Ha hátunkat kihúzzuk, mellkasunkat kinyomjuk, és fejünket magasan tartjuk, ez mínusz húsz évet fog jelenteni megjelenésünkben, és mínusz negyvenet viselkedésünkben.

Egyéb időskori szokásoktól sem árt megszabadulnunk. Séta közben, gyalogláskor mindig tudjuk, merre tartunk! Ha egyszer elindultunk, menjünk egyenesen, ne csoszogjunk! Járás közben minden lépésnél emeljük el lábunkat a talajtól, a fél szemünket tartsuk az úton, a másikat pedig a körülötünk lévő dolgokon.

Ami a fiatalos megjelenést illeti: a himalájabeli kolostorban volt egy férfi – nyugati, mint jómagam –, akire bárki azt mondta volna, hogy nincs több harmincöt évesnél, s úgy mozgott, mint egy huszonöt éves. A valóságban ez az ember száz éves is elmúlt már – hogy mennyivel, azt meg sem merem mondani, mert nem hinnék el nekem.

Hogy ezt a csodát elérjük, először is nekünk magunknak kell erősen akarnunk. Továbbá szilárdan hinnünk kell abban, hogy biológiai megújulásunk

nemcsak lehetséges, de egész bizonyosan megvalósul! Ha egy csöpp kétely marad bennünk az eredményt illetően, akkor az számunkra valóban nem is következhet be. Ellenben, ha sikerült meggyőznünk magunkat, hogy külsőben, egészségben és viselkedésben egyaránt csodálatos módon megfiatalodhunk: már meg is ittuk az első kortyot az Élet Vizéből.

Az öt egyszerű rítus, amelyről beszélgetéseink során szóltam, ehhez nyújt segítséget. Ne csodálkozunk egyszerűségükön, hiszen az életben mindig az egyszerű megoldások a legcélravezetőbbek. Ha valaki a legjobb tudása szerint rendszeresen és kitartóan végzi a gyakorlatokat, nem fog csalatkozni eredményeiben, s gazdag jutalomban részesül.

Ittlétem alatt nagy örömmel figyeltem a csoport fejlődését. Mindent, amit jelenleg az öt rítusról tudok, elmondtam Önöknek. Ez a tudás a tapasztalatok gyarapodásával idővel még tovább mélyül. Engem most küldetésem elszólít, hogy másutt is terjesszem ismereteimet; elérkezett az idő, hogy útra keljek."

Így szólva az ezredes búcsút intett nekünk. Ki mondhatatlanul sajnáltuk távozását, hiszen rendkívüli egyénisége annyira a szívünkhöz nőtt! Csak az vigasztalt bennünket, hogy másoknak is birtokába kerül az a felbecsülhetetlen értékű információ, melyet velünk olyan nagylelkűen megosztott. Valóban szerencsésnek tarthattuk magunkat: a történelem folyamán keveseknek adatott meg, hogy magukénak mondhassák az örök fiatalság titkát.

A KIADÓ MEGJEGYZÉSE

Peter Kelder könyve az egyetlen forrás a szerzőre és az öt rítusra vonatkozóan. Sajnáljuk, hogy ezért e témakörben további adatokkal vagy útbaigazítással nem tudunk szolgálni.

Levelek az amerikai kiadóhoz

Hogyan tudja az öt ősi tibeti rítus visszavarázsolni a fiatalságunkat?

Íme néhány idézet olvasói levelekből:

„Már az első nap után éreztem a különbséget. Négy hét elteltével fiatalabbnak tüntem, vitalitásom növekedett.”

– Dolores H., Chelan, Washington

„Még csak öt hete, hogy a gyakorlatokat csinálom, májfoltjaim és a szarkalábak a szemem körül máris tűnedeznek. És ami az egészben a legjobb: bár negyvenéves vagyok, és ki is néztem annyinak, most mindenki harminc-harmincöt évesnek néz, sőt, volt, aki huszonhatra saccolt. Igen, az öt rítus beválik. Semmi mást nem kell csinálni, csak kipróbálni és rövid idő múltán újra gyönyörűek lehettünk. Őszintén hálás vagyok Önöknek ezért az adományért!”

– Barbara Crockett, Las Vegas, Nevada

FIATALOS KÜLSŐ

„Több mint egy éve végzem az öt rítust. Sokkal fiatalabbnak látszom, néhányan azt mondják, hogy akár tizenöt évvel is. Gyenge bokáim megerősödtek, a tartásom javult. A testem fürgébb és hajlékonyabb.”

– La Mae Lemknil Oostburg, Wisconsin

„Nemcsak, hogy fiatalabbnak érzem magam, hanem azok, akik tudják a koromat (hetvenhárom), azt mondják, hogy úgy viselkedem és úgy is nézek ki, mintha húsz évvel lennék fiatalabb. Ötvennyolc éves háziorvosom panaszolta, hogy hiába kocog harminc kilométert hetente, tizenöt éves különbségünk dacára mégsem ő az, aki kettőnk közül fiatalabbnak látszik. Javaslom ezt a könyvet mindenkinek, aki meg szeretné állítani öregedését.”

– Jack Smith, Grass Valley, California

„Egészen megdöbbentem, amikor a barátaim megkérdezték tőlem, mitől van az, hogy ennyivel fiatalabbnak nézek ki. Pedig még csak három hónapja, hogy az öt rítus útmutatásait alkalmazom. Döbbenetes dolog, és az élet vize valóban létezik.”

– Bernard Davis, Liberty, New York

FIATALOS KÖZÉRZET

„Nemrégiben észrevettem egy barátomon, hogy szinte megifjodott. Tiszta ősz szakálla barnába »csavarodott«. Kérdezősködésemmre megemlítette ezt a könyvet. Természetesen én is megvettem. Íme, néhány dolog, ami azóta történt velem: álmatlanságom tökéletesen elmúlt. Az ekcémám úgyszintén. A hõhullámok is elkerülnek (ötvenhárom éves vagyok). Negyedszázados szemüveghasználat után búcsút intettem okuláremniak. És a szemeim visszanyerték a huszonöt évvel ezelőtti gyönyörű kék színüket! Úgy érzem, mintha tizenhat éves lennék, csak a szépséges ezüstfehér hajszínemet hiányolom. Ez volt az egyetlen, amit szerettem az öregségemben.”

– Ida Schultz, Salt Lake City, Utah

„Három hónap gyakorlás után egyre többen kezdtek mondogatni nekem, hogy milyen fiatalos külsőm lett, és a tükörbe nézvéen egyet kellett értenem velük. Amikor az okot tudakolták, beszéltem nekik erről a könyvről. Rögtön meg is vásárolták. Most már, hogy egy ideje csinálják a gyakorlatokat, ők is fiatalabbak lettek. (Sajnos).”

– Charles Tepper, Brooklyn, New York

HAJNÖVESZTŐ HATÁS

„Jó ideje hullott már a hajam, míg nem kezembe került ez a könyv. Most? A hajam nemcsak újra nő, hanem egyre dúsabb.”

– Henry Van Olst, Hawthorne, New Jersey

„Mikor a háziorvosom családjával öt év elteltével újból találkoztam, csodálkozva kérdezték: Mit csináltál, hogy hetvenöt éves korod ellenére úgy nézel ki és úgy is viselkedsz, mintha negyvenéves lennél? Hová tűnt a kopasz folt a fejed búbjáról, és mitől sötétedett vissza a hajad? Megmutattam nekik a *Fiatalság forrása* című könyvet, és mivel régi jó barátaim, kérésükre kölcsön is adtam. Tán mondanom sem kell, soha többé nem láttam viszont.”

– H.B. McCauley, Tularosa, New Mexico

„Mielőtt elkezdtem volna a rítusokat végezni, szakállam szürkességét és arcom hullasápadtságát nagyapám szellemének kísértete is megirigyelte volna. Mára arc bőröm visszanyerte egészséges színét, szakállam és bajuszom pedig fokozatosan feketedik. Sőt, az egészen apró betűvel nyomtatott szövegeket is el tudom olvasni, pedig erre annakelőtte sosem voltam képes.”

– Chas Hamilton, Thousand Oaks, California

HIHETETLEN ENERGIA

„Tizenöt éven át próbálkoztam különböző önfejlesztő módszerekkel, de soha nem találkoztam eggyel sem, amelyik eredményességben akárcsak megközelítené az öt rítust... Három hét elteltével energiám csodálatos és hihetetlen gyarapodását tapasztaltam. Valósággal drámai élmény volt!”

– Joe Alexander, Fayetteville, Arizona

„Bár még csak öt hete, hogy az öt rítust végzem, vitalitásom máris óriási mértékben növekedett. Talán túlzásnak hat, de a felfogóképességem is javult. Boldog vagyok!”

– Myra C., Yakima, Washington

„Számos betegemnek ajánlottam az Önök könyvét. Ragyogó eredményekkel jöttek vissza hozzám. Ezért három héttel ezelőtt elhatároztam, hogy jómagam is kipróbálom az öt rítust. Körülbelül kilenc nap múltán erőnlétemet, fizikai állóképességemet sokkal jobbnak éreztem. A legkisebb erőfeszitésembe se került, hogy nehéz csomagjaimmal lépcsőt másszak. Egy táplálkozásszakértő barátom, akivel nemrégiben találkoztam, elmesélte, hogy négy hónapja ő is végzi a rítusokat, és ez alatt az idő alatt sokkal erősebb lett, méghozzá ahhoz a kisportolt alkatához képest, amit az éven át folytatott súlyemeléssel és testedzéssel szerzett. Én nagyon-nagyon bízom az Önök könyvében és eltökélt szándékom, hogy az utolsó betűig megfogadom a tanácsait.”

– Dr. Stanley S. Bass, D.C. Ph. C., Brooklyn, New York

JOB B MEMÓRIA

„Az emlékezőképességem annyira meggyengült, hogy szégyenkeztem miatta. Most, hogy két hónapja naponta követem a rítusokban foglaltakat, elmém tisztább és sokkal, de sokkal több energiát érzek magamban. Barátaim szintén észrevették rajtam a változást. Őszintén hálás vagyok, hogy hatvankét éves koromban nemhogy nem öregszen, de egyre fiatalosodom.”

– Adeline Neveu, Yakima, Washington

„Nyolcvanhárom éves koromra teljesen elveszítettem életkedvemem. Már azon gondolkodtam, hogy bevonulok egy elfekvőbe, hiszen úgysem élhetek már sokáig. És akkor kezembe került az Ön könyve az öt rítusról. Még csak rövid ideje csinálom, de a memóriámban máris ötvenszázalékos javulás állt be. Újra érzem, hogy élek. Mindenki azt mondja, hogy egyre fiatalabbnak nézek ki. Hála az öt rítusnak, mára teljesen más emberré lettem, és ez még csak a kezdet. Ezt a könyvet mindenkinek el kell olvasnia!”

– E.B.K. Miller, Buxton, North Carolina

„Néhány hónappal ezelőtt súlyos balesetet szenvedtem. Annyi erőm volt csak, hogy az egyik cipőfüzőmet megkössöm, aztán pihennem kellett. Most akár negyven kilót is felemelek, sőt még odébb is viszem. Ez a legcsodálatosabb könyv, amit valaha olvastam.”

– L.H. Chambers, Bainville, Minnesota

„Egyszerűen muszáj elmondanom, hogy soha életemben nem tapasztaltam még életöröm, jó közér-

zet, fizikai erőnlét és belső harmónia ilyen bámulatos együttesét magamban. Ez annál inkább döbbenetes a számomra, mert egy hetvennégy éves dédnagymama vagyok...

U.i.: Kevesebb pihenésre van szükségem, és mert kiegyensúlyozott vagyok, sokkal mélyebben alszom."

- Jytte Fyrst, Oslo, Norvégia

AZ ÁLLÓKÉPESSÉG JAVULÁSA

„Régebben szinte félholtan vonszoltam magam haza a munkából, sőt hétvégeken is teljesen kimerült voltam. Mióta csinálom a gyakorlatokat, állandóan tetre kész és friss vagyok. Múlt nyáron minden haverom legyőztem teniszben. A változás szinte hihetetlen."

- Linda Felder, Silver Spring, Maryland

„Reggelente félálomban támolyogtam be az iskolába. Most, hogy végzem a gyakorlatokat, nemcsak hogy frissen ébredek, a tanórákat is alig várom. Azelőtt a kondicionáló-termekben is csak fél-eredményeket értem el, de a rítusok végzése óta teljesítményem ezen a téren is ugrásszerűen nőtt, például sokkal nehezebb súlyokat tudok felemelni. A metafizikai magyarázatban kicsit kételkedem, de az biztos, hogy az öt rítus bevált. Köszönöm."

- Mark Perkins, Lansing, Michigan

„Azonnal észrevettem energiaállapotom változását, és a közérzetem is jó lett. A munkámat több kitartással végzem, napjaim boldogan telnek. Hogyan lehetséges mindez? A válasz: öt rítus."

- Egy elégedett 48 éves olvasó

FELSZÍVÓDOTT ZSÍRPÁRNÁK

„Petyhüdt izmaim keményednek, a testem hajlékonyabb – pedig csak tizenöt hete, hogy elkezdtem a gyakorlatokat, és ami még ennél is fantasztikusabb érzés, hogy befolyásolni tudom szervezetem működését. Újra könnyűnek érzem magam, a reflexeim meg úgy működnek, mint húszéves koromban. Energikus és vidám vagyok. Barátaim szerint a rítusokon keresztül megtapasztalhatjuk az univerzum egységének élményét, s segítségükkel kiküszöbölhető a negatív gondolkodás."

- Assya Humesky, Ann Arbor, Michigan

„A könyv útmutatásai alapján búcsút intettem fölösleges zsírszöveteimnek, izmaim szemmel láthatóan növekednek. Melegen ajánlom a könyvet mindenkinek."

- Charles Kowner, Los Angeles, California

„Tíz nappal ezelőtt felpróbáltam a nővérem ruháját. Derékban olyan szűk volt, hogy elszörnyedve néztem magam a tükörben. Tengap aztán ismét felpróbáltam a ruhát. Gyönyörűen állt. Elég nehéz elhinni, hogy ennyit javult volna az alakom ilyen rövid idő alatt, de ez az igazság. Munkabírásom, élet-erőm úgyszintén több, fáradtságom pillanatok alatt elmúlik."

- Ruth O., Alpine, Texas

„A lötytyedt bőr feszesre simult a karomon. Bárki- nek javaslom az öt rítust. Ha fogékonyan áll hozzá, az eredmény magától jön."

- V.T., Placerville, California

ÍZÜLETI GYULLADÁSOK MEGSZÜNTETÉSE

„Csípő-, térdizületi és gerincproblémáim teljesen rendbe jöttek. Éveken át jártam az ortopédiákat, képzelhető, mekkora az örömöm most, hogy végre megszabadultam tőlük.”

– Bonita Z., Phoenix, Arizona

„Hat hónap gyakorlás után mindkét térdemben megszűntek az ízületi fájdalmak, ami pedig nálam családi örökség volt. Kimondhatatlanul örülök, hogy ráakadtam tavaly az ezredes könyvére.”

– Fred Schmidt, Tavares, Florida

„Tíz nap után észrevettem, hogy elmúlt ujjaimból a fájás. Mellékhatásként a hajam elől kezdi visszanyerni eredeti színét, pedig ott volt a leginkább ősz.”

– Helena Sutherland, San Anselmo, California

„Lábaimmal, melyek két éven keresztül dagadtak voltak, hiába látogattam a legkülönbözőbb orvosokat. Az öt rítus elkezdése után egy héttel a puffadás lelohadt, két hónap elteltével pedig sikerült négy kilogrammot lefogynom anélkül, hogy bármit változtattam volna étrendemen.”

– Don Starkman, Philmath, Oregon

ARCÜREG-GYULLADÁS MEGSZÜNÉSE

„Krónikus arcüreg-gyulladásom és az emiatti állandó fejfájás volt az oka, hogy megrendeltem a könyvet. Már kézhezvétel napján elkezdtem a gyakorlatokat és szinte egycsapásra megszűnt a fejfá-

jásom. Csoda történt Virginiában, s még hány embernek lenne erre szüksége itt.”

– Helga Vorda, Reston, Virginia

„Vége azoknak az időknak, mikor reggelente eldugult orral ébredtem. A kellemetlenkedő hurut fokozatosan felszívódott, arcüregem kitisztult.”

– Ron McIntosh, Eden, New York

„Miután belefogtam az öt rítusba, homlok- és arcüreg-panaszaim azonnal elmúltak. Szaglásom és hallásom újból a régi, ha nem jobb.”

– Vm V. Marsh, Randall, Vermont

„Évekkel ezelőtt egy heveny arcüreg-gyulladás szaglóérzésem elvesztését okozta. Ezt most, hála az öt rítusnak, visszakaptam. Nem is tudom, hogyan köszönjem meg.”

– Carol M., Tucson, Arizona

„Az eredmény elképesztő. Újból tudok golfozni és teniszezni anélkül, hogy fájós torkom akadályozna. A kerti munkákat hatvankilenc évem ellenére ismét könnyedén végzem, egy negyvenöt éves ember erejével.”

– William Bond, Golden, Colorado

KÜLÖNBÖZŐ EREDETŰ FÁJDALMAKRA GYAKOROLT JÓTÉKONY HATÁS

„Harminchét évi hátfájás után elkezdtem az öt rítussal foglalkozni. Az első nap után elmúlt minden panaszom!”

– Kathy Logan, Los Gatos, California

„Egy régi balesetem következtében a bal térdemben harmincnyolc éven át állandó fájdalmat éreztem. Egy éve kezdtem el az öt rítust, azóta a bal térdem ugyanolyan lett, mint a jobb, akár twisztelhetnék is. A baleset miatt a bal vállam és karom sem volt tökéletes, azok is helyrejöttek.”

– Charles Pabis, Fayette City, Pennsylvania

„Hat hónapon keresztül iszonyatos lábfájásom volt, akkora, hogy két fájdalomcsillapítót kellett bevennem a munkába menéshez, kettőt a hazajövetelhez. Két hét rítusvégzés után a fájdalom elmúlt. Az én nevem is azok mellé kerülhet, akiken segítettek a rítusok.”

– Wm. T. Spencer, D.C., St. Paul, Minnesota

„A derékfájásom sokat javult, szinte alig jelentkezik.”

– Thomas H. Hentz, Ellensburg, Washington

„Egy öt évvel ezelőtti súlyos gerincsérülés részben mozgáskorlátozottá tett. Már az öngyilkosság is megfordult a fejemben, mígnem kezembe került ez a könyv. Az öt rítusnak köszönhetően újból tudok járni, sőt munkát is találtam. Iskolaelőkészítő gyerekeket tanítok.”

– Lynna Turnbow, Reno, Nevada

„A könyv élvezetes olvasmány, »ráadásként« pajzsmiriggyel kapcsolatos problémámon is sokat enyhített. Míg régen 0.3 mg-os synthroidot kellett szednem, most csak 0.1 mg-ra van szükségem. Amikor a doktor azt mondja, nem hiszi, hogy ezt az öt rítus érte el, nem vitatkozom vele, csak magamban mosolygok.”

– Kathy Hernandez, Marina Del Rey, California

JOB B EMÉSZTÉS

„Amióta követem a könyv utasításait, gyomrom működésében érezhető javulás állt be. Csodálatos mű.”

– Arthur I., Philadelphia, Pennsylvania

„Élő bizonyítéka vagyok az »Élet Vize« létezésének! Pár hét után majdnem teljesen begyógyult a gyomorfekélyem.”

– Harriette B., Phoenix, Arizona

„Az öt rítust magát ugyan még nem próbáltam ki, de az étrendre vonatkozó tanácsokat igen, és mondhatom, nagyon biztató eredményekkel. Egyszerűen jobban és fiatalosabban nézek ki. Ahányszor csak emberek közé megyek, valaki ezt mindig meg is jegyzi. A szervezetemnek, úgy tűnik, kevesebb enivalóra van szüksége, a régi kedvenceimet, mint pl. hamburger, sült krumpli, egyáltalán nem kívánom. Néhány barátnőmnek kölcsönadtam a könyvet. Az egyikkel nemrégiben találkoztam, már őrajta is látszik az eredmény.”

– Frances M. Turner, Los Angeles, California

„SOHA NEM ÉREZTEM ENNYIRE JÓL MAGAM”

„Amióta megismerkedtem az öt rítussal, egy napot sem mulasztottam. Soha életemben nem éreztem még ilyen jól magam.”

– J.R. Watzke, Waunakee, Wisconsin

„Már két nap elteltével jelentkeztek az első eredmények. Ez később csak fokozódott. Sok más ilyen témával foglalkozó könyvet olvastam, és nem azt

mondom, hogy semmit sem érnek, de egyikük sem segített rajtam ennyit, ráadásul ilyen rövid idő alatt! Úgy látszik, imáim meghallgatásra találtak.”

– Ruth S., Kansas City, Missouri

„Ez az egyik legjobb könyv, amelyről jelenleg tudok. Bárcsak minden ember hozzájuthatna!”

– Nina Stewart, Cloucester, Massachusetts

„Köszönet a kiadónak! Csodálatos könyv, egyszerűen letehetetlen...”

U.i.: Hetvenhét éves vagyok és egész életemben egy ilyen könyvet kerestem.”

– Evelyn Sugden, Allentown, Pennsylvania

Egy fantommá vált jelenség

Jegyzetek a szerzőről

Lehet, hogy fiatal bölcsként él közöttünk, öreg lélek, egy fiatalos, életerővel teli testben. Milyen idős lehet a mi fogalmaink szerint? Hetvennyolc, vagy talán száz, vagy több száz éves? Ki ez, vagy ki volt ez az ember? Lehet, hogy Peter Kelder álnév mögött egy nő áll. Végre szárba szökken az a mag, amit ötven évvel ezelőtt vetett el. Úgy tűnik, mintha emberek milliói vártak volna arra, hogy pont most érkezzen el hozzájuk a „Tibetiek”* titka.

Amennyire tudjuk a „Tibetieket” valamikor a harmincas években írták. Az angol eredeti az „Eye of Revelation” címmel 1939-ben jelent meg. Lehet, hogy Peter Kelder James Hilton „Shangri-La” című művéből vette az inspirációt – ezt a könyvet a harmincas évek elején kapta ajándékba a világ. Az „Elveszett horizont” című bestsellerében Hilton utal a tibeti lámák korlátlan erejének és vitalitásának a titkára: a rituális gyakorlatokra.

Peter Kelder ezen a nyomon haladva írja le, hogy milyen kalandos utat jártak be a gyakorlatok után kutatva, és aztán hogyan ismerte meg őket a nyugat. Felfedi a titkot is: bemutatja a meglepően egyszerű és rendkívül hatásos, a jóga hagyományában

* „Tibetiek” alatt a szerző a továbbiakban az öt rítust, vagyis az öt jóga gyakorlatot érti.

gyökerező energiagyakorlatokat. Bár az is meglehet, hogy pont fordítva áll a dolog: a gyakorlatok képezik a jóga gyökereit. Ki tudja?

Az energetizáló „Tibetiek” rejtélyes úton terjednek. Világosan láthatóak és ott vannak mindenütt. Az ember azonban, aki a magokat elvetette, láthatatlan. Néha úgy gondolom, hogy hallom a hangját. Valaki azt mondja a maga módján a hátam mögött: „Aha...”

Volker Karrer

Az elragadtatás és a tényleges gyakorlat

A szerző, Dr. Birgit Petrick-Sedlmeier jogatanár, aki 1991 augusztusáig a Német Jógaoktatók Egyesülete vezetőségi testületének volt a tagja, *Tapasztalatok az Öt „Tibetivel”* címen a következő elméleti ki egészítésekkel szolgál.

A leírt variációk mindazokat hivatottak segíteni, akik a modern idők betegségeiben, például gerincproblémákban szenvednek. Ezek a változatok nem a gyakorlatok könnyített formái, hanem egyszerűen csak bővítik az embernek a lehetőségeit arra nézve, hogy finoman átélje a saját testét. Amennyiben követi az utasításokat, könnyebben el tudja dönteni, hogy hogyan alakítsa a gyakorlatokat a saját személyes szükségleteihez.

Minden gyakorlatot, beleértve az Öt „Tibetit” is, időről időre gyakorlott oktatónak kell felülvizsgálnia. Még az ilyen sikeresnek tartott program is veszélyeket rejthet magában, ha nem megfelelően végzik. Például ha nem megfelelően végzik az Öt „Tibetit”, a pajzsmirigy-rendellenességek, a nyak- és az alsó gerinctáji problémák súlyosbodhatnak.

Fontos, hogy ember odafigyeljen rá, hogy hogyan végzi a gyakorlatokat, és ismerje a saját képességeit. Mivel képességeink felismeréséhez idő kell, sokat segít, ha szigorúan tartjuk magunkat az írásos instrukciókhoz.

Most pedig nézzük meg, hogy hogyan alakíthatjuk a gyakorlatokat a saját szükségleteinkhez.

AZ ELSŐ „TIBETI”

Nem a forgás, azaz a gyakorlat magva, ami a legnagyobb problémát jelenti, hanem a befejezése. Ha abba akarjuk hagyni a forgást, álljunk vállszélességű terpeszben, mellkasunk előtt érintsük össze a tenyerünket, és nézzük a hüvelykujjunkat. Ez segít abban, hogy visszanyerjük az egyensúlyunkat.

A MÁSODIK „TIBETI”

Az a leggyakrabban elkövetett hiba, hogy az ember egyszerre emeli a lábát és a gerince alsó részét. Ez gyengíti a hátat. Mialatt a lábunkat emeljük, hátunk teljes hosszában a földön legyen. Lehet, hogy segít, ha a sarkunknál kezdjük a mozdulatot. Toljuk el a sarkunkat a testünkől. A lábujjaink a sípcsontunk felé mozduljanak el. Ez a pozíció aktiválja a láb nyújtóizmait.

A kezünket a fenekünk alá is helyezhetjük, megkönnyítve ezzel, hogy a lábunkat függőleges helyzetbe emeljük. Ha lordózisban szenvedünk (extrem erős fájdalom a gerinc alsó részében), akkor mielőtt felemeljük a lábunkat, a lábfejünket tegyük le laposan a padlóra. Ne eresszük le nyújtva a lábunkat. Tegyük le először a lábfejünket, majd utána hagyjuk, hogy a lábunk kiegyenesedjen a padlón.

A HARMADIK „TIBETI”

Mialatt a térdünkön ülünk, ne felejtjük el a lábujjainkat behajlítani. Ha nem így csináljuk, akkor valószínűleg a gerinc felső része helyett az alsóból kiindulva kezdünk el hajolni. A farizmaink megfeszítésével kerülhetjük el, hogy a gerincünk alsó része elgyengüljön.

A kezek számára én egy másik pozíciót javaslok. Helyezzük a gerincünk alsó részére úgy, hogy az ujjaink lefelé mutassanak. Így jobban felkészülünk a hátrahajlásra, mivel ezzel közelebb kerülnek egymáshoz a lapockáink, és a mellkasunk is kitágul. Tapasztalatom szerint ez a gyakorlat azzal okoz problémákat, hogy ismételten előre – és hátra hajtjuk a nyakunkat. Különösen fontos, hogy mielőtt a fejünket előre hajlítjuk, nyújtsuk ki a nyakunkat. Ezután az állunkkal kezdve – eresszük le a fejünket előre, majd nagyon finoman hátra.

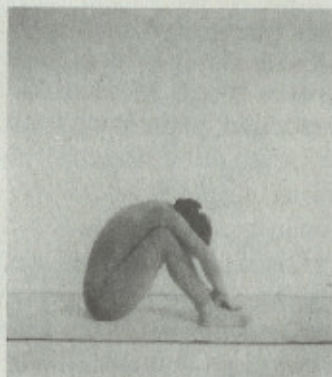
Hogy meghatározzuk, hogy mennyire hajtsuk hátra a fejünket, tegyük az egyik kezünket a nyakunk hátsó részére, és hajtsuk hátra a fejünket. Ezután vegyük el a kezünket, és hagyjuk a fejünket ebben a helyzetben.



A mellékelt ábra mutatja, hogy milyen helyzetben nyerhetjük vissza az egyensúlyunkat

A NEGYEDIK „TIBETI”

A gyakorlat a gerinc kiegyenesítésére és nyújtására összpontosít. A kezünkre támaszkodva ülünk tökéletesen egyenesen. Csak azután eresszük le a fejünket, hogy a nyakunkat kinyújtottuk. Törzsünket kezdjük el emelni a medencénktől és a hátunk alsó részéről kezdve, elkerülve azt, hogy a hát meghajoljon, mielőtt a testünket felemeltük volna a földről. Lökjük a medencénket a lábunk felé. Kilégzéskor ülünk le a két kezünk közé és egyenesítsük ki a gerincünket.



A mellékelt ábra mutatja azt a pozíciót, amely az utolsó ismétlés után segít visszanyerni az egyensúlyunkat

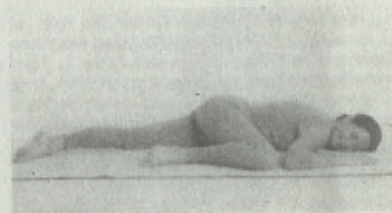
AZ ÖTÖDIK „TIBETI”

Hason fekve kezdjük ezt a gyakorlatot úgy, hogy a kezünk és a lábunk között meglegyen a megfelelő távolság. A kezünket helyezzük a mellkasunk mellé, a lábujjaink behajlítva. Használjuk a kezünket és a hátunk erejét ahhoz, hogy a kilégzési pozícióba szorítsuk magunkat.

Farizmainkat húzzuk össze, ezzel is elkerülve,

hogy meggyengüljön a hátunk alsó része. Kilégzés alatt emeljük meg a fenekünket egészen a fordított „V” pozícióig azzal, hogy felemeljük a fenekünket, majd leengedjük. Ezzel jól kinyújtjuk a gerincünk alsó részét.

Ezt a gyakorlatot mindig mezítláb végezzük, és olyan felületen, ami nem csúszós (fa vagy kő). Ha szőnyegen gyakorlunk, sok erőfeszítésünkbe kerül, hogy ne csússzunk el.



A mellékelt ábra mutatja azt a pozíciót, amely az utolsó ismétlés után segít visszanyerni az egyensúlyunkat

A megerősítések irányítják az energiát

Maruschi A. Magyarosy és Volker Karrer tanácsai

Valahol hátul a fejünkben állandó párbeszéd folyik. Befejezetlen gondolatok – egyikük-másikuk valaki más gondolata – alig hallhatóan, de folyamatosan ott mormolnak bennünk. Ezek a gondolatok azonban nem minden esetben a mi érdekeinket szolgálják. A mi énünk álruhájába bújva azt mondják, hogy „Nem érzed jól magad. Sohase fog ez neked sikerülni. Buta, ronda, értéktelen vagy, semmire sem lehet használni, nem vagy elég jó, beteg vagy.” Legyünk őszinték. Elhisszük ezt az összes negatív zagyvaságot, ami ott zsong hátul a fejünkben?

Érdekes, hogy ezek a hallhatatlan vagy alig hallható gondolati minták határozzák meg az életünk menetét. Folyamatosan meglepődünk, hogy mindig ugyanazok a dolgok „történnek meg” velünk. Az ősi bölcsesség szerint az anyag az elmét követi. Még mielőtt felfedezte volna az Őt „Tibetit”, az elméje már készen állt arra, hogy megragadja a gyakorlatok kínálta lehetőséget. Mire fordítja majd mindazt az energiát, amit a gyakorlatok végzése felszabadít Önben?

A gondolat energia. A tudatos gondolatok irányított energiák. A megerősítések a pozitív, inspiráló és felszabadító eredmények felé irányított tudatos gondolatok. A megerősítésekkel irányíthatjuk ezt az energiát. Más szóval: a fejünk felszabadul és megkönnyebbül – annyira szüksége volt már rá –, és

most rajtunk a sor, hogy elhatározzuk, hogy melyik irányba vesszük életünk útját.

A következő oldalakon azokból a megerősítésekből válogattam az olvasók számára, amelyeket magam is használok a munkám során. Válassza ki azokat, amelyek megfelelnek a helyzetének és a szükségleteinek. Az is lehet, hogy megírja a sajátjait. Ne használjon negatív állításokat, mindig pozitív formában fogalmazza meg a céljait. Úgy gondoljon rájuk, mint ha már meg is valósultak volna.

Fel is veheti magnóra a saját megerősítéseit, és mialatt otthon vagy az autójában ül, hallgatja őket. Az is sokat segíthet, ha egy tükörre vagy egy darab papírra leírja a saját megerősítéseit, és felteszi a falra. Sok örömet hozzájuk!

MEGERŐSÍTÉSEK AZ ELSŐ „TIBETIHEZ”

Mélyen, lassan nyugodtan lélegzem
Én vagyok a fény, a szeretet és a nevetés
A mozdulataim tudatosak

Minden lélegzettel új energiát szívok be magamba
Én vagyok a sugárzó életerő
Életem minden pillanatát én teremtem meg

Elmém és szívem egyensúlyban van
Energiám szabadon, korlátok nélkül áramlanak
Harmonikus egésznek érzem a testemet

Átjár a levegő
A testem egyre könnyebbé válik
Lélegzetemmel eggyé kovácsolom a testem, elmém
és a szellemem

Hagyom, hogy a légzésem megtalálja a maga
természetes ritmusát
Minden negatív dolgot kiengedek magamból
Bízom a testem bölcsességében

Mozdulataim a légzésemet követik
Együtt haladok az élet áramával
Mindent a megfelelő helyen, a megfelelő időben
vagyok, és mindig azt teszem sikerrel,
ami számomra a megfelelő

MEGERŐSÍTÉSEK A MÁSODIK „TIBETIHEZ”

Mélyen, nyugodtan és ellazultan lélegzem

Tudatosan a középpontomból élek

Mindig tudatosan mozgok

Minden lélegzet új energiát ad

Érzem, hogy egy vagyok a testemmel

Minden pillanatban az életem teremtője vagyok

Értelmem és szívem egyensúlyban van egymással

Figyelek testem üzeneteire

Harmonikus egésznek érzem a testemet

Hagyom, hogy áramoljon bennem a levegő

Annyi időm van a lényeges dolgokra, amennyi kell

A lélegzet összeköti a testem, a szellemem és a lelkem

Hagyom, hogy légzésem rátaláljon a maga természetes ritmusára

Belső és külső világom egyensúlyban van egymással

Megbízom a testem bölcsességében

A mozdulataim a légzésemet követik

Nyitott vagyok rá, hogy tudatosuljanak bennem a mélyen lévő szükségleteim is

A megfelelő időben a megfelelő helyen sikerrel végzem a megfelelő dolgot

MEGERŐSÍTÉSEK A HARMADIK „TIBETIHEZ”

Mélyen, lassan és nyugodtan lélegzem

Megnyílok az élet szépségei iránt

Tudatában vagyok minden mozdulatomnak

Minden új lélegzettel új energiát szívok magamba

Korlátlanul áramlik a testemben az energia

Minden pillanatban én vagyok az életem alkotója

Az elmém és a szívem egyensúlyban van egymással

Kinyílok a saját szépségemre

Harmonikus egészként élem meg a testemet

Átjár a levegő

Érzem, hogy valami a mennyel és a földdel összeköt

A légzésem teszi eggyé a testem, elmém és a szellemem

Hagyom, hogy légzésem megtalálja a maga természetes ritmusát

Mindennap bátrabb és erősebb leszek

Bízom a testem bölcsességében

A mozdulataim a légzésemet követik

Szembenézek az élet kihívásaival

Mindig a megfelelő időben a megfelelő helyen vagyok, és mindig azt teszem sikerrel, ami számomra a megfelelő.

MEGERŐSÍTÉSEK A NEGYEDIK „TIBETIHEZ”

Mélyen, lassan és nyugodtan lélegzem
**A testemen keresztül fejezem ki
a tudatosságomat**
Mindig minden mozdulatomnak tudatában vagyok

Minden lélegzettel új energiát szívok magamba
Az energia fogja össze testem minden sejtjét
Életem minden pillanatának én vagyok
a teremtője

Az elmém és a szívem egyensúlyban van
**Engedem, hogy a testem kövesse az ár
és az apály hullámvázát**
Harmonikus egésként élem meg a testemet

Átjár a levegő
Tudásom és tetteim egyensúlyban vannak
Légzésemmel egyesítem a testem, elmém és szelle-
mem

Hagyom, hogy légzésem megtalálja a maga
természetes ritmusát
Erős vagyok, és tele élettal
Bízom a testem bölcsességében

A mozdulataim a légzésemet követik
**Amikor csak élvezem az életemet, azzal
magamat és a világot ajándékozom meg**
Mindig a megfelelő időben, a megfelelő helyen
vagyok, és azt teszem sikerrel, ami a számomra
a megfelelő

MEGERŐSÍTÉSEK AZ ÖTÖDIK „TIBETIHEZ”

Mélyen, lassan és nyugodtan lélegzem.
Testem és a gondolataim is rugalmasak
Mindig tudatában vagyok minden mozdulatomnak

Minden lélegzetvétellel új energiát kapok
Testem ritmusaival összhangban vagyok
Életem minden pillanatának én vagyok a teremtője

Elmém és szívem egyensúlyban van egymással
Testem gyönyörű és hajlékony
Harmonikus egésznek élem meg a testemet

Átjár a levegő
Érzem és élvezem az életerőmet
Légzésemmel egyesítem a testem, lelkem
és a szellemem

Hagyom, hogy légzésem rátaláljon a maga
természetes ritmusára
Fiatal és dinamikus vagyok, és az is maradok
Bízom a testem bölcsességében

A mozdulataim a légzésemet követik
Életem alapvető dolgaira koncentrálok
Mindig a megfelelő időben, a megfelelő helyen
vagyok, és azt teszem sikeresen, ami a számomra
a megfelelő.

Levelek a német kiadóhoz

(kivonatok)

Lehetséges, hogy mindez igaz?

Volt egy súlyos gerincsérülésem, és nem tudtam dolgozni. Olyan erős fájdalmaim voltak, hogy már az öngyilkosságra gondoltam. Ez azelőtt volt, hogy elolvastam volna ezt a könyvet. Amióta rendszeresen végzem a gyakorlatokat, a fájdalom alábbhagyott. Ismét tudok járni, és elkezdtem dolgozni is. Most óvónő vagyok...

Három hónapja csinálom már a gyakorlatokat, és mindennap fiatalabbnak érzem magam. Mivel csak harmincéves vagyok, lehet, hogy nem is olyan látványosak a változások, mint az idősebb olvasók esetében...

Jógaoktató vagyok, sok év tapasztalatával a hátam mögött. Az Öt „Tibetit” egy külön program keretében tanítom (ezek ugyanis jóga gyakorlatok). Ez a program nagyon népszerű. Véleményem szerint az ötvenen túliaknak nagyon sokat segítenek ezek a gyakorlatok. Számomra pedig igen jó kiegészítő jóga gyakorlatoknak bizonyultak...

Felfedeztem, hogy fizikailag megerősödtem, és a szemem is javult. Azelőtt műkönyt kellett használnom, most maguktól sem száradnak ki...

Ez az első eset az életemben, hogy mások tapasztalatai rám is érvényesek...

Az emberek kételkedjenek, ameddig csak akarnak. Végezze rendszeresen a gyakorlatokat, és elűnnek a kételyei...

Egyszerűen csodálatosan érzem magam utána. Tele vagyok energiával...

Amikor elkezdtem gyakorolni, még szkeptikus voltam. De azt gondoltam, hogy ártani nem árthatnak. Ma már a kiadó minden szavával egyetértek...

A gyakorlatsorozat elég rövid ahhoz, hogy beleférjen a reggeli előtti időbe...

Megjavult a koncentrációképességem. Még a mostani stresszel (amit az új szövetségi államban való élet jelent) is jól el tudok bánni...

Kész voltam arra, hogy megtapasztaljam, és nagyon hálás vagyok érte, hogy megtapasztalhattam...

Sokkal kiegyensúlyozottabbnak érzem magam. A gyakorlással egy időben elkezdtem egy diétát is, fogok, és egészségesnek érzem magam...

A testem már nem akar a gyakorlatok nélkül létezni. Valami mindig figyelmeztet rá, hogy gyakoroljak...

Mint annyi nő és anya, én is csak másodlagos szerepet juttattam magamnak. Ennek az erőm és az energiám látta a kárát. A félelem, a kétségbeesés

és a pszichoszomatikus betegség lett a társam. Ezek a fantasztikusan egyszerű gyakorlatok segítettek abban, hogy visszanyerjem az erőmet és az energiáimat. Kreatív vagyok, élvezem az életet, és úgy érzem, hogy én is hozzájárulok a nagy egészhez valamivel...

A szívverésem és a vérnyomásom teljesen normálissá vált. A testem csodálatosan meleg...

Éveken keresztül krónikus feszültség volt a vállamban és a nyakam táján. Olyan nagy volt ez a feszültség, hogy az oldalamba fordulva egyáltalán nem tudtam aludni. Néhány hét folyamatos gyakorlás után mind ennek nyoma veszett...

Milyen csodálatos módja ez annak, hogy az ember visszanyerje a fiatalságát...

Boldogan vezetem az autóm munkába menet, majd kettessel megyek fel a lépcsőn. Visszanyerem a humorérzékemet, ami már szinte teljesen belevesztett a kimerültség és a depresszió mocsarába. Hála az egeknek ezért az ajándékért...

Benne vagyunk a „Tibeti”-örület kellős közepében... A gyakorlatok egyszerűek, és rövid idő alatt elvégezhetők...

Ez a könyv a legjobb ajándék, amit csak azoknak az embereknek adhatok, akikkel törődök... Eltűnt az összes allergiám és ekcémám...

Az életem sokkal színesebbé vált, és megtelt fényvel...

Teljesen nyoma veszett a régóta fennálló álmatlanságomnak, és a hátfájásom is drámai módon lecsökkent...

Nagyon jó érzés... Nem tudom, hogy mi történik, de mindennap jobban érzem magam. Nagyon köszönöm...

A gyakorlatok könnyűek és érthetőek. Nagyon fontos a számomra az, hogy ha naponta végzem őket, akkor teljes mértékben helyettesítik a heti egy terápiás ülésemet...

Csodálatosan áramlik bennem az életerő. Kevesebb ételre van szükségem. Nagyon egészségesnek érzem magam, és tele vagyok energiával. Négy hete gyakorlok, kinőtt a hajam ott, ahol már egészen kopasz voltam. A fodrászom nem tudta elképzelni, hogy milyen csodaszert használtam. Úgy mellel lehet, hogy én vagyok az egyike az úgynevezett idősebb olvasóknak, mégis a szívemben fiatal maradtam...

A rejtélyes háttér lehet, talán romantikusnak tűnik. De a gyakorlatok és az igazán gyönyörű zene másoknak is segíthet...

1986-ban diagnosztizálták a sclerosis multiplexemet és 1988 elejétől az egyensúlyérzékeimmel és a járásommal kapcsolatban komoly problémáim lettek. Mindkettő egyre rosszabbodott egészen addig a pontig, hogy már nem tudtam öt percig sem egyfolytában járni.

Három hónapja csinálom rendszeresen az Öt „Tibetit”. Először nagy erőfeszítésembe került, hogy

mindegyiket háromszor megismételjem. Meg kellett állnom közben, és utána is hosszú ideig kellett még pihennem. Ma már huszonegyszer ismétlem meg mindegyiket – az első gyakorlat kivételével. Még mindig meg kell állnom időnként a gyakorlatok közben, de nem olyan hosszú időre, mint azelőtt. Az utolsó gyakorlat után pedig elég, ha egy percet pihenek. Ez óriási haladás a számomra. Az egyensúlyom annyira megjavult, hogy segítség vagy kapaszkodás nélkül is tudok állni. Az izmaid is kezdenek kifejlődni.

Mostanában gyakran megjegyzik a barátaim és az ismerőseim, hogy jól nézek ki. Annyira lelkes híve lettem az Öt „Tibetinek”, hogy a könyvből jó néhány példányt már el is ajándékoztam...

Megjegyzések a könyv használatához

HA NEM FÁJ, NEM HASZNÁL!

Úgy tűnik, hogy az Őt „Tibeti” sokat ígér: nem kevesebbet, mint a testi, a lelki és szellemi jóllétet, és azt, hogy általuk kapcsolatba kerülünk a bennünk szunnyadó életerővel. A valóságban azonban az Olvasó az, aki ezeket az ígéreteket megteszi és csak ő az, aki meg is tudja valósítani őket.

JÓ TANÁCS

Bánjunk finoman magunkkal. Adjunk magunknak sok teret és időt, és élvezzük ki ennek az útnak minden apró lépését. A haladást erőltetni amúgy sem lehet. Mindössze annyit tehetünk, hogy hagyjuk, hogy megtörténjen. Bár ez így ellentmondásnak tűnhet, mégis csak így érhetünk el tartós eredményeket.

Hogy szilárd alapokat építsünk, fontos, hogy az első tíz napban vagy két hétben minden gyakorlatot csak háromszor végezzünk el. Ezzel lehetővé válik számunkra, hogy egy új fizikai tudatosságra tegyünk szert. Idővel egyre inkább odafigyelünk a testünkre, és meg is halljuk üzeneteit. Miután mélylé vált a légzésünk és a gyakorlatokat könnyedén vé-

gezzük, kettessel növelhetjük az ismétlések számát. Ne erőltessük magunkat például azzal, hogy mondjuk huszonegyszer ismételjük meg a gyakorlatot, csak azért, mert megfogadtuk.

Ha bármilyen fizikai problémánk van, különösen ha a gerincünkkel van bajunk, vagy ha terhesek vagyunk, akkor előzetesen kérjük ki egy képzett orvos tanácsát.