



Ezoteryka
nauka na granicy poznania

Peter Kelder

Źródło wiecznej młodości

*Stara tajemnica
klasztoru na stokach
Himalajów pozwoli Ci
odzyskać energię i młodość*

Wydanie poszerzone

PETERKELDER
ZRÓDŁ

O
WIECZNEJ MŁODOŚCI

STARA
TAJEMNICA
KLASZTORU NA
STOKACH
HIMALAJÓW POZWOLI
CI ODZYSKAĆ
ENERGIĘ I MŁODOŚĆ

PRZEKŁAD: ZOFIA
KABIESZ

TYTUŁ ORYGINAŁU:
ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH
WYDANIE NIEMIECKIE:
DIE FUNF "TIBETER"

COPYRIGHT © 1985 BY HARBOR PRESS COPYRIGHT © 1989 BY HARBOR PRESS
INC. COPYRIGHT © 1992 BY INTEGRAL VERLAG, WESSOBINN COPYRIGHT © FOR
THE POLISH EDITION BY WYDAWNICTWO KLEKS, BIELSKO-BIALA 1994

LISTY OD ĆWICZĄCYCH

*CZY PIĘĆ PRADAWNYCH TYBETAŃSKICH RYTUAŁÓW MOŻE NAPRAWDĘ
ODMŁODZIĆ TWÓJ WYGLĄD I SPRAWIĆ, ŻE POCZUJESZ SIĘ MŁODZIEJ?
PRZECZYTAJ, CO SĄDZĄ INNI...*

WERSJA POLSKA: PRZEŁOŻYŁA ZOFIA KABIESZ ZREDAGOWAŁ WOJCIECH
USAKIEWICZ ZREDAGOWAŁ TECHNICZNIE HENRYK HANZLIK

INFORMACJA WYDAWCY POLSKIEGO:

UWAGA! KONCEPCJE, METODY I PROPOZYCJE OPISANE W TEJ KSIĄŻCE SĄ WYRAZEM
POGLĄDÓW AUTORA. ICH CELEM NIE JEST ZASTĄPIENIE FACHOWEJ PORADY MEDYCZNEJ.
PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ, A TAKŻE WE WSZYSTKICH SPRAWACH DOTYCZĄCYCH
ZDROWIA NALEŻY ZWRACAĆ SIĘ DO WYKWALIFIKOWANEGO LEKARZA.

TA KSIĄŻKA JEST ZMIENIONYM, UAKTUALNIONYM I POSZERZONYM WYDANIEM KSIĄŻKI *THE
EYE OF REVELATION*, COPYRIGHT © 1939, BY PETER KELDER. WYKORZYSTANO W NIEJ
RÓWNIEŻ UWAGI ZAMIESZCZONE W NIEMIECKIEJ WERSJI *DIE FUNF "TIBETER"*, COPYRIGHT
© 1992 BY INTEGRAL VERLAG, WESSOBRUNN

WYDAWNICTWO KLEKS 43-300 BIELSKO-BIALA
UL. CIESZYŃSKA 317 TEL./FAX 23409 BIELSKO-BIALA 1995
WYDANIE V, UZUPEŁNIONE JSBN 83-K6I47-I4-8

WYDAWNICTWO KLEKS PROWADZI SPRZEDAŻ WYSYŁKOWĄ WSZYSTKICH SWOICH KSIĄŻEK.

PRZEDSTAWIAMY CYTATY Z LISTÓW I NOTATEK CZYTELNIKÓW WYDANIA AMERYKAŃSKIEGO (ORYGINAŁY ZNAJDUJĄ SIĘ W WYDAWNICTWIE HARBOR PRESS).

■ JUŻ PO PIERWSZYM DNIU ĆWICZEŃ ODCZULAM RÓŻNICĘ. TERAZ ĆWICZĘ CZWARTY TYDZIEŃ. WYGLĄDAM MŁODZIEJ I CODZIENNIE PRZYBYWA MI WITAŁ NOŚCI.

DOLORES H., CHCLAN. STAN WASZYNGTON

■ PO PIĘCIU TYGODNIACH POWOLI ZNIKAJĄ MI ZMARSZCZKI, BRUZDY I STARCZE PLAMY. ŚMIESZNA SPRAWA: MIMO ŻE MAM CZTERDZIEŚCI LAT I NA TYLE WYGLĄDAŁAM, LUDZIE DAJĄ MI TERAZ TRZYDZIEŚCI PIĘĆ, DWADZIEŚCIA DZIEWIĘĆ, A NAWET DWADZIEŚCIA SZEŚĆ LAT. PIĘĆ RYTUAŁÓW ISTOTNIE SKUTKUJE. NALEŻY TYLKO JE WYPRÓBOWAĆ, A W KRÓTKIM CZASIE MOŻNA ODZYSKAĆ URODĘ. BARDZO WAM DZIĘKUJĘ ZA DAR MŁODOŚCI.

BARBARA CROCKELT. LAS VEGAS. NEVADA

WYGLĄDAM MŁODZIEJ

■ WYKONUJĘ PIĘĆ RYTUAŁÓW OD PONAD ROKU I WYGLĄDAM O WIELE MŁODZIEJ... NIEKTÓRZY TWIERDZA, ŻE UBYŁO MI PIĘTNAŚCIE LAT. MAM MOCNIEJSZE STAWY SKOKOWE I LEP SZĄ POSTAWĘ. MOJE CIAŁO NABRAŁO GIĘTKOŚCI I SPRĘŻYSTOŚCI.

LA MAE LCMKUIL, OOSTBURE. WISCONSIN

■ NIE TYLKO CZUJĘ SIĘ MŁODSZY, ALE ZNAJOMI, KTÓRZY ZNAJĄ MÓJ WIEK (SIEDZEMDZIESIĄT TRZY LATA), TWIERDZA, ŻE WYGLĄDAM I PORU SZAM SIĘ MŁODZIEJ. MÓJ LEKARZ, MAJĄCY PIĘĆDZIESIĄT OSTEM LAT, SKARŻY SIĘ, ŻE CHOCIAŻ BIEGA OD PIĘTNASTU DO DWUDZIESTU MIL TY GODNIOWO, WYGLĄDA STARZEJ ODE MNIE. POLECAM TĘ KSIĄŻKĘ WSZYST KIM, KTÓRZY CHCĄ ZAHAMOWAĆ PRO CES STARZENIA SIĘ...

JACK SMIIHSON. GRASS VALLCY. KALIFORNIA

■ BYŁEM ZASKOCZONY TYM, CO PO WIEDZIELI MI PRZYJACIELE PO TRZECH MIESIĄCACH WYKONYWANIA PRZEZE MNIE RYTUAŁÓW. CHCIELI WIEDZIEĆ, DLACZEGO WYGLĄDAM DUŻO MŁODZIEJ

NIŻ PRZEDTEM. NIEKTÓRZY LWIERDZIII NAWET, ŻE ODMŁODNIAŁEM O PIĘTNAŚCIE LAT. BARDZO PODNIECA MNIE MYŚL, ŻE COŚ TAKIEGO JAK ŹRÓDŁO MŁODOŚCI NAPRAWDĘ ISTNIEJE.

BERNARD DAVIS, LIBENY, NOWY JORK

CZUJĘ SIĘ MŁODZIEJ

■ OSTATNIO MÓJ PRZYJACIEL ZACZAŁ WYGLĄDAĆ DUŻO MŁODZIEJ, A JEGO WIELKA SIWA BRODA ZACZEŁA NABIE RAĆ PIĘKNEGO BRĄZOWEGO KOLORU. PYTANY PRZEZE MNIE O PRZYCZYNĘ, OPOWIEDZIAŁ MI O KSIĄŻCE OPISUJĄ CEJ ŹRÓDŁO MŁODOŚCI. OTO CO MI SIĘ ZDARZYŁO, ODKĄD ZACZEŁAM PRAKTY KOWAĆ PIĘĆ RYTUAŁÓW. CAŁKOWICIE POZBYŁAM SIĘ BEZSENNOŚCI I EG ZEMY. USTAŁY NAPADY GORĄCA (MAM PIĘCDZIESIĄT TRZY LATA). PO DWU DZIESTU PIĘCIU LATACH NOSZENIA SZKIEŁ DWUOGNISKOWYCH NIE NOSZĘ TERAZ ŻADNYCH, A MOJE OCZY ODZYS KAŁY PIĘKNY NIEBIESKI KOLOR SPRZED DWUDZIESTU PIĘCIU LAT. CZUJĘ SIĘ, JAKBYM ZNOWU BYIA SZESNASTO LATKĄ I BOJĘ SIĘ, ŻE BĘDZIE MI BARDZO BRAKOWAĆ ŚLICZNEJ SREBRNEJ BARWY WŁOSÓW. TO JEDYNA RZECZ, KTÓRĄ POLUBIŁAM STARZEJĄC SIĘ.

IDA SCHULU, SALI LAKC CITY, UŁAN

■ PO OKOŁO TRZECH MIESIĄCACH WYKONYWANIA PRZEZ MNIE RYTUA ŁÓW WIELE OSÓB ZACZEŁO MI MÓWIĆ, ŻE WYGLĄDAM ZNACZNIE MŁODZIEJ, A JA, PATRZĄC W LUSTRO, PRYZNA WAŁEM IM RACJĘ. ZNAJOMI CHCIELI WIEDZIEĆ, CO ROBIĘ, WIĘC OPOWIE DZIAŁEM IM O KSIĄŻCE OPISUJĄCEJ ŹRÓDŁO MŁODOŚCI. ZARAZ JĄ KUPILI. OD PEWNEGO CZASU WYKONUJĄ RYTUAŁY I TAKŻE WYGLĄDAJĄ MŁODZIEJ.

CHARLES TCPPCR, BROOKLYN, NOWY JORK

ODRASTAJĄ MI WŁOSY

■ PRZEZ JAKIŚ CZAS WŁOSY MI RZED ŁY I WYPADAŁY. TERAZ ZNÓW ROSNĄ I STAJĄ SIĘ GĘŚCIEJSZE.

HENRY AAN OLSI, HAINHORNE, NEW JERSEY

■ GDY RODZINA MOJEGO LEKARZA ZOBACZYŁA MNIE PO PIĘCIU LATACH PRZERWY, USŁYSZAŁEM: „JAK PAN TO ZROBIŁ? WIEMY, ŻE MA PAN SIE DEMDZIESIĄT PIĘĆ LAT, ALE WYGLĄDA PAN I PORUSZA SIĘ JAK TRZYDZIESTO-

PIĘCIO- LUB CZTERDZIESTOLETNI MĘŻ
CZYŻNA. NIE MA PAN JUŻ BIAŁYCH
WŁOSÓW I PRZESTAŁ PAN ŁYSIEĆ. WŁO
SY STAŁY SIĘ SZPAKOWATE I GĘSTE.
NIECH PAN NAM ZDRADZI SWOJĄ
TAJEMNICĘ". POKAZAŁEM IM KSIĄŻKĘ
0 ŹRÓDLE MŁODOŚCI, A PONIEWAŻ BY
ŁEM WŚRÓD STARYCH PRZYJACIÓŁ, PO
ŻYCZYŁEM JĄ. NIE MUSZĘ CHYBA DO
DAWAĆ, ŻE NIGDY WIĘCEJ JEJ NIE
ZOBACZYŁEM.

H. B. McCAUTEY, TULAROSA. NOWY MEKSYK

■ GDY ZACZYNAŁEM WYKONYWAĆ
RYTUAŁY, MIAŁEM TAK SIWĄ BRODĘ
1 WĄSY, I TAK BLADĄ SKÓRĘ, ŻE WY
GLĄDAŁEM JAK DUCH DZIADKA. TERAZ
MOJA SKÓRA NABRAŁA ZDROWEJ KAR
NACJI, A BRODA I WĄSY POWOLI STAJĄ
SIĘ CAŁKIEM CZARNE. POZA TYM CZY
TAM DROBNY DRUK, CZEGO NIGDY
PRZEDTEM NIE MOGŁEM ROBIĆ.

CHAS. HAMILION, THOUSAND OAK KALIFORNIA

MAM ZADZIWIAJĄCĄ ENERGIĘ

■ OD PRAWIE PIĘTNASTU LAT DOŚĆ INTENSYWNIIE PRACUJĘ RÓŻNYMI METODAMI NAD SAMOROZWOJEM, ALE NIGDY NIE CZUŁEM SIĘ TAK, JAK TERAZ, GDY ĆWICZĘ PIĘĆ RYTUAŁÓW. PO TRZECH TYGODNIACH ZACZAŁEM ODCZUWAĆ NIEPRAWDOPODOBNY PRZYPLÝW ENERGII I WITALNOŚCI. TO JEST NAPRAWDĘ NIESAMOWITE!

JOE ALESANDCR. FAYETTEVILK. ARKANSAS

■ CHOCIAŻ PRAKTYKUJĘ PIĘĆ RYTUAŁÓW DOPIERO OD PARU TYGODNI, OGROMNIE ZWIĘKSZYŁA SIĘ MOJA WITALNOŚĆ. KOMUŚ MOŻE SIĘ WYDAĆ, ŻE BARDZO PRZESADZAM, ALE TAKŻE UWAGĘ MAM BARDZO WYOSTRZONĄ. JESTEM WE WSPANIAŁYM NASTROJU.

MYRA C., YAKIMA, WASZYNGTON

■ POLECILEM WASZĄ KSIĄŻKĘ KILKU PACJENTOM. WRÓCILI PO PEWNYM CZASIE Z ENTUZJASTYCZNYMI SPRAWOZDANIAMI, WIĘC PRZED TRZEMA TYGODNIAMI RÓWNIEŻ JA ZACZAŁEM WYKONYWAĆ PIĘĆ RYTUAŁÓW. PO OKOŁO DZIESIĘCIU DNIACH POCZUŁEM ZNACZNY PRZYPLÝW SIŁ I WZROST WYTRZYMAŁOŚCI. BYŁEM W STANIE WCHODZIĆ PO SCHODACH Z CIĘŻKIMI PAKUNKAMI TEŻ NAJMNIEJSZEGO WYSIŁKU. ZNAJOMY SPECJALISTA OD ŻYWIENIA, KTÓREGO PRZYPADKOWO SPOTKAŁEM, POWIEDZIAŁ MI, ŻE PRAKTYKUJE PIĘĆ RYTUAŁÓW OD CZTERECH MIESIĘCY. BARDZO SIĘ WZMOCNIŁ, MIMO II ZAWSZE BYŁ ATLETYCZNEJ BUDOWY I REGULARNIE ĆWICZYŁ PODNOSZENIE CIĘŻARÓW. PRZYJACIELE BYLI ZDUMIENI JEGO ODMŁODZONYM WYGLĄDEM. MAM DUŻE ZAUFANIE DO WASZEJ KSIĄŻKI I ZAMIERZAM ZASTOSOWAĆ SIĘ DO WSZYSTKICH PODANYCH W NIEJ TAD.

DR TNAL. SLANLCY S. BASS. BROOKLYN, NOWY JORK

POLEPSZYŁA MI SIĘ PAMIĘĆ

■ BYŁAM ZAWSTYDZONA SŁABNĄCĄ PAMIĘCIĄ. WYKONUJĘ RYTUAŁY OD DWÓCH MIESIĘCY I WYDAJE MI SIĘ, ŻE ODZYSKUJĘ JASNOŚĆ UMYSŁU, MAM TEŻ CORAZ WIĘCEJ ENERGII. RÓWNIEŻ MOI PRZYJACIELE ZAUWAŻYLI ZMIANY. JESTEM OGROMNIE Wdzięczna, ŻE W WIEKU SZEŚĆDZIESIĘCIU DWÓCH LAT MŁODNIEJĘ, ZAMIAST SIĘ STARZEĆ.

ADELINC NCVCU. YAKIMA. WASZYNGTON

■ W WIEKU OSIEMDZIESIĘCIU TRZECH LAT STRACIŁEM CHĘĆ DO ŻYCIA. MYŚLAŁEM O PRZENIESIENIU SIĘ DO DOMU STARCÓW I SĄDZIŁEM, ŻE JUŻ DHIGO NIE POŻYJĘ. POTEM ODKRYŁEM WASZĄ KSIĄŻKĘ O PIĘCIU RYTUAŁACH. WYKONUJĘ JE OD BARDZO NIEDAWNA, ALE JUŻ CZUJĘ, ŻE PAMIĘĆ POPRAWIŁA MI SIĘ O POŁOWĘ, A MOJA ŻYWOTNOŚĆ ZNACZNIE WZROSŁA. WSZYSCY MÓWIĄ MI, ŻE WYGLĄDAM CORAZ MŁODZIEJ. DZIĘKI PIĘCIU RYTUAŁOM STAŁEM SIĘ ZUPEŁNIE INNĄ OSOBA, A MÓJ STAN NADAL SIĘ POPRAWIA. KAŻDY POWINIEN PRZECZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ.

E. B. K. MILLER. BUSTON. KAROLINA PÓŁNOCNA

■ PISZE DO WAS FIZYCZNY WRAK SPRZED KILKU MIESIĘCY. ENERGII STARCZAŁO MI NA ZAWIĄZANIE JEDNEGO BUTA, POTEM MUSIAŁEM ODPOCZYWAĆ. TERAZ MOGĘ PODNIEŚĆ STO FUNTÓW (OK. 45 KG - PRZYP. RED.) I PRZEJŚĆ Z TAKIM CIĘŻAREM. TO NAJWSPANIALSZA KSIĄŻKA, JAKĄ CZYTAŁEM W ŻYCIU.

L H. CHAMBERE. BAINVILLE, MONTANA

■ MUSZĘ WAM NAPISAĆ, ŻE NIGDY W ŻYCIU NIE DOŚWIADCZYŁAM TAK WSPANIAŁEGO POCZUCIA ZDROWIA, RADOŚCI I HARMONII, SIŁY I WYTRZYMAŁOŚCI. TO NAPRAWDĘ ZASKAKUJĄCE, BO PRZECIEŻ JESIEM JUŻ PRABABCIA I MAM SIEDEMDZIESIĄT CZTERY LATA! P.S.: WYDAJE MI SIĘ, ŻE POTRZEBUJĘ MNIEJ GODZIN SNU, A PONIEWAŻ JESTEM BARDZIEJ ODPRĘŻONA NIŻ PRZEDTEM, ŚPIĘ ZNACZNIE GŁĘBIEJ.

JYLTE FYRSI. OSLO, NORWEGIA

CZUJĘ ENERGIĘ I ZWIĘKSZONĄ WYTRZYMAŁOŚĆ

D ZWYKJE WRACAŁAM Z PRACY DO DOMU CAŁKOWICIE WYKOŃCZONA, NAWET PO WEEKENDZIE, KIEDY DOBRZE SIĘ WYSPAŁAM. ODKĄD WYKONUJĘ RYTUAŁY, JESTEM ZAWSZE ŻWAWA I PEŁNA ENERGII. OSTATNIEGO LATA OKAZAŁO SIĘ, ŻE MAM NAJWIĘCEJ ENERGII Z CAŁEJ DRUŻYNY SOFTBAL-LOWEJ (ODMIANA BASEBALLU - PRZYP. RED.). TE ZMIANY SĄ ABSOLUTNIE NIEPRAWDOPODOBNE.

LINDA FOLDER. SILVCR SPRING, MARYLAND

■ RANO WŁOKŁEM SIĘ DO SZKOŁY PÓŁPRZYTOMNY. ODKĄD ZACZAŁEM

PRAKTYKOWAĆ RYTUAŁY, CZUJĘ SIĘ RZEŚKI I WESOŁY, I NAWET CHĘTNIE SIĘ UCZĘ. PRZEWAŻNIE OSIĄGAŁEM W SZKOLE ŚREDNIE WYNIKI, ALE OD ROZPOCZĘCIA ĆWICZEŃ ZAUWAŻYŁEM OGROMNĄ POPRAWĘ. MOGĘ TEŻ PODNOSIĆ ZNACZNIE WIĘKSZE CIĘŻARY. NIE JESTEM PEWIEN, CZY PASUJĄ MI TE METAFIZYCZNE WYJAŚNIENIA, ALE BEZ WĄTPIENIA PIĘĆ RYTUAŁÓW SKUTKUJE-DZIĘKT!

MARK PERKINS, LANSING, MICHIGAN

■ **NATYCHMIAST ZAUWAŻYŁEM ZMIANĘ, MAM WIĘCEJ ENERGII I LEPIEJ SIĘ CZUJĘ. LEPIEJ UPŁYWAJĄ MI DNI, W PRACY MAM WIĘCEJ WYTRWAŁOŚCI. A JEST TAK TYLKO WTEDY, GDY WYKONUJĘ PIĘĆ RYTUAŁÓW.**

ZADOWOLONY, LA: CZTERDZIEŚCI OSIEM

SKÓRA JĘDRNIEJE ZNIKA OTYŁOŚĆ

■ **MOJE CIAŁO, KTÓRE BYŁO RACZEJ NIESPRAWNE, SZYBKO STAJE SIĘ MOCNE I GIĘTKIE, A PRZECIEŻ MINĘŁO DOPIERO JEDENAŚCIE TYGODNI, ODKĄD WYKONUJĘ PIĘĆ RYTUAŁÓW. JESZCZE BARDZIEJ ZADZIWIŁA MNIE ODCZUCIE PANOWANIA NAD CIAŁEM. STAŁO SIĘ ONO LEKKIE I WRAŻLIWE NA BODŹCE, JAK WTEDY GDY MIAŁAM DWADZIEŚCIA KILKA LAT. CZUJĘ SIĘ ZNACZNIE BARDZIEJ RZEŚKO I RADOŚNIE, PRZY JACIELE TWIERDZĄ, ŻE RYTUAŁY POMA GAJĄ ZANURZYĆ SIĘ W UNIWERSALNYM ŹRÓDLE DOBREGO SAMOPOCZUCIA I ELIMINUJĄ WSZELKIE NEGATYWNE CZYNNIKI.**

ASSYA HUMESKY. ANN ARBOR, MICHIGAN

■ **DZIĘKI PIĘCIU RYTUAŁOM WZMACNIAM MIĘŚNIE I POZBYWAM SIĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ. CZUJĘ SIĘ ZNACZNIE LEPIEJ I OCZEKUJĘ JESZCZE WIĘKSZEJ POPRAWY. POLECAM TĘ KSIĄŻKĘ KAŻDEMU.**

CHARLES KNOWCR. LOS ANGELES. KALIFORNIA

■ **DZIESIĘĆ DNI TEMU PRZYMIERZAŁAM SUKIENKĘ SIOSTRY. BYŁA CIASNA W PASIE I WYGLĄDAŁA NA MNIE OKROPNIE. W CZORAJ ZNÓW SPRÓBOWAŁAM I LEŻAŁA JAK ULAŁ. TRUDNO MI UWIERZYĆ, ŻE MOJE KSZTAŁTY TAK SIĘ ZMIENIŁY NA KORZYŚĆ W BARDZO KRÓTKIM CZASIE, ALE TO PRAWDA. WZROSŁA MI TEŻ WYTRZYMAŁOŚĆ. MOGĘ WIĘCEJ PRACOWAĆ, A ZMĘCZENIE PRZEZWYCIĘŻAM ŁATWIEJ I SZYBCIEJ.**

RULH O., ALPINE. "TOAS

■ SKÓRA NA MOICH RĘKACH NABRAŁA ELASTYCZNOŚCI, ZNIKNĘŁY ZMARSZCZKI. POLECAM WSZYSTKIM PRAKTYKOWANIE PIĘCIU RYTUAŁÓW. PO PROSTU RÓBCIE JE BEZ UPRZEDZEŃ I PRZYGLĄDAJCIE SIĘ WYNIKOM.

V.T., PLACMILLE. KALIFORNIA

■ JEDEN Z KRĘGÓW, KOŚĆ BIODROWA I RZEPKA W KOLANIE SAME WRÓCIŁY NA SWOJE MIEJSCE. MOŻECIE SOBIE WYOBRAZIĆ, JAKA JESTEM ZACHWYCO NA PO LATACH ZALEŻNOŚCI OD KRĘGARAY.

BONITA Z.. PHOCNIJ, ARIZONA

ZNIKŁ ARTRETYZM

■ PO REGULARNYM WYKONYWANIU RYTUAŁÓW PRZEZ SZEŚĆ MIESIĘCY STWIERDZIŁEM, ŻE Z OBU KOLAN USTĄPIŁO MI ZAPALENIE STAWÓW, A PRZECIEŻ POCHODZĘ Z RODZINY Z REUMATYCZNYMI PROBLEMAMI. TAK SIĘ CIESZĘ, ŻE W ZESZŁYM ROKU NATRAFIŁEM NA KSIĄŻKĘ PUŁKOWNIKA.

FRED SCHMIDT. TAVCRES. FLORYDA

■ PO DZIESIĘCIU DNIACH ZAUWAŻYŁAM, ŻE ZNIKŁ ARTRETYZM PALCÓW. CIEMNIEJĄ MI WŁOSY Z PRZODU, W MIEJSCU GDZIE BYŁY JUŻ CAŁKIEM SIWE. CZUJĘ TEŻ PRZYPLÝW WITALNOŚCI.

HETENA SULHCRLAND. SAN ANSELMO. KALIFORNIA

■ PRZEZ DWA LATA MIAŁEM OPUCHNIĘTE STOPY I CHODZIŁEM DO LEKARZY, ODWIEDZIŁEM NAWET DWÓCH SPECJALISTÓW OD STÓP, ALE NIKT NIE UMIAŁ MI POMÓC. PO TYGODNIU WYKONYWANIA PRZEZE MNIE PIĘCIU RYTUAŁÓW OPUCHLIZNA ZESZŁA. PRZEZ NASTĘPNE DWA MIESIĄCE SCHUDŁEM PIĘĆ FUNTÓW, CHOCIAŻ NIE ZMIENIŁEM SPOSOBU ODŻYWIANIA.

DON SIAKMAN. PHILMAIH. ORCGON

ZAJĘTE ZATOKI OCZYSZCZAJĄ SIĘ

■ OD LAT LECZĘ SIĘ NA ZATOKOWE BÓLE GŁOWY. TO WŁAŚNIE SKŁONIŁO MNIE DO ZAMÓWIENIA WASZEJ KSIĄŻKI. W DNIU JEJ OTRZYMANIA ZACZĘŁAM WYKONYWAĆ RYTUAŁY. OD TEJ PORY NIE MIAŁAM ANI JEDNEGO BÓLU GŁOWY. JEST TO CUD W WIRGINII, BO NA KŁOPOTY Z ZATOKAMI NARZEKA TUTAJ WIELE OSÓB.

HELGA VORDA. RESION. WIRGINIA

■ NIGDY WIĘCEJ BUDZENIA SIĘ RA
NO Z ZAPCHANYM NOSEM. MOJE
ZATOKI POWOLI OCZYSZCZAJĄ SIĘ. TA
PRZYPADŁOŚĆ BYŁA, DELIKATNIE MÓ
WIĄC, NIEPRZYJEMNA.

RON MDLTOSH. EDEN. NOWY JORK

■ DOBRE SAMOPOCZUCIE **JEST**
CZYMŚ NIESŁYCHANYM. CZUJE SIĘ
TAKA OŻYWIONA! RÓWNIEŻ MOJA
CZTERDZIESTOPIĘCIOLETNIA CÓRKA ZA
STOSOWAŁA SIĘ DO WSKAZAŃ Z KSIĄ
ŻKI I JEJ ZAJĘTE ZATOKI ZACZĘŁY SIĘ
OCZYSZCZAĆ.

RULH LAŁOIK. AUSTIN, MINNESOTA

■ PRZED KILKU LATY NA SKUTEK
OSTREGO STANU ZAPALNEGO ZATOK
STRACIŁAM ZMYŚŁ WĘCHU. PRZYWRÓ
CIŁO MI GO PIĘĆ RYTUAŁÓW. TRUDNO
OPISAĆ MOJĄ WDZIĘCZNOŚĆ.

CAROL M.. TUCSON, ARIZONA

■ SKUTKI SĄ RZECZYWIŚCIE ZADZI
WIAJĄCE! ROZKOSZUJĘ SIĘ POWROTEM
DO GRY W GOLFA I TENISA BEZ NAJ
MNIJSZYCH CIERPIEŃ. MOGĘ RÓW
NIEŻ BEZBOLEŚNIE OPORZĄDZIĆ PO
DWÓRZE. MAM SZEŚĆDZIESIĄT DZIE
WIĘĆ LAT, A CZUJĘ SIĘ NA CZTERDZIE
ŚCI PIĘĆ LUB PIĘĆDZIESIĄT.

WILLIAM BONEL. GOLDCN, KOLORADO

USTĄPIŁY BÓLE

■ PRZEZ CZTERDZIEŚCI SIEDEM LAT
CIERPIAŁAM NA SILNE BÓLE W PLE
CACH. PO PIERWSZYM DNIU WYKO
NYWANIA RYTUAŁÓW PRZESZY MI ONE
ZUPEŁNIE.

KAIHY LOGAN, LOS GAIOS. KALIFORNIA

■ DAWNE ZRANIENIE SPRAWIŁO, ŻE
PRZEZ TRZYDZIEŚCI OSIEM LAT CIER
PIAŁEM NA SILNY BÓL LEWEGO KOLANA.
PRZED ROKIEM ZACZAŁEM ĆWICZYĆ
PIĘĆ RYTUAŁÓW. TERAZ MOJE LEWE
KOLANO JEST TAK SAMO ZDROWE, JAK
PRAWY. MOGĘ SIĘ SKRĘCAĆ I ODWRA
CAĆ BEZ PRZYKRYCH ODCZUĆ. PRZE
SZŁY MI RÓWNIEŻ, I NA SZCZĘŚCIE NIE
WRÓCIŁY, BÓLE PLECÓW I RAMION.

CHARLES PABIS. FAYEUE CIY, PENSYLWANIA

■ PRZEZ SZEŚĆ MIESIĘCY MĘCZYŁY
MNI SIŁNE BÓLE W NOGACH. MUSIA
ŁEM BRAĆ DWIE TABLETKI PRZECIW

BÓLOWE PRZED WYJŚCIEM DO PRACY I NASTĘPNE DWIE PRZED POWROTEM DO DOMU. PO DWÓCH TYGODNIACH WYKONYWANIA PRZEZE MNIE RYTUAŁÓW BÓLE PRZESZŁY. TERAZ, PO TRZY DZIESTU DNIACH, MOGĘ PRACOWAĆ I BAWIĆ SIĘ DZIEŃ I NOC, NIE PO TRZEBUJĄC ŻADNYCH PROSZKÓW. RYTUAŁY DAIY WYNIKI. MOŻECIE DOŁĄCZYĆ MOJE NAZWISKO DO WASZEJ LISTY SZCZĘŚLIWYCH LUDZI.

T. SPENCER, SL PAUL. MINNESOTA

■ MOJE KŁOPOTY Z KRZYŻEM ZMALAŁY, BÓLE MIEWAM JUŻ RZADKO.

THOMAS H. HEN:/, ELLENSBURG. WASZYNGTON

■ PRZEZ OSTATNIE PIĘĆ LAT CIERPIAŁAM SILNE BÓLE I BYŁAM NIEPEŁNO SPRAWNA Z POWODU POWAŻNEGO USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA. ZASTANA WIAŁAM SIĘ NAWET NAD ODEBRANIEM SOBIE ŻYCIA, ALE PRZECZYTAŁAM WASZĄ KSIĄŻKĘ. TERAZ DZIĘKI PIĘCIU RYTUAŁOM MOJE CIERPIENIA ZMNIĘSZYŁY SIĘ. MOGĘ ZNOWU CHODZIĆ I ZDOŁAŁAM NAWET ZNALEŹĆ PRACĘ JAKO PRZEDSZKOLANKA.

LYNNA TURNBOW, RENO. TFEVAD»

■ WASZA KSIĄŻKA DAJE MI DUŻO RADOŚCI I POMOĞA MI POPRAWIĆ STAN TARCZYCY. PRZEZ DWADZIEŚCIA PIĘĆ LAT BRAŁAM TRZY MILIGRAMY LEKARSTWA, TERAZ POTRZEBUJĘ TYLKO JEDEN MILIGRAM. KIEDY LEKARZ MÓWI, ŻE NIE WIERZY, ŻEBY TAKI BYŁ SKUTEK PIĘCIU RYTUAŁÓW, TYLKO SIĘ UŚMIECHAM.

KAIHY HCMANDEZ, MARINA DEL REY. KALIFORNIA

MAM LEPSZE TRAWIENIE

■ ODKĄD WYKONUJĘ PIĘĆ RYTUAŁÓW, CZUJĘ, ŻE MÓJ SYSTEM TRAWIENNY DZIAŁA LEPIEJ. RÓWNIEŻ W GŁOWIE MAM WIĘKSZĄ JASNOŚĆ. TO FASCYNUJĄCA KSIĄŻKA.

ARTHUI I., FILADELFIA. PENSYLWANIA

■ MAM DOWÓD, ŻE PIĘĆ RYTUAŁÓW SKUTKUJE! W PARĘ TYGODNI PO ROZPOCZĘCIU PRZEZE MNIE ĆWICZEŃ, MOJE WRZODY ŻOŁĄDKA WYGOIŁY SIĘ PRAWIE ZUPEŁNIE.

HARIEITE B., PHOCNIX. ARIIONA

■ NIE ZACZĘŁAM JESZCZE WYKONY

WAĆ PIĘCIU RYTUAŁÓW, ALE STOSUJĘ
PORADY DIETETYCZNE Z KSIĄŻKI Z BAR
DZO DOSTRZEGALNYMI WYNIKAMI. PO
PROSTU WYGLĄDAM LEPIEJ I MŁO
DZIEJ. ILE RAZY SPOTYKAM SIĘ Z LU-
DŹMI, SŁYSZĘ KOMPLEMENTY. WYDAJE MI SIĘ, ŻE JEM MNIEJ I NIE MAM
FAŁSZYWEGO APETYTU NA IAKO-CIE. DAŁAM WASZĄ KSIĄŻKĘ PRZYJACIÓŁKOM.
OSTATNIO WIDZIAŁAM JEDNĄ Z NICH, I RÓWNIEŻ ONA WYGLĄDAŁA DUŻO LEPIEJ.
FRANCE? M. TUMER. LOS ANGELES, KALIFORNIA

CZUJĘ SIĘ JAK JESZCZE NIGDY

■ ODKĄD POZNAŁAM PIĘĆ RYTUA
ŁÓW, NIE OPUŚCIŁAM ANI JEDNEGO
DNIA ĆWICZEŃ I JESZCZE NIGDY
W ŻYCIU NIE CZUŁAM SIĘ TAK DOBRZE.

J. R. WAIIFFCC. WAUNAKEE. **WACONAN**

■ JUŻ PO DWÓCH DNIACH ZOBACZY
ŁAM PIERWSZE WYNIKI. Z BIEGIEM
CZASU WIDZĘ DALSZE ZASKAKUJĄCE
ZMIANY NA LEPSZE. KUPIŁAM DOTĄD
WIELE KSIĄŻEK O PIELĘGNACJI ZDRO
WIA, ALE CHOCIAŻ SĄ DOBRE, ŻADNA
Z NICH NIE POMOĞŁA MI TAK BARDZO
W TAK KRÓTKIM CZASIE, JAK WASZA.
JESTEM PRZEKONANA, ŹE STANOWI
ONA ODPOWIEDŹ NA MOJE MODLITWY.

RUIH S., KANSAS CIITY, MISSOURI

I DZIĘKUJĘ ZA WYDANIE TAKIEJ WSPANIAŁEJ KSIĄŻKI. KIEDY ZACZĘŁAM CZYTAĆ,
NIE MOĞŁAM ODŁOŻYĆ... P.S.: MAM SIEDEMDZIESIĄT SIEDEM LAT I PRZEZ CAŁE
ŻYCIE SZUKAŁAM TAKIEJ KSIĄŻKI

EVCLYN SUGDCN. ALLEMOWN. PENSYLWANIA

PRZEDMOWA WYDAWCY AMERYKAŃSKIEGO

NIE DLA KAŻDEGO JEST TA CUDOWNIE PROSTA KSIĄŻKA. POWINIENES JĄ
PRZECZYTAĆ TYLKO WTEDY, JEŚLI POTRAFISZ ZAAKCEPTOWAĆ ABSURDALNY
POGLĄD, ŻE PROCES STARZENIA SIĘ JEST ODWRACALNY, JEŚLI MASZ ODWAGĘ
UWIERZYĆ, ŻE ŹRÓDŁO MŁODOŚCI NAPRAWDĘ ISTNIEJE. KTO UPARCIE TRZYMA SIĘ
UTARTEJ OPINII I UWAŻA TAKIE RZECZY ZA NIEMOŻLIWE, TO CZYTAJĄC TĘ KSIĄŻKĘ,
TRACI CZAS. KTO NATOMIAST POTRAFI PRZYJĄĆ, ŻE NIEMOŻLIWE LEŻY W ZASIĘGU
JEGO MOŻLIWOŚCI, ZOSTANIE NAGRODZONY MNÓSTWEM CIEKAWYCH ODKRYĆ.

O ILE WIEM, KSIĄŻKA PETERA KELDERA JEST JEDYNYM PISANYM ŹRÓDŁEM
BEZCENNYCH INFORMACJI O PIĘCIU PRADAWNYCH TYBETAŃSKICH RYTUAŁACH,
KTÓRE STANOWIĄ KLUCZ DO TRWAŁEJ MŁODOŚCI, ZDROWIA I WITALNO-ŚCI. PRZEZ
TYSIĄCE LAT TE POZORNIE MAGICZNE RYTUAŁY PRAKTYKOWANE W ODOSOBNIONYCH
KLASZTORACH HIMALAJÓW OTACZAŁ KRĄG TAJEMNICY. PIĘĆ RYTUAŁÓW PO RAZ
PIERWSZY ZWRÓCIŁO UWAGĘ ZACHODU PRZED PIĘCDZIESIĘCIU LATY, KIEDY WYDANO
ORYGINALNĄ WERSJĘ KSIĄŻKI PETERA KELDERA. POTEM KSIĄŻKĘ TĘ, WRAZ Z JEJ
WYJĄTKOWYM BOGACTWEM INFORMACJI, WŁAŚCIWIE ZAPOMNIANO. CELEM
NOWEGO, ZMIENIONEGO WYDANIA JEST PONOWNE UDOSTĘPNIENIE PRZESŁANIA
PETERA KELDERA PUBLICZNOŚCI, W NADZIEI, ŻE DOTRZE DO WIELU LUDZI, NIOSĄC
IM ZACHĘTĘ I POMOC.

TRUDNO STWIERDZIĆ, CZY HISTORIA PETERA KELDERA O PUŁKOWNIKU BRADFORDZIE OPIERA SIĘ NA FAKTACH, JEST FIKCJĄ, CZY ŁĄCZY JEDNO Z DRUGIM. WAŻNOŚĆ TEGO PRZESŁANIA JEST JEDNAK BEZSPORNA. ODCZUWAM WIELKĄ SATYSFAKCJĘ, ŻE MOJE WŁASNE DOŚWIADCZENIA, PODOBNIIE JAK LISTY CZYTELNIKÓW Z CAŁEGO ŚWIATA, DOWODZĄ SKUTECZNOŚCI PIĘCIU RYTUAŁÓW! NIE MOGĘ OBIECAĆ, ŻE RYTUAŁY UJMĄ NAGLE PIĘCDZIESIĄT LAT ŻYCIA, CAŁKOWICIE CIĘ ODMIENIA Z DNIA NA DZIEŃ ALBO UMOŻLIWIĄ CI DOŻYCIE STU DWUDZIESTU PIĘCIU LAT. JESTEM JEDNAK PEWNY, ŻE MOGĄ ONE POMÓC KAŻDEMU POCZUĆ SIĘ MŁODZIEJ, ZYSKAĆ MŁODSZY WYGLĄD I LEPSZE SAMOPOCZUCIE. JEŚLI BĘDZIESZ WYKONYWAŁ RYTUAŁY CODZIENNIE, TO JUŻ PO TRZYDZIESTU DNIACH, ALBO NAWET WCZEŚNIEJ, POWINIENIEŚ ZAUWAŻYĆ PIERWSZE WYNIKI. PO OKOŁO DZIESIĘCIU TYGODNIACH PRAWDOPODOBNIIE DOSTRZEŻESZ ZNACZNIE WIĘCEJ ZDECYDOWANYCH KORZYŚCI. BEZ WZGLĘDU NA TO, W JAKIM TEMPIE ROBISZ POSTĘPY, CHWILA, W KTÓREJ PRZYJACIELE ZACZYNAJĄ ROBIĆ UWAGI, ŻE WYGLĄDASZ MŁODZIEJ I ZDROWIEJ, ZAWSZE JEST PODNIECAJĄCA.

JEŚLI PIĘĆ RYTUAŁÓW NAPRAWDĘ SKUTKUJE, TO NARZUCA SIĘ ISTOTNE PYTANIE: JAK? W JAKI SPOSÓB PROSTE ĆWICZENIA MOGĄ TAK GŁĘBOKO INGEROWAĆ W PROCES STARZENIA SIĘ? WARTO ZAUWAŻYĆ, ŻE WYJAŚNIENIA PETERA KELDERA, KTÓRE ZARAZ PRZECZYTASZ, ZNAJDUJĄ POPARCIE W OSTATNICH OSIĄGNIĘCIACH NAUKOWYCH. FOTOGRAFIA KIRLIANA, POKAZUJĄCA CIAŁO OTOCZONE PRZEZ NIEWIDZIALNE POLE ELEKTRYCZNE — AURĘ, RZECZYWIŚCIE POTWIERDZA PRZYPUSZCZENIE, IŻ JESTEŚMY „ZASILANI” PEWNĄ FORMĄ ENERGII, KTÓRA WYPEŁNIA WSZECHŚWIAT. PRAWDĄ JEST RÓWNIEŻ, ŻE KIRLIANOWSKA AURA MŁODEJ, ZDROWEJ OSOBY RÓŻNI SIĘ OD AURY OSOBY STAREJ I SCHOROWANEJ.

PRZEZ TYSIĄCE LAT MISTYCY WSCHODU UWAŻALI, ŻE CIAŁO MA SIEDEM GŁÓWNYCH OŚRODKÓW ENERGII, ODPOWIADAJĄCYCH SIEDMIU GRUCZOŁOM DOKREWNYM. HORMONY, PRODUKOWANE PRZEZ TE GRUCZOŁY, REGULUJĄ WSZYSTKIE CZYNNOSCI ORGANIZMU. OSTATNIE BADANIA MEDYCZNE DOWIODŁY PRZEKONUJĄCO, ŻE NAWET PROCES STARZENIA SIĘ JEST STEROWANY PRZEZ HORMONY. WYDAJE SIĘ, IŻ OD CHWILI OSIĄGNIĘCIA PRZEZ CZŁOWIEKA DOJRZAŁOŚCI PŁCICOWEJ, PRZYSADKA MÓZGOWA ZACZYNA WYTWARZAĆ „HORMON ŚMIERCI”. WYRAŹNIE ODDZIAŁUJE ON NEGATYWNIE NA ZDOLNOŚĆ KOMÓREK DO PRZYSWAJANIA HORMONÓW KORZYSTNYCH DLA ORGANIZMU, TAKICH JAK HORMON WZROSTU. W WYNIKU TEGO KOMÓRKI I ORGANY CIAŁA STOPNIOWO SIĘ ZUŻYWAJĄ, A W KOŃCU OBUMIERAJĄ. INNYMI SŁOWY, PROCES STARZENIA SIĘ ZBIERA ŻNIWO.

JEŚLI PIĘĆ RYTUAŁÓW RZECZYWIŚCIE PRZYWRACA ZACHWIANĄ RÓWNOWAGĘ W SIEDMIU OŚRODKACH ENERGETYCZNYCH CIAŁA, JAK TWIERDZI PETER KELDER, TO BYĆ MOŻE W KONSEKWENCJI DOCHODZI TAKŻE DO PRZYWRÓCENIA ZACHWIANEJ RÓWNOWAGI HORMONALNEJ, CO Z KOLEI POWODUJE, ŻE KOMÓRKI ODZYSKUJĄ ZDOLNOŚĆ ODTWARZANIA SIĘ I ROZWOJU, JAKĄ DYSPONOWAŁY, GDY ORGANIZM BYŁ BARDZO MŁODY. WTEDY ISTOTNIE MOGLIBYŚMY CZUĆ I WIDZIEĆ, JAK Z DNIA NA DZIEŃ STAJEMY SIĘ „MŁODSI”.

Z TYM PUNKTEM WIDZENIA MOŻESZ SIĘ ZGADZAĆ LUB NIE. W TRAKCIE CZYTANIA ZNAJDZIESZ WIĘCEJ DYSKUSYJNYCH POGLĄDÓW. NIE POZWÓL, BY ODMIENNOŚĆ OPINII ODCIĄGNĘŁA CIĘ OD GŁÓWNEGO ZAGADNIENIA TEJ KSIĄŻKI: KORZYŚCI OSIĄGANÝCH Z ĆWICZENIA

PIĘCIU RYTUAŁÓW. ISTNIEJE ZAŚ SKUTECZNOŚCI, TO ZNACZY TYLKO JEDEN SPOSÓB WYPRÓBOWANIE NA SOBIE. SPRAWDZENIA ICH WYPRÓBUJ JE WIĘC, STWÓRZ OKAZJĘ DO TEGO, BY MOGŁY POSKUTKOWAĆ.

JAK TO JEDNAK ZE WSZYSTKIM BYWA, KORZYŚCI OSIĄGA SIĘ PO USILNYCH STARANIACH. MUSISZ WIĘC ZAINWESTOWAĆ TROCHĘ CZASU I ENERGII W REGULARNE POWTARZANIE RYTUAŁÓW DZIEŃ PO DNIU. JEŚLI PO PARU TYGODNIACH STRACISZ ZAINTERESOWANIE I BĘDZIESZ WYKONYWAŁ RYTUAŁY JEDYNIJE OD CZASU DO CZASU, TO TRUDNO OCZEKIWAĆ WSPANIAŁYCH WYNIKÓW. NA SZCZĘŚCIE, DLA WIĘKSZOŚCI OSÓB CODZIENNE PRAKTYKOWANIE RYTUAŁÓW JEST NIE TYLKO ŁATWE, LECZ RÓWNIEŻ PRZYJEMNE.

PO PRZECZYTANIU TEJ KSIĄŻKI, PRZYSTĘPUJĄC DO STOSOWANIA RYTUAŁÓW KU WŁASNEMU POŻYTKOWI, PAMIĘTAJ, PROSZĘ, O DWÓCH SPRAWACH. PO PIERWSZE, ZDAJ SOBIE SPRAWĘ Z TEGO, ŻE JESTEŚ WSPANIAŁĄ I SZCZEGÓLNĄ OSOBĄ, KTÓRA POTRAFI WZNIĘŚ SIĘ PONAD CIASNE MYŚLENIE I SZTYWNE POGLĄDY INNYCH LUDZI. W INNYM PRZYPADKU TA KSIĄŻKA NIE PRZYCIĄGNĘŁABY TWOJEJ UWAGI. PO DRUGIE, WIEDZ, ŻE ZASŁUGUJESZ NA SPEŁNIENIE TWOICH NAJGORĘTSZYCH PRAGNIENI, NAWET JEŚLI PRAGNIESZ AKURAT POWROTU MŁODOŚCI I WITALNOŚCI. CI BOWIEM, KTÓRZY W GŁĘBI SERCA UWAŻAJĄ, ŻE NIE SĄ TEGO GODNI I NA TO NIE ZASŁUGUJĄ, PRZEWAŻNIE NIE BYWAJĄ NAGRADZANI PRZEZ ŻYCIE.

JEŚLI MASZ DLA SIEBIE SZACUNEK I WIESZ, ŻE NALEŻY CI SIĘ OD ŻYCIA WSZYSTKO, CO W NIM NAJLEPSZE, TO MOŻNA TEŻ POWIEDZIEĆ, ŻE DARZYSZ SIĘ MIŁOŚCIĄ. MIŁOŚĆ TA UMOŻLIWIA CI POZYTYWNE ODCZUWANIE SIEBIE I TEGO, CZYM JESTEŚ, A WTEDY TWOJA ODNOWA MOŻE PRZEBIEGAĆ ZNACZNIE SZYBCIEJ.

LUDZIE, KTÓRZY NIE LUBIĄ SARRTYCH SIEBIE LUB WIDZĄ SIĘ JAKO OSOBY NIEUDOLNE, DŹWIGAJĄ CIĘŻAR MOGĄCY TYLKO PRZYSPESZYĆ ZNISZCZENIA POWODOWANE PRZEZ WIEK I CHOROBY. DLA TYCH, KTÓRZY WZBOGACAJĄ SWE WNĘTRZE SKARBEM MIŁOŚCI DO SIEBIE, WSZYSTKO JEST MOŻLIWE.

HARRY R. LYNN

BEZ PRACY NIE MA KOŁACZY

PIĘĆ TYBETAŃSKICH RYTUAŁÓW -WYDAJE SIĘ OBIECYWAĆ NIEMAŁO — DOSTĘP DO TWOJEJ NIE WYKORZYSTANEJ ENERGII ORAZ DOBRE SAMOPOCZUCIE CIELESNE, DUCHOWE I UMYŚLOWE, W RZECZYWISTOŚCI JEDNAK TĘ OBIETNICĘ SKŁADASZ SOBIE SAM(A) I TYLKO TY MOŻESZ JEJ DOTRZYMAĆ.

MIEJ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁOŚĆ. POZWÓL SOBIE NA SWOBODĘ DZIAŁANIA I DAJ DOSTATECZNĄ ILOŚĆ CZASU, CIESZ SIĘ Z KAŻDEGO MAŁEGO KROKU NA TWOJEJ DRODZE. POSTĘPU NIE OSIĄGA SIĘ NA SIŁĘ, MOŻNA JEDYNIEM BYĆ ŚWIADKIEM TEGO, JAK SIĘ DOKONUJE. CHOCIAŻ JEST TO POZORNA SPRZECZNOŚĆ, DO TRWAŁYCH WYNIKÓW DOCHODZI SIĘ JEDYNIEM W TEN WŁAŚNIE SPOSÓB.

DLA STWORZENIA SOLIDNYCH PODSTAW TEGO NIEWIELKIEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ BARDZO WAŻNE JEST, BYŚ PRZEZ PIERWSZY TYDZIEŃ, A NAWET DWA TYGODNIE POWTARZAŁ(A) CODZIENNIE KAŻDY RYTUAŁ TYLKO TRZY RAZY. DZIĘKI TEMU ZYSKASZ WYCZUCIE WŁASNEGO CIAŁA, NAUCZYSZ SIĘ ODBIERAĆ JEGO SYGNAŁY. GDY ODDECH STANIE SIĘ GŁĘBOKI I SWOBODNY, A WYKONYWANIE RYTUAŁÓW ŁATWE, MOŻESZ ZACZAĆ WZBOGACAĆ DZIENNY PROGRAM ĆWICZEŃ O DWA POWTÓRZENIA W KAŻDYM TYGODNIU. SZCZEGÓLWIE WYJAŚNIENIA ZNAJDUJĄ SIĘ NA NASTĘPNYCH STRONACH. NIE ZMUSZAJ SIĘ DO WYKONYWANIA DWUDZIESTU JEDEN POWTÓRZEŃ TYLKO DLATEGO, ŻE TAK ZAŁOŻYŁEŚ.

JEŚLI MASZ KŁOPOTY ZDROWOTNE, SZCZEGÓLWIE Z KRĘGOSŁUPEM, LUB JEŚLI JESTEŚ W CIAŻY, POROZUM SIĘ Z DOŚWIADCZONYM, KOMPETENTNYM LEKARZEM I POPROŚ O RADĘ. ZWRÓĆ TEŻ UWAGĘ NA WSKAZÓWKI DOKTOR BIRGIT PETRICK-SEDLMEIER, PODANE NA STRONIE 32 ORAZ PO OPISIE KAŻDEGO Z RYTUAŁÓW.

VOLKER Z. KARRER INTEGRAL VERLAG, WESSOBRUN,

1990

CZĘŚĆ PIERWSZA

*KAŻDY CZŁOWIEK CHCE ŻYĆ DŁUGO,
ALE ŻADEN NIE CHCE BYĆ STARY.*

JONATHAN SWIFT

"PRZED PARU LATY CZYTAŁEM NA ŁAWCE W PARLI KU POPOŁUDNIOWE WYDANIE GAZETY, KIEDY USIADŁ OBOK MNIE STARSZY CZŁOWIEK. WYGLĄDAŁ NA SIEDEMDZIESIĄT LAT, MIAŁ SIWE WŁOSY Z ZACZĄTKAMI ŁYSINY I POCHYŁONE RAMIONA, A IDĄC OPIERAŁ SIĘ NA LASCE. SKĄD MOGŁEM WIEDZIEĆ, ŻE TA CHWILA ZMIENI NA ZAWSZE BIEG MOJEGO ŻYCIA?

WKRÓTCE BYLIŚMY ZATOPIENI W FASCYNUJĄCEJ ROZMOWIE. OKAZAŁO SIĘ, ŻE STARSZY PAN JEST EMERYTOWANYM PUŁKOWNIKIEM BRYTYJSKIEJ ARMII, A SŁUŻYŁ TEŻ KORONIE W KORPUSIE DYPLOMATYCZNYM. Z CZASEM ZWIEDZIŁ WIĘC PRAKTYCZNIE CAŁY

ŚWIAT. PUŁKOWNIK BRADFORD — BĘDĘ GO TAK NAZYWAŁ, CHOCIAŻ NIE JEST TO JEGO PRAWDZIWE NAZWISKO — PRZYKUŁ MOJĄ UWAGĘ WIELCE CIEKAWYMI OPOWIEŚCIAMI O SWOICH PRZYGODACH.

WYMIENIAJĄC POŻEGNANIA, UMÓWILIŚMY SIĘ NA NASTĘPNY RAZ, A NIEDŁUGO POTEM BYLIŚMY JUŻ BARDZO ZAPRZYJAŻNIENI. SPOTYKALIŚMY SIĘ CZĘSTO CZY TO U NIEGO, CZY U MNIE, SPĘDZAJĄC CZAS NA DYSKUSJACH I ROZMOWACH, TRWAJĄCYCH DO PÓŻNEJ NOCY.

PRZY KTÓREJŚ Z TYCH OKAZJI UŚWIADOMIŁEM SOBIE, ŻE PUŁKOWNIK BRADFORD CHCE PODZIELIĆ SIĘ ZE MNĄ CZYMŚ WAŻNYM, ALE Z JAKIEGOŚ POWODU TRUDNO MU SIĘ NA TO ZDOBYĆ. PRÓBOWAŁEM TAKTOWNIE GO OŚMIELIĆ ZAPEWNIAJĄC, ŻE GDYBY CHCIAŁ SIĘ ZWIERZYĆ Z DRĘCZĄCYCH GO MYŚLI, TO ZACHOWAM JEGO SŁOWA TYLKO DLA SIEBIE. POCZĄTKOWO POWOLI, POTEM Z CORAZ WIĘKSZĄ UFNOŚCIĄ ZACZAŁ OPOWIADAĆ.

STACJONUJĄC W INDIACH, PUŁKOWNIK WIDYWAŁ OD CZASU DO CZASU TUBYLCÓW, WĘDRUJĄCYCH Z ODLEGŁYCH REGIONÓW W GŁĘBI KRAJU. DOWIEDZIAŁ SIĘ OD NICH WIELU PASJONUJĄCYCH RZECZY O TAMTEJSZYM ŻYCIU I ZWYCZAJACH. SZCZEGÓLNIIE INTERESOWAŁA GO DZIWNA HISTORIA, KTÓRĄ WIELOKROTNIIE POWTARZALI LUDZIE POCHODZĄCY Z PEWNEGO REGIONU. MIESZKAŃCY INNYCH CZĘŚCI KRAJU JAKBY NIGDY JEJ NIE SŁYSZELI.

WEDŁUG TEJ OPOWIEŚCI GRUPA ŁAMÓW, CZYLI TYBETAŃSKICH MNICHÓW, ZNAŁA TAJEMNICĘ ŹRÓDŁA MŁODOŚCI. CZŁONKOWIE OKREŚLONEJ SEKTY PRZEKAZYWALI SOBIE ÓW NIECODZIENNY SEKRET PRZEZ TYSIĄCLECIA. WPRAWDZIE NIE STARALI SIĘ GO UKRYWAĆ, ALE ICH KLASZTOR STAŁ DALEKO NA UBOCZU, W CAŁKOWITEJ IZOLACJI, TOTEŻ MNISI BYLI PRAKTYCZNIE ODCIĘCI OD ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO.

DLA OPOWIADAJĄCYCH TUBYLCÓW KLASZTOR I ŹRÓDŁO MŁODOŚCI STAŁY SIĘ SWOISTĄ LEGENDĄ. MÓWIONO O STARYCH MĘŻCZYZNACH, KTÓRZY W TAJEMNICZY SPOSÓB ODZYSKIWALI ZDROWIE, SIŁĘ I WITALNOŚĆ, GDY TYLKO ODNALEŻLI KLASZTOR I DO NIEGO WSTĄPILI. WYGLĄDAŁO JEDNAK NA TO. ŻE NIKT NIE ZNA DOKŁADNEGO 'POŁOŻENIA TEGO DZIWNEGO I CUDOWNEGO MIEJSCA.

TAK JAK WIELU MĘŻCZYZN, PUŁKOWNIK BRADFORD POSTARZAŁ SIĘ OKOŁO CZTERDZIESTKI, A NASTĘPNE LATA BYNAJMNIEJ NIE PRZYWRÓCIŁY MU MŁODOŚCI. IM WIĘCEJ SŁYSZAŁ O CUDOWNYM ŹRÓDLE, TYM BARDZIEJ DOCHODZIŁ DO PRZEKONANIA, ŻE ISTNIEJE ONO NAPRAWDĘ. ZACZAŁ WIĘC ZBIERAĆ INFORMACJE O KIERUNKU, KRAJOBRAZIE I KLIMACIE ORAZ INNE DANE, KTÓRE POMOGŁYBY MU ZLOKALIZOWAĆ TO MIEJSCE. STOPNIOWO OPANOWYWAŁA GO CORAZ SILNIEJSZA OBSESJA ZNALEZIENIA ŹRÓDŁA MŁODOŚCI.

PRAGNIENIE OWŁADNĘŁO NIM Z TAKĄ MOCĄ, ŻE POSTANOWIŁ WRÓCIĆ DO INDII I POWAŻNIE ZAJĄĆ SIĘ POSZUKIWANIEM KLASZTORU NA ODLUDZIU WRAZ Z JEGO TAJEMNICĄ. ZAPROPONOWAŁ MI PRZYŁĄCZENIE SIĘ DO

POSZUKIWAŃ.

NORMALNIE PIERWSZY ODNIÓSŁBYM SIĘ SCEPTYCZNIE DO TAK NIEPRAWODPODOBNEJ HISTORII. ALE PUŁKOWNIK TRAKTOWAŁ JĄ ZUPEŁNIE POWAŻNIE. A IM WIĘCEJ OPOWIADAŁ MI O ŹRÓDLE MŁODOŚCI, TYM BARDZIEJ DOCHODZIŁEM DO PRZEKONANIA, ŻE MOŻE MIEĆ RACJĘ. PRZEZ CHWILĘ KUSIŁO MNIE NAWET, BY PRZYŁĄCZYĆ SIĘ DO JEGO POSZUKIWAŃ. GDY JEDNAK ZACZAŁEM ROZWAŻAĆ PRAKTYCZNĄ STRONĘ ZAGADNIENIA, ROZSĄDEK WZIAŁ GÓRĘ I ZDECYDOWAŁEM SIĘ NIE JECHAĆ.

WKRÓTCE PO ODJEŹDZIE PUŁKOWNIKA ZACZAŁEM ODCZUWAĆ WĄTPLIWOŚCI. UTWIERDZAŁEM SIĘ W SŁUSZNOŚCI PODJĘTEJ DECYZJI, PRÓBUJĄC SOBIE WMÓWIĆ, ŻE CHĘĆ ZAPANOWANIA NAD STARZENIEM SIĘ JEST BŁĘDEM. MOŻE WSZYSCY POWINNIŚMY SIĘ Z TYM PO PROSTU POGODZIĆ, PODDAĆ SIĘ WIEKOWI Z GODNOŚCIĄ I WDZIĘKIEM, I NIE ŻAДАĆ OD ŻYCIA WIĘCEJ NIŻ OCZEKUJĄ INNI?

MIMO TO PO ZAKAMARKACH UMYSŁU WCIAŻ TŁUKŁA MI SIĘ NATRĘTNA MYŚL. ŹRÓDŁO MŁODOŚCI — CÓŻ ZA PODNIECAJĄCA WIZJA! MIAŁEM NADZIEJĘ, ŻE PUŁKOWNIK JE ODNAJDZIE I ZASPOKOI SWOJE PRAGNIENIE.

MINĘŁY LATA, W NATŁOKU CODZIENNYCH SPRAW ZARÓWNO PUŁKOWNIK BRADFORD, JAK I JEGO „SHANGRI-LA” ZNIKNEŁY Z MOJEJ PAMIĘCI. PEWNEGO WIECZORU PO POWROCIE DO DOMU ZNALAZŁEM LIST PISANY RĘKĄ PUŁKOWNIKA. OTWARŁEM GO POŚPIESZNIE I PRZECZYTAŁEM WIADOMOŚĆ, NAJWYRAŹNIEJ PISANĄ W RADOSNYM UNIESIENIU. BRADFORD SĄDZIŁ, IŻ MIMO WIELU FRUSTRUJĄCYCH OPÓŹNIEŃ I PORAŻEK JEST BARDZO BLISKI ODKRYCIA ŹRÓDŁA MŁODOŚCI. NIE PODAŁ ZWROTNEGO ADRESU, ALE Z WIEDZĄ, ŻE PUŁKOWNIK JESZCZE ŻYJE, ZROBIŁO MI SIĘ LŻEJ NA DUCHU.

MINĘŁO JESZCZE WIELE MIESIĘCY, ZANIM ZNÓW DOTARŁY DO MNIE JAKIEŚ WIEŚCI. DRUGI LIST OTWIERAŁEM NIEMAL DRŻĄCYMI RĘKAMI. W PIERWSZEJ CHWILI NIE MOGŁEM UWIERZYĆ W JEGO TREŚĆ. NOWINY BYŁY LEPSZE NIŻ W MOICH NAJŚMIELSZYCH OCZEKIWANIACH. PUŁKOWNIK NIE TYLKO ZNALAZŁ ŹRÓDŁO MŁODOŚCI, LECZ MIAŁ WRÓCIĆ W CIĄGU DWÓCH MIESIĘCY I PRZYWIEŹĆ JE ZE SOBĄ DO STANÓW ZJEDNOCZONYCH. NIE WIDZIAŁEM MEGO STAREGO PRZYJACIELA OD CZTERECH LAT. ZACZAŁEM SIĘ 'ZASTANAWIAĆ, JAK BARDZO SIĘ W TYM CZASIE ZMIENIŁ. CZY DZIĘKI ŹRÓDŁU MŁODOŚCI ZATRZYMAŁ ZEGAR POSTĘPUJĄCEGO WIEKU? CZY BĘDZIE WYGLĄDAŁ TAK, JAK GO ZAPAMIĘTAŁEM? A MOŻE POSTARZAŁ SIĘ TYLKO O ROK, A NIE O CZTERY?

W KOŃCU NADESZŁA OKAZJA, BY ODPOWIEDZIEĆ NA TE PYTANIA. KTÓREGOŚ WIECZORU, GDY BYŁEM SAM W DOMU, NIESPODZIEWANIE ZADZWONIŁ DOMOFON. PODNOSIŁEM SŁUCHAWKĘ.

— PUŁKOWNIK BRADFORD DO PANA — ZAMEL

DOWAŁ PORTIER.

PRZEBIEGŁ MNIE DRESZCZ PODNIECENIA.

— NIECH PAN GO ZARAZ WPUŚCI NA GÓRĘ —
ODPOWIEDZIAŁEM.

WKRÓTCE POTEM ROZLEGŁ SIĘ DZWONEK. SZYBKO OTWARŁEM DRZWI WEJŚCIOWE. NIESTETY, STWIERDZIŁEM Z ROZCZAROWANIEM, ŻE PRZEDE MNĄ STOI NIE PUŁKOWNIK BRADFORD, LECZ OBCY, ZNACZNIE MŁODSZY MĘŻCZYŻNA. ZAUWAŻYWSZY MOJE ROZCZAROWANIE, NIEZNAJOMY ZAPYTAŁ:

— CZY PAN MNIE NIE OCZEKIWAŁ?

— SPODZIEWAŁEM SIĘ KOGOŚ INNEGO — ODPAR
ŁEM TROCHĘ ZMIESZANY I ZASKOCZONY.

— A JA MYŚLAŁEM, ŻE ZOSTANĘ PRZYJĘTY Z WIĘK
SZYM ENTUZJAZMEM — POWIEDZIAŁ GOŚĆ MIŁYM
GŁOSEM. — PROSZĘ DOKŁADNIE OBEJRZEĆ MOJĄ
TWARZ. CZY NAPRAWDĘ MUSZĘ SIĘ PRZEDSTAWIĆ?

WLEPIŁEM W NIEGO WZROK I MOJE ZAMIESZANIE PRZESZŁO W KONSTERNACJĘ, A POTEM W NIEWIARYGODNE ZDZIWIENIE. POWOLI STWIERDZAŁEM, ŻE TEN CZŁOWIEK RZECZYWIŚCIE PRZYPOMINA Z RYSÓW BRADFORDA. ALE PUŁKOWNIK MÓGŁ TAK WYGLĄDAĆ W SWOICH NAJLEPSZYCH LATACH. ZAMIAST ZGARBIONEGO, BLADEGO STARCA ZOBACZYŁEM WYSOKIEGO, PROSTEGO MĘŻCZYŻNĘ. TWARZ TRYSKAŁA ZDROWIEM, A GĘSTE CIEMNE WŁOSY NOSIŁY JEDYNIĘ ŚLAD SIWIZNY.

— TO NAPRAWDĘ JA — POWIEDZIAŁ PUŁKOWNIK.

— I JEŚLI NIE ZAPROSI MNIE PAN DO ŚRODKA, TO
POMYŚLĘ, ŻE NABRAŁ PAN ZŁYCH MANIER.

W PRZYPLÝWIE RADOSNEJ ULGI MOCNO UŚCISKAŁEM
PUŁKOWNIKA, A PONIEWAŻ NIE MOGŁEM OPANOWAĆ
PODNIECENIA, OD PROGU ZARZUCIŁEM GO PYTANIAMI.

— CHWILECZKĘ, CHWILECZKĘ — PROTESTOWAŁ
DOBROTLIWIE. — NIECH PAN NAJPIERW DOJDZIE
DO SIEBIE. ZARAZ WSZYSTKO OPOWIEM.

TAK TEŻ ZROBIŁ.

ZARAZ PO PRZYJEŹDZIE DO INDII PUŁKOWNIK WYPRAWIŁ SIĘ W REJON, GDZIE RZEKOMO ISTNIAŁO LEGENDARNE ŹRÓDŁO. NA SZCZĘŚCIE ZNAŁ TROCHĘ JĘZYK MIESZKAŃCÓW TEJ CZĘŚCI KRAJU. SPĘDZIŁ TAM WIELE MIESIĘCY, NAWIAZUJĄC ZNAJOMOŚCI I STARAJĄC SIĘ ZAPRZYJAŻNIĆ Z TUBYLCAMI. PRZEZ NASTĘPNE MIESIĄCE PRACOWAŁ NAD DOPASOWANIEM CZĘŚCI OTRZYMANEJ ŁAMIGŁÓWKI. ZAJĘCIE BYŁO ŻMUDNE, ALE UPÓR I KONSEKWENCJA DOPROWADZIŁY PUŁKOWNIKA DO UPRAŻNIONEJ NAGRODY. PODJĄWSZY DŁUGĄ I NIEBEZPIECZNĄ EKSPEDYCJĘ W TRUDNO DOSTĘPNE I DALEKIE PARTIE HIMALAJÓW, ZNALAZŁ WRESZCIE KLASZTOR, W KTÓRYM WEDŁUG LEGENDY PRZECHOWYWANO TAJEMNICĘ ODMŁADZANIA I TRWAŁEJ MŁODOŚCI. SZKODA, ŻE CZAS I MIEJSCE NIE POZWALAJĄ MI OPOWIEDZIEĆ O WSZYSTKIM, CZEGO PUŁKOWNIK BRADFORD DOŚWIADCZYŁ PO PRZYJĘCIU DO KLASZTORU.

MOŻE ZRESZTĄ I LEPIEJ, BO WIELE FAKTÓW WYDAJE SIĘ RACZEJ WYTWOREM FANTAZJI NIŻ RZECZYWISTOŚCIĄ. INTERESUJĄCE PRAKTYKI LAMÓW, ICH KULTURA I CAŁKOWITY BRAK ZAINTERESOWANIA ŚWIATEM ZEWNĘTRZNYM SĄ DLA LUDZI ZACHODU TRUDNE DO POJĘCIA I ZROZUMIENIA.

W KLASZTORZE NIGDZIE NIE BYŁO WIDAĆ STARSZYCH MĘŻCZYZN ANI KOBIEC. LAMOWIE DOBROTLIWIE NAZYWALI PUŁKOWNIKA „STARUSZKIEM”, BO OD DAWNA NIE SPOTKALI NIKOGO, KTO WYGLĄDAŁBY TAK WIEKOWO. PUŁKOWNIK STANOWIŁ DLA NICH BARDZO OSOBLIWY WIDOK.

— PRZEZ DWA TYGODNIE PO PRZYBYCIU DO KLASZTORU — OPOWIADAŁ PUŁKOWNIK — CZUŁEM SIĘ JAK RYBA BEZ WODY. DZIWIŁEM SIĘ WSZYSTKIEMU, CO OGLĄDAŁEM, A CZĘSTO WPROST NIE MOGŁEM UWIERZYĆ WŁASNYM OCZOM. WNET ZACZĘŁO SIĘ POPRAWIAĆ MOJE ZDROWIE. W NOCY MOGŁEM GŁĘBOKO SPAĆ, A KAŻDEGO RANKA BUDZIŁEM SIĘ BARDZIEJ ŚWIEŻY I PEŁEN ENERGII WKRÓTCE STWIERDZIŁEM, ŻE LASKA JEST MI POTRZEBNA TYLKO DO WĘDRÓWEK PO GÓRACH.

KTÓREGOŚ DNIA PRZEŻYŁEM NAJWIĘKSZĄ NIESPODZIANKĘ W ŻYCIU. PIERWSZY RAZ WSZEDŁEM DO WIELKIEGO NADZWYCZAJ SCHLUDNEGO POMIESZCZENIA KLASZTORNEGO, SŁUŻĄCEGO JAKO RODZAJ BIBLIOTEKI, W KTÓREJ PRZECHOWYWANO STARE MANUSKRYPTY. NA JEGO KOŃCU ZNAJDOWAŁO SIĘ DUŻE LUSTRO I MOŻNA BYŁO SIĘ PRZEJRZEĆ OD STÓP DO GŁÓW. OD DWÓCH LAT NIE WIDZIAŁEM WŁASNEGO ODBICIA, BO PRZEZ TEN CZAS BEZ PRZERWY PODRÓŻOWAŁEM PO LEŻĄCYM NA UBOCZU I RACZEJ PRYMITYWNYM REGIONIE. PODSZEDŁEM WIĘC Z PEWNĄ CIEKAWOŚCIĄ. NIEDOWIERZAJĄCO GAPIŁEM SIĘ W OBRAZ, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ PRZED MNA. MOJA CIELESNA POWŁOKA ZMIENIŁA SIĘ TAK BARDZO, ŻE WYGLĄDAŁEM, JAKBYM MIAŁ PIĘTNAŚCIE LAT MNIEJ NIŻ W RZECZYWISTOŚCI. BARDZO DŁUGO OŚMIELAŁEM SIĘ ŻYWIĆ NADZIEJĘ, ŻE ŹRÓDŁO MŁODOŚCI NAPRAWDĘ ISTNIEJE. TERAZ MIAŁEM PRZED OCZAMI NAMACALNY DOWÓD.

RADOŚĆ I PODNIECENIE, JAKIE ODCZUŁEM, TRUDNO BYŁOBY OPISAĆ. W NASTĘPNYCH TYGODNIACH I MIESIĄCACH MÓJ WYGLĄD NADAŁ SIĘ POPRAWIAŁ, A DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY MNIE ZNALI, ZMIANA STAWAŁA SIĘ CORAZ WYRAŹNIEJ WIDOCZNA. SZYBKO TEŻ HONOROWY TYTUŁ „STARUSZEK” PRZESTAŁ BYĆ UŻYWANY.

W TYM MIEJSCU PRZERWAŁO PUŁKOWNIKOWI PUKANIE. OTWORZYŁEM DRZWI I WPUŚCIŁEM PARĘ PRZYJACIÓŁ, KTÓRA WYBRAŁA WYJĄTKOWO ZŁY MOMENT DO ODWIEDZIN. UKRYŁEM ROZCZAROWANIE JAK MOGŁEM NAJLEPIEJ, POZNAŁEM ICH Z PUŁKOWNIKIEM I PRZEZ CHWILĘ WSPÓLNIE GAWĘDZILIŚMY. POTEM PUŁKOWNIK WSTAŁ.

— PRZYKRO MI, ŻE MUSZĘ IŚĆ TAK WCZEŚNIE — POWIEDZIAŁ — ALE DZIŚ WIECZÓR CZEKA MNIE JESZCZE INNE SPOTKANIE. MAM NADZIEJĘ, ŻE WKRÓTCE ZNÓW SIĘ ZOBACZYMY. — PRZY DRZWIACH ODWRÓCIŁ SIĘ I CICH

SPYTAŁ, CZY ZJEM Z NIM OBIAD NASTĘPNEGO DNIA. — OBIECUJĘ, ŻE DOWIE SIĘ PAN WTEDY WSZYSTKIEGO O ŹRÓDLE MŁODOŚCI — DODAŁ. UZGODNILIŚMY CZAS I MIEJSCE SPOTKANIA I PUŁKOWNIK MNIE OPUŚCIŁ. GDY WRÓCIŁEM DO PRZYJACIOŁ, JEDNO Z NICH ZAUWAŻYŁO:

—TEN CZŁOWIEK JEST FASCYNUJĄCY, TYLKO CHYBA STRASZNIE MŁODO PRZESZEDŁ W STAN SPOCZYNKU.

—NA ILE LAT GO OCENIASZ? — SPYTAŁEM.

—WIESZ, NIE WYGLĄDA NAWET NA CZTERDZIEŚCI — PADŁA ODPOWIEDŹ — ALE Z ROZMOWY WYNIKAŁO, ŻE CO NAJMNIEJ TYLE MUSI MIEĆ.

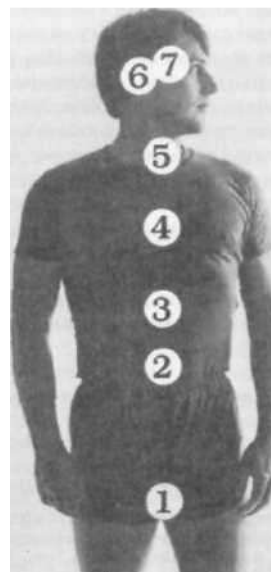
—TAK, CO NAJMNIEJ — POWIEDZIAŁEM WYMIJAJĄCO. I SKIEROWAŁEM ROZMOWĘ NA INNY TEMAT. NIE CHCIAŁEM ROZPOWIADAĆ NIEPRAWDO PODOBNEJ HISTORII PUŁKOWNIKA, A W KAŻDYM RAZIE BYŁEM ZDECYDOWANY ZACZEKAĆ Z TYM, DOPÓKI NIE WYJAŚNI MI WSZYSTKIEGO.

NASTĘPNEGO DNIA ZJADŁEM Z PUŁKOWNIKIEM OBIAD I POSZLIŚMY DO POBLISKIEGO HOTELU, W KTÓRYM MIESZKAŁ. TAM W KOŃCU OPOWIEDZIAŁ WSZYSTKO ZE SZCZEGÓŁAMI.

TU) PIERWSZĄ WAŻNĄ RZECZĄ, KTÓREJ MNIE NAUJŁO CZONO W KLASZTORZE — ZACZAŁ PUŁKOWNIK — BYŁO TO, ŻE W CIELE JEST SIEDEM OŚRODKÓW ENERGII, KTÓRE MOŻNA SOBIE WYOBRAZIĆ JAKO WIRY. HINDUSI NAZYWAJĄ JE „CZAKRAMI”. SĄ TO SILNE POLA ELEKTRYCZNE, NIEWIDOCZNE DLA OKA, NIEMNIEJ JEDNAK CAŁKIEM REALNE. KAŻDY Z TYCH SIEDMIU WIRÓW SKUPIA SIĘ WOKÓŁ JEDNEGO Z SIEDMIU GRUCZOŁÓW DOKREWNYCH W UKŁADZIE HORMONALNYM ORGANIZMU, A JEGO FUNKCJA POLEGA NA POBUDZANIU WYDZIELANIA HORMONU PRZEZ GRUCZOŁ. WŁAŚNIE HORMONY

POCHODZĄCE Z TYCH SIEDMIU GRUCZOŁÓW REGULUJĄ WSZYSTKIE FUNKCJE ORGANIZMU, Z PROCESEM STARZENIA SIĘ WŁĄCZNIE.

PIERWSZY, NAJNIŻSZY WIR OTACZA GRUCZOŁY PŁCIOWE. DRUGI OTACZA TRZUSTKĘ I OBEJMUJE BRZUCH. TRZECI OTACZA NADNERCZE, A JEGO CENTRUM ZNAJDUJE SIĘ NA WYSOKOŚCI SPLOTU SŁONECZNEGO. CZWARTY WIR OTACZA GRASICĘ I OBEJMUJE KLATKĘ PIERSIOWĄ, INACZEJ MÓWIĄC — OKOLICE



SERCA. PIĄTY OTACZA
TARCZYCĘ I ZNAJDUJE SIĘ
NA WYSOKOŚCI SZYI.
SZÓSTY OTACZA
SZYSZYNKĘ I SKUPIA SIĘ
WOKÓŁ TYLNEJ CZĘŚCI
PODSTAWY MÓZGU.
SIÓDMY, NAJWYŻEJ
POŁOŻONY WIR OTACZA
PRZYSADKĘ MÓZGOWĄ I
SKUPIA SIĘ WOKÓŁ
PRZEDNIEJ CZĘŚCI
PODSTAWY MÓZGU**!.

W ZDROWYM CIELE
WSZYSTKIE TE WIRY PO-
RUSZAJĄ SIĘ Z DUŻĄ
PRĘDKOŚCIĄ, DZIĘKI
CZEMU ENERGIA WITALNA,
ZWANA RÓWNIEŻ „PRANA”
BĄDŹ „ENERGIĄ
ETERYCZNĄ” MOŻE
PRZEPŁYWAĆ DO GÓRY
PRZEZ UKAD
HORMONALNY. JEŚLI
CHOĆBY JEDEN Z TYCH
WIRÓW ZWALNIA OBROTY,
WTEDY PRZEPŁYW
ENERGII WITALNEJ
ZOSTAJE UTRUDNIONY

”MÓWI SIĘ WPRAWDZIE, ŻE W CIELE LUDZKIM ZNAJDUJĄ SIĘ BARDZO
LICZNE WIRY, CZY TEŻ CZAKRY, MOŻE NAWET SĄ ICH TYSIĄCE, OGÓLNIE
PRZYJMUJE SIĘ JEDNAK POGLĄD, IŻ SIEDEM Z NICH MA ZNACZENIE
PODSTAWOWE. W ORYGINALNYM WYDANIU TEJ KSIĄŻKI PAN KCLDER
WYRAŻA PRZEKONANIE, ŻE JEDEN ZNAJDUJE SIĘ W OKOLICY KOLAN. NIE
ŁĄCZY JESZCZE WIRÓW Z GRUCZOŁAMI DOKREWNYMI. POZWOLIŁEM SOBIE
TO ZMIEŃĆ I DOSTOSOWAĆ OPIS DO SZERZEJ UZNANEGO POGLĄDU
(PRZYPIS WYDAWCY AMERYKAŃSKIEGO).

SIEDEM WIRÓW ENERGII W CIELE WYKONUJE RUCH WOKÓŁ SIEDMIU OŚRODKÓW,
KTÓRYMI SĄ GRUCZOŁY DOKREWNE: 1) GRUCZOŁY PŁCIOWE, 2) TRZUSTKA, 3)
NADNERCZE, 4) GRASICA, 5) TARCZYCA, 6) SZYSZYNKA, 7) PRZYSADKA
MÓZGOWA. JEŻELI PRĘDKOŚĆ RUCHU WE WSZYSTKICH WIRACH JEST DUŻA, A
ZARAZEM JEDNAKOWA, TO CIAŁO CIESZY SIĘ JAK NAJLEPSZYM ZDROWIEM.
ZMNIEJSZENIE PRĘDKOŚCI OBROTÓW CHOĆBY JEDNEGO Z WIRÓW DAJE POCZĄTEK
PROCESOWI STARZENIA SIĘ I FIZYCZNEJ DEGRADACJI.

LUB ZABLOKOWANY. TAK WŁAŚNIE W INNY SPOSÓB MOŻNA OPISAĆ STARZENIE SIĘ I ZŁY STAN ZDROWIA. U ZDROWEGO CZŁOWIEKA WIRY W RUCHU ROZLEWAJĄ SIĘ TAK SZEROKO, ŻE WYCHODZĄ POZA CIAŁO, U STAREGO, SŁABEGO I CHOROWITEGO NATOMIAST Z TRUDEM OSIĄGAJĄ POWIERZCHNIĘ CIAŁA. NAJSZYBSZYM SPOSOBEM NA ODZYSKANIE MŁODOŚCI, ZDROWIA I WITALNOŚCI JEST PRZYWRÓCENIE NORMALNEGO WIROWANIA W TYCH OŚRODKACH ENERGII. PROWADZI DO TEGO PIĘĆ PROSTYCH ĆWICZEŃ. KAŻDE Z OSOBNA JEST POMOCNE, ALE NAJLEPSZE WYNIKI OSIĄGA TEN, KTO WYKONUJE WSZYSTKIE. NIE SĄ TO ĆWICZENIA W ZWYKŁYM ROZUMIENIU. ŁAMOWIE NAZYWAJĄ JE RYTUAŁAMI I JA TEŻ CHĘTNIE UŻYWAM TEGO OKREŚLENIA.

FASCYNACJA I PRAKTYKA

DR BIRGIT PETRICK-SEDLMEIER

„AUTORKA JEST NAUCZYCIELKĄ JOGI; DO SIERPNI 1991 R. BYŁA CZŁONKINIĄ ZARZĄDU STOWARZYSZENIA NIEMIECKICH NAUCZYCIELI JOGI (BDY). WSKAZÓWKI - OGÓLNE I DOTYCZĄCE KAŻDEGO Z PIĘCIU RYTUAŁÓW — ZACZERPNIĘTO Z JEJ ARTYKUŁU W KSIĄŻCE „ERFAHRUNGEN MIT DEN FÜNF TIBETERN” (DOŚWIADCZENIA Z PIĘCIOMA RYTUAŁAMI TYBETAŃSKIMI).

UŻA CZĘŚĆ LUDZI, KTÓRZY ODKRYLI DLA SIEBIE IDEALNY PROGRAM ROZWIJANIA DUCHOWEJ ENERGII ŻYCIOWEJ ORAZ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W TYBETAŃSKICH RYTUAŁACH, CIERPI NA RÓŻNE SCHORZENIA CYWILIZACYJNE, MIĘDZY INNYMI BÓLE PLECÓW I KRZYŻA. Z MYŚLĄ 6 NICH OPRACOWANO WSKAZÓWKI, KTÓRE NIE UPRASZCZAJĄC I NIE ZMIENIAJĄC ISTOTY RYTUAŁÓW, UŁATWIAJĄ ICH WYKONYWANIE I UMOŻLIWIAJĄ LEPSZĄ GOSPODARKĘ WŁASNYMI SIŁAMI. OSOBA KORZYSTAJĄCA Z TYCH WSKAZÓWEK ŁATWIEJ MOŻE ZORIENTOWAĆ SIĘ, CO JEST DLA NIEJ SZCZEGÓLNIIE ODPOWIEDNIE, A WIĘC RÓWNIEŻ WYPRACOWAĆ WARIANTY PIĘCIU RYTUAŁÓW DOSTOSOWANE DO WŁASNYCH POTRZEB.

TYBETAŃSKIE RYTUAŁY, PODOBNIIE JAK WSZELKIE INNE ĆWICZENIA, NALEŻY OD CZASU DO CZASU WYKONYWAĆ POD KONTROLĄ DOŚWIADCZONEGO INSTRUKTORA. MIMO SWEJ PROSTOTY KRYJĄ ONE BOWIEM W SOBIE NIEBEZPIECZEŃSTWA, JEŚLI NIE WYKONUJE SIĘ ICH WE WŁAŚCIWY SPOSÓB. NALEŻY WYMIENIĆ PRZEDE WSZYSTKIM KŁOPOTY Z TARCZYCĄ, A TAKŻE OSŁABIENIE KRĘGÓW SZYJNYCH I LĘDŹWIOWYCH, KTÓRE WSKUTEK BŁĘDÓW ĆWICZĄCEGO MOGĄ SIĘ NASILIĆ.

CÓŻ WOBEC TEGO OZNACZA „WŁAŚCIWY SPOSÓB”? CHODZI O WYROBIENIE ODPOWIEDNIEGO STOSUNKU DO SIEBIE SAMEGO, PROWADZENIE UWAŻNEJ OBSERWACJI SWOJEJ OSOBY PODCZAS WYKONYWANIA RYTUAŁÓW ORAZ

POZNANIE WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI. WSZYSTKO TO PRZYCHODZI DOPIERO Z CZASEM, DLATEGO WAŻNE JEST BY OPISY, KTÓRE ĆWICZĄCY DOSTAJE DO RĘKI, BYŁY JAK NAJBARDZIEJ PRECYZYJNE I JAK NAJDOKŁADNIEJ ODDAWAŁY PRZEBIEG WSZYSTKICH ĆWICZEŃ.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PROPONOWANYCH WARIANTÓW PODANO PO OPISIE KAŻDEGO RYTUAŁU.

AFIRMACJE KIERUNKUJĄ ENERGIĘ

MARUSCHI MAGYAROSY

DZIEŚ W GŁĘBI NASZEJ GŁOWY TRWA CIĄGŁY DIALOG. URWANE MYŚLI, CZASEM PRZEJĘTE OD INNYCH LUDZI, SPLATAJĄ SIĘ W LEDWIE SŁYSZALNY, LECZ NIEPRZERWANY POMRUK. TO, CO POWTARZA SIĘ W TYCH MYŚLACH, WYRAŻANYCH JAKBY W NASZYM IMIENIU, NIEKONIECZNIE LEŻY W NASZYM INTERESIE. SŁYSZYMY WIĘC ZAPEWNIENIA W PIERWSZEJ OSOBIE, ŻE ŹLE NAM SIĘ WIEDZIE, NIC NAM SIĘ NIE UDA, ŻE JESTEŚMY NIEMĄDRZY, BRZYDCY, NIEGODNI, ZNAJDUJEMY SIĘ NA NIEWŁAŚCIWEJ DRODZE, DALEKO OD CELU, WŁAŚCIWIE JESTEŚMY CHORZY, JEŚLI ODNOSIMY JAKIŚ SUKCES, TO TYLKO PRZYPADKIEM, A SZCZĘŚCIE TRWA KRÓTKO. BĄDŹMY SZCZERZY. CZY WIERZYMY W TE WSZYSTKIE BZDURY?

CIEKAWIE JEDNAK, ŻE TE NIESŁYSZALNE BĄDŹ LEDWIE SŁYSZALNE WZORCE MYŚLOWE DETERMINUJĄ KIERUNEK NASZEGO ŻYCIA. TO PRZEZ NIE DZIWIMY SIĘ, ŻE WCIAŻ PRZYDARZA NAM SIĘ „TO SAMO”. ZGODNIE ZE STAROŻYTNA MĄDROŚCIĄ, DUCH KSZTAŁTUJE MATERIE.

ZANIM JESZCZE PIĘĆ TYBETAŃSKICH RYTUAŁÓW ODKRYŁO PRZED TOBĄ SWE SEKRETY, TWÓJ DUCH BYŁ JUŻ PRZYGOTOWANY DO PODJĘCIA TEJ SZANSY. JAK WIĘC ZAMIERZASZ WYKORZYSTAĆ ENERGIĘ, KTÓRĄ WYZWALASZ WYKONUJĄC RYTUAŁY?

MYŚLI SĄ ENERGIĄ. ŚWIADOME MYŚLI SĄ ENERGIĄ UKIERUNKOWANĄ. AFIRMACJE SĄ ŚWIADOMYMI MYŚLAMI, UKIERUNKOWANYMI NA POZYTYWNE, INSPIRUJĄCE I WYZWALAJĄCE DZIAŁANIE. AFIRMACJAMI MOŻESZ KIERUNKOWAĆ TĘ ENERGIĘ. INNYMI SŁOWY, ODCIĄŻASZ GŁOWĘ I SAM(A) DECYDUJESZ O SWOJEJ DRODZE ŻYCIOWEJ.

PO OPISIE KAŻDEGO Z RYTUAŁÓW ZNAJDZIESZ WYBÓR AFIRMACJI, KTÓRE STOSOWAŁAM W SWOJEJ PRACY. WYBIERZ SPOŚRÓD NICH TE, KTÓRE NAJLEPIEJ PASUJĄ DO TWOJEJ SYTUACJI I POTRZEB. TWÓRZ WŁASNE AFIRMACJE — UNIKAJ W TYM SFORMUŁOWAŃ NEGATYWNYCH, TWÓRZ SWOJE CELE PO-ZYTYWONIE, TAK JAKBY ŻYCZENIA JUŻ STAŁY SIĘ FAKTEM.

MOŻESZ NAGRAĆ AFIRMACJE NA TAŚMĘ I SŁUCHAĆ ICH W DOMU, W SAMOCHODZIE ITP. BARDZO POMOCNE BYWA SPISANIE AFIRMACJI NA PRZYKŁAD NA LUSTRZE BĄDŹ NA KARTCE POWIESZONEJ W WIDOCZNYM MIEJSCU. POWODZENIA!

RYTUAŁ PIERWSZY OPIS

— PIERWSZY RYTUAŁ — OPOWIADAŁ DALEJ PUŁKOWNIK — JEST PROSTY. WYKONUJE SIĘ GO WYŁĄCZNIE PO TO, BY PRZYSPIESZYĆ WIROWANIE. DZIECI POWTARZAJĄ GO CZĘSTO PODCZAS ZABAWY.

STAŃ PROSTO Z RĘKAMI ROZPOSTARTYMI RÓWNOLEGLE DO PODŁOGI DŁOŃMI W DÓŁ. TERAZ WYSTARCZY, ŻE BĘDZIESZ OBRACAŁ SIĘ WOKÓŁ WŁASNEJ OSI, AŻ DO LEKKIEGO ZAWROTU GŁOWY. JEDNO JEST WAŻNE: OBRACAJ SIĘ Z LEWA NA PRAWO, CZYLI ZGODNIE Z KIERUNKIEM RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA.

POCZĄTKOWO WIĘKSZOŚĆ DOROSŁYCH, MOŻE SIĘ OBRÓCIĆ



ZALEDWIE KILKA RAZY. PRZYSTĘPUJĄC DO WYKONYWANIA RYTUAŁÓW, NIE PRÓBUJ PRZEKRACZAĆ SWOICH MOŻLIWOŚCI. JEŚLI ZAŚ PRZYJDZIE CI OCHOTA PRZEZWYCIĘŻYĆ OSZOŁOMIENIE SIADAJĄC LUB KŁADĄC SIĘ NA ZIEMI, TO ZDECYDOWANIE POWINIENIEŚ TO ZROBIĆ. JA TEŻ TAK ZACZYNAŁEM. NAJPIERW WYKONUJ TEN RYTUAŁ TYLKO DO CHWILI, KIEDY LEKKO ZAKRĘCI CI SIĘ W GŁOWIE. Z CZASEM, GDY BĘDZIESZ SYSTEMATYCZNIE POWTARZAŁ WSZYSTKIE PIĘĆ RYTUAŁÓW, DOJDZIESZ DO DŁUŻSZEGO WIROWANIA, A ZAWROTY GŁOWY OSŁABNĄ.

MOŻESZ RÓWNIEŻ PRZECIWDZIAŁAĆ ZAWROTOM GŁOWY, PRÓBUJĄC TRIKU STOSOWANEGO PRZEZ TANCERZY I ŁYŻWIARZY FIGUROWYCH. ZANIM ZACZNIESZ SIĘ KRĘCIĆ, KONCENTRUJESZ WZROK NA JAKIMŚ PUNKCIE PROSTO PRZED SOBĄ. PODCZAS OBROTU ZATRZYMUJESZ NA NIM SPOJRZENIE JAK NAJDŁUŻEJ. W KOŃCU JEDNAK MUSISZ STRACIĆ GO Z OCZU, ŻEBY GŁOWA MOĞŁA PODAŻYĆ ZA RESZTĄ CIAŁA. WTEDY JAK NAJSZYBCIEJ WYKONUJESZ OBRÓT GŁOWY, ŻEBY PONOWNIE SKONCENTROWAĆ WZROK NA WCZEŚNIEJ WYBRANYM PUNKCIE. TEN PUNKT ODNIESIENIA UŁATWI CI ORIENTACJĘ I ZMNIEJSZY ZACHWIANIE RÓWNOWAGI.

W INDIACH ZASKOCZYŁ MNIE WIDOK „MAU-LAWIYAH”, CZY JAK SIĘ CZĘŚCIEJ ICH NAZYWA — TAŃCZĄCYCH DERWISZY, KTÓRZY POGRAŻENI W RELIGIJNEJ EKSTAZIE, OBRACAJĄ SIĘ NIEMAL NIE-PRZERWANIE. GDY POKAZANO MI PIERWSZY RYTUAŁ, PRZYPOMNIAŁEM SOBIE DWIE RZECZY W ZWIĄZKU Z TAMTĄ

PRAKTYKĄ. PO PIERWSZE,

RYTUAŁ PIERWSZY

TAŃCZĄCY DERWISZE KRĘCILI SIĘ ZAWSZE W JEDNYM KIERUNKU, Z LEWA NA PRAWO, CZYLI TAK, JAK WSKAZÓWKI ZEGARA. PO DRUGIE, STARSI DERWISZE BYLI MĘSCY, SILNI I KRZEPCY, ZNACZNIE BARDZIEJ NIŻ WIĘKSZOŚĆ MĘŻCZYŹN W ICH WIEKU.

ROZMAWIAŁEM O TYM Z JEDNYM LAMĄ. WYJAŚNIŁ MI, ŻE WIROWANIE DERWISZY DZIAŁA ZARÓWNO KORZYSTNIE, JAK I NISZCZĄCO. NADMIERNA INTENSYWNOŚĆ OBROTÓW ZBYT MOCNO POBUDZA NIEKTÓRE WIRY, CO W KOŃCU DOPROWADZA TAŃCZĄCYCH DO WYCZERPANIA. MA TO TEN SKUTEK, ŻE STRUMIEŃ KONIECZNEJ ENERGII WITALNEJ NAJPIERW ZOSTAJE PRZYSPIESZONY, A POTEM ZABLOKOWANY. GWAŁTOWNE ZAHAMOWANIE PROCESU WZROSTU POWODUJE, ŻE DERWISZE PRZEŻYWAJĄ RODZAJ „PSYCHICZNEGO LOTU”, KTÓRY BŁĘDNIE BIORĄ ZA DOŚWIADCZENIE RELIGIJNE CZY DUCHOWE.

LAMOWIE NATOMIAST — CIĄGNAŁ PUŁKOWNIK — NIE KRĘCĄ SIĘ DO PRZESADY. PODCZAS GDY TAŃCZĄCY DERWISZE WYKONUJĄ CZĘSTO PONAD STO OBROTÓW, LAMOWIE ROBIĄ ICH DWANAŚCIE, A NAJWYŻEJ DWADZIEŚCIA JEDEN. TYLE WYSTARCZA, ŻEBY POBUDZIĆ WIRY DO DZIAŁANIA.

Wskazówki

WEDŁUG MOICH DOŚWIADCZEŃ MNIEJSZĄ TRUDNOŚĆ STANOWI SAMO WIROWANIE, CZYLI ISTOTA ĆWICZENIA, WIĘKSZĄ ZAŚ JEGO ZAKOŃCZENIE. CHCĄC ZAKOŃCZYĆ OBROTY, STAŃ NA LEKKO ROZSTAWIONYCH NOGACH, ZŁÓŻ DŁONIE PRZED SOBĄ NA WYSOKOŚCI MOSTKA I SPOGLĄDAJ NA ZETKNIĘTE KCIUKI. POMOŻE CI TO ODZYSKAĆ RÓWNOWAGĘ.

Afirmacje

JESTEM ROZLUŻNIONY (A), ODDYCHAM WOLNO
I GŁĘBOKO. JESTEM LEKKOŚCIĄ, ŚWIATŁEM,
MIŁOŚCIĄ
I UŚMIECHEM. JESTEM ŚWIADOMY(A) KAŻDEGO
MOJEGO RUCHU.

Z KAŻDYM ODDECHEM ZYSKUJĘ NOWĄ ENERGIĘ.
JESTEM PROMIENIUJĄCĄ SIŁĄ ŻYCIA.

W KAŻDEJ CHWILI JESTEM TWÓRCĄ MOJEGO ŻYCIA.

MÓJ UMYSŁ I SERCE ZNAJDUJE SIĘ W
RÓWNOWADZE. MOJA ENERGIA PRZEPIŃWA
SWOBODNIE, BEZ

PRZESZKÓD. ODCZUWAM MOJE CIAŁO JAKO
HARMONIJNĄ CAŁOŚĆ.

ODDYCHAM CAŁYM SOBĄ.

MOJE CIAŁO STAJE SIĘ CORAZ LŹEJSZE I LŹEJSZE.

W ODDECHU ŁĄCZĘ CIAŁO, DUCHA I UMYSŁ.

POZWALAM MOJEMU ODDECHOWI ODNALEŹĆ JEGO

NATURALNY RYTM.

UWALNIAM SIĘ OD WSZYSTKIEGO, CO NEGATYWNE.

UFAM MĄDROŚCI MOJEGO CIAŁA.

MOJE RUCHY PODAŻAJĄ ZA MOIM ODDECHEM.

PODDAJĘ SIĘ BIEGOWI ŻYCIA. JESTEM ZAWSZE O

WŁAŚCIWEJ PORZE

WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU I ROBIĘ DOBRZE, TO, CO JEST
WŁAŚCIWE.

WYRZUCAM Z SIEBIE WSZYSTKO TO, CO JEST

NEGATYWNE.

ODDALAM OD SIEBE ZŁE MYŚLI. WYPŁYWA ZE MNIE CAŁA
ZŁOŚĆ.

RYTUAŁ DRUGI OPIS



— PO PIERWSZYM RYTUALE — MÓWIŁ DALEJ PUŁKOWNIK —
NASTĘPUJE DRUGI, KTÓRY POBUDZA WIRY JESZCZE BARDZIEJ. JEST

ON NAWET PROSTSZY OD POPRZEDNIEGO.

POŁÓŻ SIĘ PŁASKO NA PLECACH, NAJLEPIEJ NA GRUBYM DYWANIE ALBO INNYM WYŚCIEŁANYM PODŁOŻU. LAMOWIE WYKONUJĄ TEN RYTUAŁ NA DOŚĆ GRUBYM DYWANIKU SZEROKOŚCI OKOŁO 60 CM I DŁUGOŚCI OKOŁO 180 CM, ZROBIONYM WEŁNY I WŁÓKNA ROŚLINNEGO. SŁUŻY ON WYŁĄCZNIE JAKO IZOLACJA, ODDZIELA CIAŁO OD ZIMNEGO PODŁOŻA. PONIEWAŻ JEDNAK WSZYSTKO, CO ROBIĄ LAMOWIE, MA ZNACZENIE RELIGIJNE, NADANO MU NAZWĘ „MODLITEWNIK”.

LEŻĄC PŁASKO NA PLECACH, UŁÓŻ WYPROSTOWANE RĘCE WZDŁUŻ CIAŁA, DŁOŃMI DO PODŁOGI (PALCE NALEŻY TRZYMAĆ RAZEM). POTE M PODNIEŚ GŁOWĘ I PRZYCIĄGNIJ BRODĘ DO PIERSI. JEDNOCZEŚNIE PODNIEŚ WYPROSTOWANE W KOLANACH NOGI DO POZYCJI PIONOWEJ. JEŚLI POTRAFISZ.

RYTUAŁ DRUGI

PRZEDŁUŻ RUCH, POCHYLAJĄC NOGI NAD CIAŁEM, W KIERUNKU GŁOWY, PAMIĘTAJ JEDNAK, BY NIE ZGINAĆ KOLAN.

NASTĘPNIE OPUŚĆ POWOLI NA PODŁOGĘ ZARÓWNO GŁOWĘ, JAK I WYPROSTOWANE NOGI. ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE, PO CZYM POWTÓRZ RYTUAŁ.

PRZY KAŻDYM POWTÓRZENIU RYTUAŁU TRZYMAJ SIĘ OKREŚLONEGO RYTMU ODDYCHANIA: GŁĘBOKI WDECH PRZY PODNOSZENIU GŁOWY I NÓG, GŁĘBOKI WYDECH PRZY OPUSZCZANIU. PODCZAS PRZERWY MIĘDZY POWTÓRZENIAMI ODDYCHAJ W TYM SAMYM RYTMIE, IM GŁĘBIEJ TO ROBISZ, TYM LEPIEJ.

JEŚLI NIE UDAJE CI SIĘ UTRZYMAĆ NÓG WYPROSTOWANYCH W KOLANACH, TO MOŻESZ JE ZGIAĆ NA TYLE, ILE MUSISZ. W MIARĘ ĆWICZENIA TEGO RYTUAŁU STARAJ SIĘ JEDNAK JAK NAJBARDZIEJ JE PROSTOWAĆ.

PEWIEN LAMA OPOWIADAŁ MI, ŻE KIEDY PIERWSZY RAZ WYKONYWAŁ REN PROSTY PRZECIEŻ RYTUAŁ, BYŁ TAKI STARY, SŁABY I POŁAMANY, ŻE ABSOLUTNIE NIE MÓGŁ UNIEŚĆ WYPROSTOWANYCH NÓG. ZACZAŁ WIĘC OD TEGO, ŻE PODNOSIŁ JE ZGIĘTE, DOPROWADZAJĄC DO PIONU JEDYNIĘ CZĘŚĆ DO KOLANA, A STOPY ZWIESZAJĄC W DÓŁ. STOPNIOWO PROSTOWAŁ NOGI CORAZ BARDZIEJ, AŻ PO TRZECH MIESIĄCACH UNOSIŁ JE WYPROSTOWANE CAŁKIEM BEZ TRUDU.

PODZIWIAŁEM TEGO LAMĘ — POWIEDZIAŁ PUŁKOWNIK. — GDY MI TO OPOWIADAŁ, BYŁ WCIELENIEM ZDROWIA I MŁODOŚCI, CHOĆ WIEDZIAŁEM, ŻE JEST O WIELE LAT STARSZY ODE MNIE. DLA SAMEJ

PRZYJEMNOŚCI DOŚWIADCZENIA WYSIŁKU ZWYKŁONOSIĆ NA PLECACH ŁADUNEK JARZYN, WAŻĄCY OKOŁO PIĘCDZIESIĘCIU KILOGRAMÓW. PRZENOSIŁ GO Z OGRODU DO KLASZTORU, POŁOŻONEGO PONAD STO METRÓW WYŻEJ. NIE SPIESZYŁ SIĘ, ALE PO DRODZE NIE PRZYSTAWAŁ. NA GÓRZE NIE WYDAWAŁ SIĘ ANI TROCHĘ ZMĘCZONY. ZA PIERWSZYM RAZEM, KIEDY STARAŁEM SIĘ ZA NIM NADAŻYĆ, MUSIAŁEM STAWAĆ I ŁAPAĆ ODDECH CO NAJMNIJ DZIESIĘCIOKROTNIE. PO PEWNYM CZASIE WSPINAŁEM SIĘ NA WZGÓRZE Z TAKĄ SAMĄ ŁATWOŚCIĄ JAK ON, DO TEGO BEZ ŁASKI. ALE TO JUŻ ZUPEŁNIE INNA HISTORIA.

WSKAZÓWKI

NAJCZĘSTSZYM BŁĘDEM W WYKONYWANIU TEGO ĆWICZENIA JEST UNOSZENIE DOLNEJ CZĘŚCI KRĘGOSŁUPA JEDNOCZEŚNIE Z NOGAMI. OSŁABIA TO PLECY. PODCZAS UNOSZENIA NÓG CAŁE PLECY POWINNY PRZYLEGAĆ DO PODŁOŻA. POMOCNE JEST WYPROWADZANIE RUCHU OD PIĘT; PALCE TWOICH STÓP PORUSZAJĄ SIĘ W KIERUNKU KOŚCI PISZCZELOWEJ. TAKA POZYCJA WYJŚCIOWA AKTYWIZUJE MIĘŚNIE PROSTOWNIKI NÓG.

W UNOSZENIU NÓG MOŻESZ SOBIE POMÓC RAMIONAMI. MAJĄC DŁONIE UŁOŻONE POD POŚLADKAMI, ŁATWIEJ DOPROWADZISZ NOGI DO PIONU.

JEŚLI CIERPISZ Z POWODU NADMIERNEGO WYGIĘCIA KRĘGOSŁUPA W CZĘŚCI KRZYŻOWEJ (LORDOZA), TO NAJLEPIEJ PRZED UNIESIENIEM NÓG UŁOŻ STOPY PŁASKO NA ZIEMI. NIE OPUSZCZAJ TEŻ WYPROSTOWANYCH NÓG, LECZ NAJPIERW OPUŚĆ STOPY, TAK BY OPARŁY SIĘ PODESZWĄ O ZIEMIĘ.

A NASTĘPNIE PRZESUWAJĄC JE PO ZIEMI, DOPROWADŹ NOGI DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

AFIRMACJE

JESTEM ROZLUŻNIONY(A), ODDYCHAM WOLNO
I GŁĘBOKO.

ŻYJĘ ZE ŚWIADOMOŚCIĄ MOJEGO WNĘTRZA.
JESTEM ŚWIADOMY(A) KAŻDEGO MOJEGO RUCHU.

Z KAŻDYM ODDECHEM ZYSKUJĘ NOWĄ ENERGIĘ.
CZUJĘ SIĘ ŚCIŚLE ZWIĄZANY Z MOIM CIAŁEM. W
KAŻDEJ CHWILI JESTEM TWÓRCĄ MOJEGO
ŻYCIA.

MÓJ UMYŚŁ I SERCE ZNAJDUJĄ SIĘ
W RÓWNOWADZE. ZWRACAM
BACZNĄ UWAGĘ NA GŁOS MOJEGO
CIAŁA. ODCZUWAM MOJE
CIAŁO JAKO HARMONIJNĄ

CAŁOŚĆ.

ODDYCHAM CAŁYM SOBĄ.
MAM DOŚĆ CZASU NA WSZYSTKO, CO JEST WAŻNE
W MOIM ŻYCIU. W ODDECHU
ŁĄCZĘ CIAŁO, DUCHA I UMYŚŁ.

POZWALAM MOJEMU ODDECHOWI ODNALEŹĆ JEGO
NATURALNY RYTM. MÓJ ŚWIAT
WEWNĘTRZNY I ZEWNĘTRZNY
ZNAJDUJĄ SIĘ W RÓWNOWADZE. UFAM
MĄDROŚCI MOJEGO CIAŁA.

MOJE RUCHY PODĄŻAJĄ ZA MOIM ODDECHEM.
JESTEM OTWARTY NA ZROZUMIENIE MOICH
NAJGŁĘBSZYCH POTRZEB. JESTEM
ZAWSZE O WŁAŚCIWEJ PORZE WE WŁAŚCIWYM
MIEJSCU I ROBIĘ TO, CO JEST
WŁAŚCIWE.

RYTUAŁ TRZECI *OPIS*

— TRZECI RYTUAŁ NALEŻY WYKONYWAĆ BEZPOŚREDNIO PO DRUGIM. I ON JEST BARDZO PROSTY.

UKŁĘKNIJ NA PODŁODZE I WYPROSTUJ CIAŁO. RĘCE UŁÓŻ Z TYŁU NA UDACH, TUŻ POD POŚLADKAMI. SKŁOŃ GŁOWĘ WRAZ Z SZYJĄ DO PRZODU, BRODĘ PRZYCIĄGNIJ DO PIERSI. NASTĘPNIE ODCHYL GŁOWĘ DO TYŁU, JAK NAJDALEJ POTRAFISZ, A JEDNOCZEŚNIE PRZECHYL DO TYŁU CIAŁO, WYGINAJĄC KRĘGOSŁUP W ŁUK. PODCZAS ODCHYLENIA MOCNO OPIERAJ RĘCE NA TYLNEJ CZĘŚCI UD. PO POWROCIE DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ POWTÓRZ RYTUAŁ.

PODOBNIENIE JAK W RYTUALE DRUGIM, NALEŻY STOSOWAĆ ODPOWIEDNI RYTM ODDYCHANIA: GŁĘBOKI WDECH PRZY WYGIĘCIU DO TYŁU, WYDECH W CZASIE POWROTU DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ. GŁĘBOKIE ODDYCHANIE JEST BARDZO KORZYSTNE, WCIĄGAJ WIĘC DO PŁUC MOŻLIWIE DUŻO POWIETRZA.

WIDZIAŁEM, JAK DWUSTU ŁAMÓW WSPÓLNIE WYKONUJE TEN RYTUAŁ. CHCĄC SKUPIĆ UWAGĘ NA



WŁASNYM WNĘTRZU, ZAMYKALI W TYM CZASIE OCZY. DZIĘKI TEMU MOGLI ODCIĄĆ SIĘ OD TEGO, CO ROZPRASZA, I OSIĄGNAĆ KONCENTRACJĘ.

JUŻ PRZED TYSIĄCAMI LAT ŁAMOWIE ODKRYLI, ŻE WSZYSTKIE WYJAŚNIENIA NIEPRZENIKNIONYCH TAJEMNIC ŻYCIA ZNAJDUJĄ SIĘ W CZŁOWIEKU — W JEGO WNĘTRZU MA ŹRÓDŁO WSZYSTKO, CO KSZTAŁTUJE NASZE ŻYCIE. CZŁOWIEK ZACHODU NIGDY NIE BYŁ W STANIE ZROZUMIEĆ ANI OBJĄĆ MYŚLĄ TEGO POGLĄDU, SĄDZI BOWIEM, PODOBNIIE JAK JA KIEDYŚ, ŻE NASZE ŻYCIE KSZTAŁTUJĄ NIE KONTROLOWANE SIŁY ŚWIATA MATERIALNEGO. NA PRZYKŁAD WIĘKSZOŚĆ OSÓB NA ZACHODZIE UWAŻA, IŻ NASZE CIAŁA STARZEJĄ SIĘ I ULEGAJĄ FIZYCZNEJ DEGRADACJI ZGODNIE Z PRAWEM NATURY. DZIĘKI WGLĄDOWI W SIEBIE ŁAMOWIE WIEDZĄ, ŻE JEST TO ZŁUDZENIE, DZIAŁAJĄCE JAK SAMOSPEŁ-NIAJĄCE SIĘ PROROCSTWO.

ŁAMOWIE, ZWŁASZCZA Z TEGO KLASZTORU, WYKONUJĄ WIELKĄ PRACĘ DLA ŚWIATA, PRACĘ NA POZIOMIE ASTRALNYM. Z TEGO TO POZIOMU, WYSOKO PONAD WIBRACJĄ ŚWIATA FIZYCZNEGO, Z MIEJSCA, GDZIE SKUPIA SIĘ ENERGIA I MOŻNA WIELE ZROBIĆ Z MAŁYM UBYTKIEM ENERGETYCZNYM, POMAGAJĄ LUDZKOŚCI ROZSIANEJ PO CAŁYM GLOBIE.

PEWNEGO DNIA ŚWIAT OBUDZI SIĘ ZADZIWIIONY I ZOBACZY EFEKTY WIELKICH DZIEŁ TYCH WŁAŚNIE ŁAMÓW, A TAKŻE INNYCH NIEWIDZIALNYCH SIŁ. JUŻ WKRÓTCE NADEJDZIE NOWA EPOKA, OCZOM OBJAWI SIĘ NOWY ŚWIAT. CZŁOWIEK NAUCZY SIĘ WYZWALAĆ POTĘŻNE SIŁY WEWNĘTRZNE, KTÓRE W JEGO SŁUŻBIE UMOŻLIWIĄ PRZEZWYCIĘŻANIE WOJEN I ZARAZ, NIENAWIŚCI I ZGORZKNIEŃ.

RYTUAŁ TRZECI

TAK ZWANA „CYWILIZOWANA” LUDZKOŚĆ ŻYJE NAPRAWDĘ W NAJCIEMNIEJSZEJ Z CIEMNYCH EPOK. PRZYGOTOWUJE SIĘ NAS JEDNAK DO TEGO, CO LEPSZE I WSPANIALSZE. KAŻDY CZŁOWIEK, KTÓRY PRAGNIE PODNIEŚĆ SWĄ ŚWIADOMOŚĆ NA WYŻSZY POZIOM, PRZYCZYŃA SIĘ DO PODNIESIENIA ŚWIADOMOŚCI RODZAJU LUDZKIEGO JAKO AŁOŚCI. SKUTEK PRAKTYKOWANIA PIĘCIU OPISANYCH TU RYTUAŁÓW ZNACZNIE WYKRACZA WIĘC POZA CZYSTO FIZYCZNE KORZYŚCI.

WSKAZÓWKI

KŁĘCZĄC KONIECZNIE PODGINAJ PALCE U NÓG, A NIE OBCIĄGAJ ICH. WPRAWDZIE NA ZDJĘCIU DOKŁADNIE WIDAĆ TEN SZCZEGÓŁ, ALE WIELU ĆWICZĄCYCH NIE ZWRACA NA NIEGO UWAGI. TYMCZASEM

POPEŁNIAJĄC TEN BŁĄD, NARAŻASZ SIĘ NA ROZPOCZYNIANIE SKŁONU DO TYŁU Z CZĘŚCI LĘDŹWIOWEJ KRĘGOSŁUPA, KTÓRA U WIELU OSÓB JEST NAJSŁABSZĄ I NAJBARDZIEJ NARAŻONA NA DYSLOKACJĘ KRĘGÓW. PRZY WŁAŚCIWYM USTAWIENIU PALCÓW RUCH ROZPOCZYNA SIĘ OD KRĘGÓW PIERSIOWYCH. OSŁABIENIU LĘDŹWIOWEJ CZĘŚCI KRĘGOSŁUPA PRZECIWDZIAŁA NAPIĘCIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH.

OSOBIŚCIE ZALECAM ODMIENNY UKŁAD RĄK OD TEGO POKAZANEGO NA ZDJĘCIU. ABY UNIKNĄĆ SKŁONU W CZĘŚCI LĘDŹWIOWEJ, OPRZYJ OBIE DŁONIE NA KOŚCIACH BIODROWYCH, KIERUJĄC PALCE KU DOŁOWI. TA POZYCJA UMOŻLIWIA CI LEPSZE PRZYGOTOWANIE SIĘ DO SKŁONU W TYŁ, PONIEWAŻ ŁOPATKI ZNAJDUJĄ SIĘ BLIŻEJ SIEBIE, A KLATKA PIERSIOWA SIĘ OTWIERA.

Z MOICH DOŚWIADCZEŃ WYNIKA, ŻE TRUDNOŚĆ W TYM ĆWICZENIU STANOWI WIELOKROTNE SKŁANIANIE DO PRZODU I TYŁU SZYJNEJ CZĘŚCI KRĘGOSŁUPA, BARDZO WRAŻLIWEJ NA BOLESNĄ LORDOZĘ. MUSISZ WIĘC ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TO, BY PRZED SKŁONEM GŁOWY DO PRZODU TWOJA SZYJA W POZYCJI WYPROSTOWANEJ BYŁA NAPRĘŻONA. DOPIERO POTEM OSTROŻNIE SKŁOŃ DO PRZODU GŁOWĘ (PROWADZONĄ PRZEZ PODBRÓDEK), A NASTĘPNIE Z RÓWNĄ OSTROŻNOŚCIĄ ODCHYL JĄ DO TYŁU (PODBRÓDEK NADAL PROWADZI GŁOWĘ).

ABY USTALIĆ WŁAŚCIWY KĄT OCHYLENIA GŁOWY, POŁÓŻ RĘKĘ NA KARKU I ODCHYLAJ GŁOWĘ DO TYŁU, PÓKI DŁOŃ NIE UMOŻLIWI DALSZEGO RUCHU. DO TEGO PUNKTU MOŻNA WYKONYWAĆ RUCH BEZ RYZYKA.

AFIRMACJE

JESTEM ROZLUŹNIONY(A), ODDYCHAM WOLNO
I GŁĘBOKO.

OTWIERAM SIĘ NA PIĘKNO ŻYCIA. JESTEM
ŚWIADOMY(A) KAŻDEGO MOJEGO RUCHU.

Z KAŻDYM ODDECHEM ZYSKUJĘ NOWĄ ENERGIĘ.
NIEOGRANICZONA ENERGIA PŁYNIE PRZEZ MOJE
CIAŁO. W KAŻDEJ CHWILI
JESTEM TWÓRCĄ MOJEGO ŻYCIA.

MÓJ UMYSŁ I SERCE ZNAJDUJĄ SIĘ W RÓWNOWADZE.
OTWIERAM SIĘ NA MOJE PIĘKNO. ODCZUWAM MOJE
CIAŁO JAKO HARMONIJNĄ
CAŁOŚĆ.

ODDYCHAM CAŁYM SOBĄ.
CZUJĘ SIĘ ZWIĄZANY Z NIEBEM I ZIEMIĄ.



W ODDECHU ŁĄCZĘ CIAŁO, DUCHA I UMYSŁ.

POZWALAM MOJEMU ODDECHOWI ODNALEŹĆ JEGO
NATURALNY RYTM. Z DNIA NA DZIEŃ ROŚNIE
MOJA ODWAGA
I WYTRZYMAŁOŚĆ. UFAM MĄDROŚCI MOJEGO
CIAŁA.

MOJE RUCHY PODĄŻAJĄ ZA MOIM ODDECHEM. PODEJMUJĘ
WYZWANIA, JAKIE RZUCA MI ŻYCIE. JESTEM ZAWSZE O WŁAŚCIWEJ
PORZE WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU I ROBIĘ DOBRZE TO,
CO JEST WŁAŚCIWE.

RYTUAŁ CZWARTY *Opis*

— CZWARTY RYTUAŁ — POWIEDZIAŁ PUŁKOWNIK — WYDAŁ MI SIĘ
ZA PIERWSZYM RAZEM BARDZO TRUDNY. PO TYGODNIU JEDNAK
ĆWICZYŁEM GO Z TAKĄ SAMĄ ŁATWOŚCIĄ, JAK POZOSTAŁE.

USIĄDŹ NA PODŁODZE Z WYPROSTOWANYMI I LEKKO
ROZCHYLONYMI NOGAMI TAK, ŻE STOPY SĄ ODDALONE OD SIEBIE
O OKOŁO 25 CM. TRZYMAJ TUŁÓW PROSTO, DŁONIE POŁÓŻ PŁASKO
NA ZIEMI, PRZY POŚLADKACH. POTEM PRZYCIĄGNIJ BRODĘ DO
PIERSI.

TERAZ ODCHYL GŁOWĘ JAK NAJDALEJ DO TYŁU, A
JEDNOCZEŚNIE UNIEŚ TUŁÓW TAK, ŻEBY KOLANA

RYTUAŁ
CZWARTY

BYŁY ZGIĘTE, A RĘCE POZOSTAŁY WYPROSTOWANE. TUŁÓW POWINIEN BYĆ W LINII PROSTEJ Z UDAMI, RÓWNOLEGLE DO PODŁOGI, RAMIONA I ŁYDKI NATOMIAST — PROSTOPADLE DO PODŁOGI. W TEJ POZYCJI NAPRĘŻ WSZYSTKIE MIĘŚNIE. POTEM ROZLUŻNIJ MIĘŚNIE I WRÓĆ DO PIERWOTNEJ POZYCJI SIEDZĄCEJ. PRZED POWTÓRZENIEM RYTUAŁU ODPOCZNIJ.

RÓWNIEŻ W TYM RYTUALE ODDYCHANIE JEST BARDZO WAŻNE. PODNOSZĄC TUŁÓW, ZRÓB GŁĘBOKI WDECH. WSTRZYMAJ NA CHWILĘ ODDECH, GDY NAPRĘŻASZ MIĘŚNIE. PO POWROCIE DO POZYCJI SIEDZĄCEJ SCHYLAJĄC GŁOWĘ ZRÓB GŁĘBOKI WYDECH. PODCZAS ODPOCZYNKU MIĘDZY POWTÓRZENIAMI RYTUAŁU ODDYCHAJ W TYM SAMYM RYTMIE.

GDY OPUŚCIŁEM KLASZTOR — CIĄGNAŁ PUŁKOWNIK BRADFORD — ODWIEDZIŁEM KILKA WIĘKSZYCH INDYJSKICH MIAST, W KTÓRYCH EKSPERYMENTALNIE PROWADZIŁEM ZAJĘCIA ZARÓWNO DLA OSÓB MÓWIĄCYCH PO ANGIELSKU, JAK I DLA HINDUSÓW. WE WSZYSTKICH GRUPACH STARSI UCZESTNICZY MIELI WRAŻENIE, ŻE CZWARTY RYTUAŁ NIE PRZYNIESIE IM ŻADNEGO POŻYTKU, JEŚLI OD SAMEGO POCZĄTKU NIE BĘDĄ WYKONYWAĆ GO BEZBŁĘDNIE. BARDZO TRUDNO BYŁO ICH PRZEKONAĆ, ŻE NIE MAJĄ RACJI. W KOŃCU UDAŁO MI SIĘ NAMÓWIĆ ICH DO PRAKTYKOWANIA RYTUAŁU TAK, JAK POTRAFIĄ NAJLEPIEJ, ŻEBY MOGLI ZOBACZYĆ WYNIKI PO MIESIĄCU. WYNIKI ZAŚ OKAZAŁY SIĘ WIĘCEJ NIŻ ZADOWALAJĄCE.

W JEDNYM Z MIAST MIAŁEM W GRUPIE DOŚĆ DUŻO STARSZYCH OSÓB. KIEDY ZACZYNAŁY ĆWICZYĆ CZWARTY RYTUAŁ, LEDWIE PODNOSIŁY CIAŁA Z ZIEMI I NIE POTRAFI PRZYJAĆ NAWET POZYCJI, ZBLIŻONEJ DO HORYZONTALNEJ. W TEJ SAMEJ GRUPIE BYŁO TEŻ SPORO LUDZI MŁODYCH, KTÓRZY NIE MIELI ŻADNYCH TRUDNOŚCI Z BEZBŁĘDNYM WYKONANIEM RYTUAŁU JUŻ ZA PIERWSZYM RAZEM. ONIEŚMIELIŁO TO STARSZYCH DO TEGO STOPNIA, ŻE MUSIAŁEM GRUPĘ PODZIELIĆ. STARSZYM WYJAŚNIŁEM, ŻE ZA PIERWSZYM RAZEM WCALE NIE MIAŁEM LEPSZYCH WYNIKÓW NIŻ ONI. TERAZ NATOMIAST — POWIEDZIAŁEM — MOGĘ POWTÓRZYĆ RYTUAŁ PIĘĆDZIESIĄT RAZY BEZ NAJMNIEJSZEGO WYSIŁKU MIĘŚNIOWEGO I NERWOWEGO. ZADEMONSTROWAŁEM TO NA ICH OCZACH. OD TEJ PORY STARSI OSIĄGALI REKORDOWE POSTĘPY.

JEDYNA RÓŻNICA MIĘDZY MŁODOŚCIĄ I SIŁĄ ŻYCIA A STAROŚCIĄ I SŁABYM ZDROWIEM POLEGA NA PRĘDKOŚCI KRĘCENIA SIĘ WIRÓW. PO PRZYWRÓCENIU JEJ WŁAŚCIWEGO POZIOMU STARY

CZŁOWIEK JEST JAK NOWO NARODZONY.

WSKAZÓWKI

ISTOTĄ TEGO ĆWICZENIA JEST PROSTOWANIE I NAPIANIE KRĘGOSŁUPA. DŁONIE LEŻĄCE PRZY BIODRACH NA ZIEMI, PALCAMI DO PRZODU, DAJĄ PODPARCIE I UŁATWIAJĄ WYPROSTOWANIE CIAŁA W SIADZIE.

PODOBNIENIE JAK W POPRZEDNIM ĆWICZENIU, PRZED SKŁONIENIEM GŁOWY NAPRĘŻ SZYJĘ. ABY ZAPOBIEC UGINANIU NÓG PRZED PODNIESIENIEM TUŁOWIA Z ZIEMI, WYPROWADZAJ RUCH CIAŁA Z MIEDNICY I DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW (NA WDECHU). WYPYCHAJ MIEDNICĘ W KIERUNKU STÓP. PODCZAS WYDECHU USIĄDŹ PROSTO, MAJĄC TUŁÓW MIĘDZY WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI.

AFIRMACJE

JESTEM ROZLUŻNIONY (A), ODDYCHAM WOLNO
I GŁĘBOKO. MOJĄ
ŚWIADOMOŚĆ WYRAŻAM POPRZEZ MOJE
CIAŁO. JESTEM
ŚWIADOMY(A) KAŻDEGO MOJEGO RUCHU.

Z KAŻDYM ODDECHEM ZYSKUJĘ NOWĄ ENERGIĘ.
ENERGIA OŻYWIA WSZYSTKIE KOMÓRKI MOJEGO
CIAŁA. W KAŻDEJ CHWILI
JESTEM TWÓRCĄ MOJEGO ŻYCIA.

MÓJ UMYŚŁ I SERCE ZNAJDUJĄ SIĘ W
RÓWNOWADZE.
POZWALAM MOJEMU CIAŁU PODAŻAĆ ZA RYTMEM
PRZYPLÝWU I ODPŁÝWU.
ODCZUWAM MOJE CIAŁO JAKO HARMONIJNĄ CAŁOŚĆ.

ODDYCHAM CAŁYM SOBĄ.
MOJA WIEDZA I DZIAŁANIE SĄ W RÓWNOWADZE.
W ODDECHU ŁĄCZĘ CIAŁO, DUCHA I UMYŚŁ.

POZWALAM MOJEMU ODDECHOWI ODNALEŹĆ JEGO
NATURALNY RYTM. JESTEM SILNY I
ŻYWOTNY. UFAM MĄDROŚCI MOJEGO CIAŁA.

MOJE RUCHY PODAŻAJĄ ZA MOIM ODDECHEM.
ZAWSZE GDY CIESZĘ SIĘ ŻYCIEM, OBDAROWUJĘ
SIEBIE SAMEGO I ŚWIAT. JESTEM ZAWSZE O
WŁAŚCIWEJ PORZE
WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU I ROBIĘ DOBRZE TO,
CO JEST WŁAŚCIWE.

ENERGIA OŻYWIA WSZYSTKIE KOMÓRKI MOJEGO
CIAŁA. JESTEM
WYPEŁNIONY(A) ENERGIĄ ŻYCIA.

KIEDY WYKONUJESZ PIĄTY RYTUAŁ — OPOWIADAŁ DALEJ PUŁKOWNIK — JESTEŚ ZWRÓCONY TWARZĄ KU ZIEMI. OPIERASZ SIĘ NA RĘKACH (DŁONIE PŁASKO NA PODŁODZE) I PALCACH STÓP. PODCZAS CAŁEGO RYTUAŁU ZARÓWNO STOPY, JAK DŁONIE POWINNA DZIELIĆ ODLEGŁOŚĆ OKOŁO 60 CM, A RĘCE I NOGI POWINNY BYĆ WYPROSTOWANE.

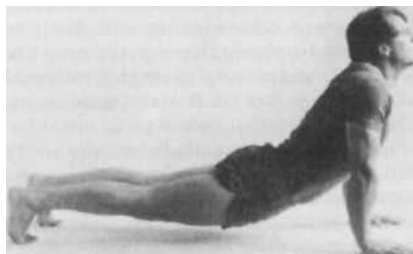
ZACZNIJ W POZYCJI, W KTÓREJ RĘCE SĄ PROSTOPADŁE DO PODŁOGI, A KRĘGOSŁUP TWORZY ŁUK TAK, ŻE CIAŁO „ZWISA” NAD ZIEMIĄ. TERAZ JAK NAJDALEJ ODCHYL GŁOWĘ DO TYŁU. ZGINAJĄC CIAŁO NA WYSOKOŚCI BIODER, DOPROWADŹ JE DO POZYCJI PRZYPOMINAJĄCEJ ODWRÓCONĄ LITERĘ „V”, RÓWNOCZEŚNIE PRZYCIĄGNIJ BRODĘ DO PIERSI. I TO JUŻ WSZYSTKO. WRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ I POWTÓRZ RYTUAŁ.

JESZCZE PRZED KONCERN PIERWSZEGO TYGODNIA PRZECIĘTNY CZŁOWIEK UZNAJE TEN RYTUAŁ ZA JEDEN Z ŁATWIEJSZYCH. KIEDY NABIERZESZ WPRAWY, ZACZNIJ OPUSZCZAĆ CIAŁO NIEMAL DO STYKU

56

Z PODŁOGĄ. NAPRĘŻAJ PRZEZ CHWILĘ MIĘŚNIE ZARÓWNO W NAJWYŻSZEJ, JAK I NAJNIŻSZEJ POZYCJI.

ODDYCHAJ PODOBNIIE, JAK W POPRZEDNICH RYTUAŁACH:



GŁĘBOKI WDECH PRZY PODNOSZENIU CIAŁA W BIODRACH, WYDECH PRZY OPUSZCZANIU DO POZYCJI WISZĄCEJ NAD ZIEMIĄ.

WSZĘDZIE GDZIE PRZEBYWAŁEM — CIĄGNAŁ PUŁKOWNIK — LUDZIE POCZĄTKOWO NAZYWALI PIĘĆ

RYTUAŁÓW ĆWICZENIAMI IZOMETRYCZNYMI. TO PRAWDA, ŻE POMAGAJĄ ONE W ROZCIĄGIENIU USZTYWNIONYCH MIĘŚNI I STAWÓW, A TAKŻE POLEPSZAJĄ NAPIĘCIE MIĘŚNI. NIE TO JEDNAK JEST ICH GŁÓWNYM CELEM. RZECZYWISTA KORZYŚĆ Z RYTUAŁÓW POLEGA NA TYM, ŻE REGULUJĄ PRĘDKOŚĆ RUCHU WIRÓW ENERGII. DOPROWADZAJĄ DO STANU, W KTÓRYM ■WIRY KRĘCĄ SIĘ Z PRĘDKOŚCIĄ WŁAŚCIWĄ DLA, POWIEDZMY, ZDROWEGO I SILNEGO DWUDZIESTOPIĘCIOLETNIEGO CZŁOWIEKA.

U TAKIEJ OSOBY — WYJAŚNIAŁ PUŁKOWNIK — WSZYSTKIE WIRY OBRACAJĄ SIĘ Z TĄ SAMĄ PRĘDKOŚCIĄ. GDYBYŚ NATOMIAST MÓGŁ ZOBACZYĆ TE SAME WIRY U PRZECIĘTNEGO CZŁOWIEKA W ŚREDNIM WIEKU, STWIERDZIŁBYŚ NATYCHMIAST, ŻE NIEKTÓRE ZNACZNIE ZWOLNIŁY BIEG. KAŻDY Z NICH OBRACAŁBY SIĘ Z INNĄ PRĘDKOŚCIĄ, NIE ZNALAZŁOBY SIĘ NAWET DWÓCH HARMONIJNIE ZE SOBĄ

WSPÓŁPRACUJĄCYCH. W REJONIE SPOWOLNIAŁYCH WIRÓW DOCHODZIŁOBY DO DEGRADACJI FIZYCZNEJ CIAŁA, NATOMIAST WIRY ZBYT SZYBKIE POWODOWAŁYBY NERWOWOŚĆ, LĘKI I STANY WYCZERPANIA. DLATEGO SKUTKAMI ODCHYLEŃ W PRĘDKOŚCI RUCHU WIRÓW SĄ KŁOPOTY ZDROWOTNE, DEGRADACJA FIZYCZNA I STARZENIE SIĘ.

RYTUAŁ PIĄTY

WSKAZÓWKI

ROZPOCZYNAJ ĆWICZENIE LEŻĄC NA BRZUCHU, ABY ZACHOWAĆ ODPOWIEDNIE ODLEGŁOŚCI MIĘDZY DŁOŃMI I STOPAMI. RĘCE POŁOŻ PRZY KLATCE PIERSIOWEJ, PALCE NÓG PODEGNIJ. WYPYCHAJ CIAŁO DO POZYCJI WYDECHU SITA RAMION I PLECÓW.

NAPRĘŻAJ MIĘŚNIE POŚLADKÓW, ABY UNIKNĄĆ OSŁABIENIA CZĘŚCI LĘDŹWIOWEJ KRĘGOSŁUPA. PODCZAS WDECHU UNIEŚ POŚLADKI I WYPYCHAJĄC JE JEDNOCZEŚNIE DO GÓRY I DO TYŁU, DOPROWADŹ CIAŁO DO POZYCJI „ODWRÓCONEGO V”. POWODUJE TO ZAMIERZONE NAPIĘCIE MIĘŚNI DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW.

NAJLEPIEJ WYKONUJ TO ĆWICZENIE NA BOSAKA, NA PODŁOŻU NIE DAJĄCYM POŚLIZGU (KAMIENNA LUB DREWNIANA PODŁOGA). JEŚLI ĆWICZYSZ NA DYWANIE, TWOJE CIAŁO KONCENTRUJE SIĘ NA UTRZYMANIU RÓWNOWAGI, PRZEZ CO ZUŻYWA ENERGIĘ ZBYT SZYBKO I W NIEWŁAŚCIWY SPOSÓB.

AFIRMACJE

JESTEM ROZLUŻNIONY(A), ODDYCHAM WOLNO I GŁĘBOKO.

MOJE CIAŁO I MOJE MYŚLENIE SĄ ELASTYCZNE. JESTEM ŚWIADOMY(A) KAŻDEGO MOJEGO RUCHU.

Z KAŻDYM ODDECHEM ZYSKUJĘ NOWĄ ENERGIĘ.
PŁYNĘ ZGODNIE Z RYTMAMI MOJEGO CIAŁA.

W KAŻDEJ CHWILI JESTEM TWÓRCĄ MOJEGO ŻYCIA. MÓJ UMYSŁ I SERCE ZNAJDUJĄ SIĘ W RÓWNOWADZE. MOJE CIAŁO JEST PIĘKNE I GIĘTKIE. ODCZUWAM MOJE CIAŁO JAKO HARMONIJNĄ

CAŁOŚĆ.

ODDYCHAM CAŁYM SOBĄ.
DOZNAJĘ MOJEJ WITALNOŚCI I CIESZĘ SIĘ NIĄ.
W ODDECHU ŁĄCZĘ CIAŁO, DUCHA I UMYSŁ.

POZWALAM MOJEMU ODDECHOWI ODNALEŹĆ JEGO NATURALNY RYTM. JESTEM MŁODY(A) I DYNAMICZNY (A), I TAKI(A) POZOSTANĘ. UFAM MĄDROŚCI MOJEGO CIAŁA.

MOJE RUCHY PODAŻAJĄ ZA MOIM ODDECHEM. KONCENTRUJĘ SIĘ NA SPRAWACH ISTOTNYCH

W MOIM ŻYCIU.

JESTEM ZAWSZE O WŁAŚCIWEJ PORZE WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU I ROBIĘ DOBRZE TO,

CO JEST WŁAŚCIWE.

CIESZĘ SIĘ MOJĄ WITALNOŚCIĄ.

ODCZUWAM RADOŚĆ ŻYCIA I ROZKOSZUJĘ SIĘ NIĄ.

MÓJ SPOKÓJ WEWNĘTRZNY ODCZUWAM JAKO

ROZKOSZ. CIESZĘ SIĘ MOIM OBECNYM

ŻYCIEM.

PYTANIA

FODCZAS GDY PUŁKOWNIK OPISYWAŁ PIĘĆ RYTUAŁÓW, NASUWAŁY MI SIĘ WCIAŻ NOWE PYTANIA. KIEDY SKOŃCZYŁ, SKORZYSTAŁEM Z OKAZJI, ŻEBY KILKA ZADAĆ.

—ILE RAZY WYKONYWAĆ KAŻDY Z RYTUAŁÓW? — BRZMIAŁO PIERWSZE Z NICH.

—PRZEZ PIERWSZY TYDZIEŃ — ODPARŁ PUŁKOWNIK — PROPONUJE ĆWICZYĆ KAŻDY RYTUAŁ PO TRZY RAZY DZIENNIE, W NASTĘPNYCH TYGODNIACH ZWIĘKSZAĆ LICZBĘ POWTÓRZEŃ O DWA, AŻ DOJDZIE SIĘ DO DWUDZIESTU JEDEN. INNYMI SŁOWY, W DRUGIM TYGODNIU WYKONUJ KAŻDY RYTUAŁ PIĘĆ RAZY DZIENNIE, W TRZECIM SIEDEM, W CZWARTYM DZIEWIĘĆ I TAK DALEJ. PO DZIESIĘCIU TYGODNIACH DOJDZIESZ DO DWUDZIESTU JEDEN RAZY DZIENNIE.

JEŚLI MASZ TRUDNOŚCI Z PIERWSZYM RYTUAŁEM, CZYLI Z WIROWANIEM, POWTARZAJ GO MNIEJ RAZY NIŻ POZOSTAŁE: TYLKO TYLE, ILE MOŻESZ. TAKŻE W TYM RYTUALE Z CZASEM OSIĄGNIESZ DWADZIEŚCIA JEDEN POWTÓRZEŃ.

ZNAŁEM MĘŻCZYZNĘ, KTÓRY ĆWICZYŁ PONAD ROK, ZANIM DOSZEDŁ DO PEŁNEJ LICZBY OBROTÓW. POZOSTAŁE CZTERY RYTUAŁY NIE SPRAWIAŁY MU ŻADNYCH TRUDNOŚCI, ALE INTENSYWNOŚĆ PIERWSZEGO ZWIĘKSZAŁ BARDZO POWOLI. OSIĄGNAŁ WSPANIAŁE WYNIKI.

NIEKTÓRZY LUDZIE W OGÓLE MAJĄ KŁOPOTY Z WIROWANIEM. ZWYKLE JEŚLI OPUSZCZAJĄ ONI PIERWSZY RYTUAŁ, A POZOSTAŁE WYKONUJĄ, TO PO UPŁYWIE CZTERECH DO SZEŚCIU MIESIĘCY STWIERDZAJĄ, ŻE MOGĄ PRZYSTĄPIĆ DO WIROWANIA.

—JAKA PORA DNIA JEST NAJODPOWIEDNIEJSZA DO ĆWICZEŃ?

—RYTUAŁY MOŻNA WYKONYWAĆ RANO LUB WIECZOREM, JAK KOMU WYGODNIEJ — ODPOWIEDZIAŁ PUŁKOWNIK. — JA ĆWICZĘ ZARÓWNO RANO, JAK WIECZOREM, ALE POCZĄTKUJĄCYM NIE ZAŁĄCZYŁBYM TAK INTENSYWNEGO POBUDZANIA WIRÓW. PO MNIEJ WIĘCEJ CZTERECH MIESIĄCACH MOŻESZ WYKONAĆ PEŁNĄ LICZBĘ POWTÓRZEŃ RANO, A WIECZOREM DODATKOWO PO TRZY POWTÓRZENIA KAŻDEGO RYTUAŁU. POTEM STOPNIOWO ZWIĘKSZAJ LICZBĘ RYTUAŁÓW WIECZOREM, TAK SAMO JAK ROBIŁEŚ TO RANO, AŻ DOJDZIESZ DO DWUDZIESTU JEDEN. ANI RANO, ANI WIECZOREM NIE MA JEDNAK POTRZEBY ZWIĘKSZANIA LICZBY POWTÓRZEŃ PONAD DWADZIEŚCIA JEDEN, CHYBA ŻE ODCZUWASZ AUTENTYCZNĄ POTRZEBĘ.

—CZY RYTUAŁY SĄ JEDNAKOWO WAŻNE?

—"WSZYSTKIE PIĘĆ RYTUAŁÓW WSPÓŁDZIAŁA RĘKA W RĘKĘ I KAŻDY JEST TAK SAMO WAŻNY, JAK POZOSTAŁE. JEŚLI PO PEWNYM CZASIE STWIERDZISZ, ŻE NIE JESTEŚ W STANIE WYKONYWAĆ WSZYSTKICH TYLE SAMO RAZY, SPRÓBUJ ROZŁOŻYĆ ĆWICZENIA NA DWIE SESJE, PORANNĄ I WIECZORNĄ. JEŚLI NATOMIAST JEDNEGO Z RYTUAŁÓW NIE POTRAFISZ WYKONAĆ W OGÓLE, OPUŚĆ GO I WYKONUJ POZOSTAŁE CZTERY. SPRÓBUJ DO NIEGO WRÓCIĆ PO KILKU MIESIĄCACH. W TAKIEJ SYTUACJI WYNIKI BĘDĄ PRZYCHODZIĆ NIECO WOLNIEJ, PRZYJDĄ JEDNAK NA PEWNO.

W ŻADNYM WYPADKU NIE PRZECIĄŻAJ SIĘ. BYŁOBY TO PO PROSTU SZKODLIWE. "WYKONUJ TYLE RYTUAŁÓW, ILE MOŻESZ I ZWIĘKSZAJ ICH LICZBĘ

STOPNIOWO. NIE PODDAWAJ SIĘ ZNIECHĘCENIU. BARDZO NIEWIELU SPOŚRÓD CIERPLIWYCH NIE JEST W STANIE Z CZASEM OSIĄGNAĆ DWUDZIESTU JEDEN POWTÓRZEŃ.

NIEKTÓRZY LUDZIE WYKAZUJĄ WIELKĄ POMYSŁOWOŚĆ W PRZEWYCIĘŻANIU TRUDNOŚCI ZWIĄZANYCH Z RYTUAŁAMI. PEWIEN STARY CZŁOWIEK W INDIACH NIE MÓGŁ ANI RAZU PRAWIDŁOWO WYKONAĆ CZWARTEGO RYTUAŁU. NIE ZADOWALAŁO GO JEDNAK SAMO UNIESIENIE TUŁOWIA Z ZIEMI. UPARŁ SIĘ, ŻE OSIĄGNIJE OPISYWANĄ WCZEŚNIEJ POZYCJĘ HORYZONTALNĄ. POSTARAŁ SIĘ WIĘC O SKRZYNKĘ WYSOKOŚCI MNIEJ WIĘCEJ 25 CM I ZAOPATRZYŁ WIERZCH W MIĘKKĄ WYŚCIÓŁKĘ. KŁADŁ SIĘ POTEM PLECAMI NA SKRZYNCĘ, OPUSZCZAJĄC RĘCE I NOGI NA PODŁOGĘ. Z TEJ POZYCJI WYJŚCIOWEJ DOŚĆ ŁATWO MÓGŁ UNIEŚĆ TUŁÓW TAK, JAK NALEŻY.

NIE ZNACZY TO, ŻE DZIĘKI ZASTOSOWANIU TRIKU ÓW STARSZY CZŁOWIEK MÓGŁ POWTÓRZYĆ RYTUAŁ

DWADZIEŚCIA JEDEN RAZY, BYŁ NATOMIAST W STANIE PODNIEŚĆ TUŁÓW RÓWNIE WYSOKO, JAK O WIELE SPRAWNIEJSI MĘŻCZYŹNI. WYWARŁO TO SKUTEK PSYCHOLOGICZNY, SAM W SOBIE OZNACZAJĄCY DUŻY POSTĘP. NIE POLECAM SZCZEGÓLNIJE JEJ TECHNIKI, CHOĆ MOŻE ONA POMÓC LUDZIOM, KTÓRZY NIE WIDZĄ MOŻLIWOŚCI OSIĄGNIĘCIA POSTĘPU W INNY SPOSÓB. CHCĘ JEDNAK POKAZAĆ, ŻE ZDOBYCIE SIĘ NA ODROBINĘ POMYSŁOWOŚCI MOŻE UŁATWIĆ WYKONYWANIE RYTUAŁU, KTÓRY WYDAJE CI SIĘ SZCZEGÓLNIJE TRUDNY.

— A JEŚLI JEDNEGO Z RYTUAŁÓW NIE WYKONUJE SIĘ W OGÓLE? — SPYTAŁEM, NAWIĄZUJĄC DO POPRZEDNIEJ ODPOWIEDZI.

—RYTUAŁY MAJĄ TAKĄ MOC — STWIERDZIŁ PUŁKOWNIK — ŻE ĆWICZĄC REGULARNIE I W PEŁNEJ LICZBIE CZTERY, MOŻNA OSIĄGNAĆ ZNAKOMITE REZULTATY MIMO TEGO POMINIĘCIA. NAWET JEDEN RYTUAŁ CZYNI CUDA, CO WIDAĆ NA WCZEŚNIEJ PRZYWOŁANYM PRZYKŁADZIE TAŃCZĄCYCH DERWISZY. **STARSI** DERWISZE, KTÓRZY NIE KRĘCILI SIĘ TAK INTENSYWNIE JAK MŁODZI, BYLI SILNI I MĘSCY. JEŚLI WIĘC NIE JESTEŚ W STANIE WYKONYWAĆ SZYSTKICH RYTUAŁÓW ALBO NIE MOŻESZ OSIĄGNAĆ DWUDZIESTU JEDEN POWTÓRZEŃ, TO BĄDŹ PEWIEN, ŻE ROBIĄC WSZYSTKO, NA CO MOŻESZ SIĘ ZDOBYĆ, RÓWNIEŻ DOJDZIESZ DO DOBRYCH WYNIKÓW.

—CZY MOŻNA WYKONYWAĆ RYTUAŁY JEDNO CZEŚNIE Y. INNYMI PROGRAMAMI ĆWICZEŃ, CZY TEŻ MÓGŁBY POWSTAĆ KONFLIKT?

—KONFLIKT NIE GROZI. JEŚLI MASZ JUŻ JAKIŚ PROGRAM ĆWICZEŃ, SPOKOJNIE GO WYKONUJ. JEŚLI ZAŚ NIE MASZ ŻADNEGO, MOŻESZ SIĘ ZASTANOWIĆ NAD PODJĘCIEM TAKIEGO PROGRAMU. ĆWICZENIA W KAŻDEJ FORMIE, SZCZEGÓLNIJE TE WZMACNIAJĄCE NACZYŃIA WIĘNCOWE, POMAGA JĄ CIAŁU UTRZYMAĆ MŁODZIEŃCZĄ RÓWNOWAGĘ. PONADTO, PIĘĆ RYTUAŁÓW NORMALIZUJE PRĘDKOŚĆ RUCHU WIRÓW, TOTEŻ ROŚNIE PODATNOŚĆ CIAŁA NA KORZYSTNE DZIAŁANIE INNYCH ĆWICZEŃ.

—CZY WYKONUJĄC TYCH PIĘĆ RYTUAŁÓW NALEŻY JESZCZE O CZYMŚ PAMIĘTAĆ?

—SĄ JESZCZE DWA POMOCNE CZYNNIKI. O GŁĘBOKIM, RYTMICZNYM ODDYCHANIU MIĘDZY POWTÓRZENIAMI RYTUAŁU JUŻ WSPOMNIAŁEM. POMÓC MOŻE TAKŻE, JEŚLI W PRZERWIE MIĘDZY

KOLEJNYMI RYTUAŁAMI STANIESZ PROSTO Z RĘKAMI NA BIODRACH I WYKONASZ KILKA GŁĘBOKICH, RYTMICZNYCH ODDECHÓW. PODCZAS WYDECHU WYOBRAŻAJ SOBIE, ŻE

WSZYSTKIE NAPIĘCIA W TWOIM CIELE USTĘPUJĄ, A TY ZACZYNASZ SIĘ CZUĆ CAŁKOWICIE ODPREŻONY I SPOKOJNY. PODCZAS WDECHU WYOBRAŻAJ SOBIE, ŻE WYPEŁNIASZ SIĘ UCZUCIEM ZADOWOLENIA I SPEŁNIENIA.

PO WYKONANIU RYTUAŁÓW MOŻNA TEŻ WZIĄĆ LETNĄ LUB CHŁODNĄ KĄPIEL (NIE ZIMNĄ!). JESZCZE LEPSZE JEST WYTARCIE CIAŁA MOKRYM, A NASTĘPNIE SUCHYM RĘCZNIKIEM. OSTRZEGAM PRZED JEDNYM: NIE WOLNO BRAĆ PRYSZNICU LUB KĄPIELI ANI NACIERAĆ SIĘ MOKRYM RĘCZNIKIEM TAK, BY SPOWODOWAŁO TO OCHŁODZENIE WEWNĘTRZNE. W TYM BOWIEM PRZYPADKU CAŁY WYSIŁEK Z RYTUAŁÓW IDZIE NA MARNE.

—CZY TO MOŻLIWE, ŻE ŹRÓDŁO MŁODOŚCI JEST W ISTOCIE CZYMŚ TAK PROSTYM, JAK PAN OPOWIA DA? — SPYTAŁEM, JAKO ŻE MIMO PODNIECENIA HISTORIĄ PUŁKOWNIKA MUSIAŁEM CHYBA ZACHOWAĆ W GŁĘBI DUCHA RESZTKI SCEPTYCZMU.

—NALEŻY JEDYNIENIE WYKONYWAĆ CODZIENNIE TE PIĘĆ RYTUAŁÓW, ZACZYNAJĄC OD TRZECH PO WTÓRZEŃ I STOPNIOWO ZWIĘKSZAJĄC ICH LICZBĘ AŻ DO DWUDZIESTU JEDEN. TEN CUDOWNIE PROS TY SEKRET MÓGŁBY STAĆ SIĘ DOBRODZIEJSTWEM DLA ŚWIATA, GDYBY TYLKO BYŁ ZNANY.

Oczywiście — dodał pułkownik — trzeba wykonywać rytuały codziennie, żeby odnieść prawdziwe korzyści. Można ewentualnie opuścić jeden dzień w tygodniu, ale nie więcej. Jeśli podróż służbowa lub inne zajęcia naruszają Twój codzienny rytm, ucierpią na tym postępy.

Na szczęście, większość osób, które za czynają wykonywać rytuały, uważa, że są one nie tylko łatwe, lecz również przyjemne i warte codziennych starań. Ludzie pojmują to zwłaszcza wtedy, gdy zaczynają widzieć korzystne skutki. **BĄDŹ** CO BĄDŹ, PRZEJŚCIE PRZEZ WSZYSTKIE PIĘĆ RYTUAŁÓW ZAJMUJE OKOŁO DWUDZIESTU MINUT, A JEŚLI KTOŚ JEST SPRAWNY FIZYCZNIE, TO NAWET PONIŻEJ DZIESIĘCIU. JEŚLI SPRAWIA CI KŁOPOT ZNALEZIENIE NAWET TYLE WOLNEGO CZASU, TO PO PROSTU WSTAŃ TROCHĘ WCZEŚNIEJ LUB WIECZOREM IDŹ TROCHĘ PÓŹNIEJ DO ŁÓŻKA.

PIĘĆ RYTUAŁÓW SŁUŻY WYRAŹNIE JEDNEMU CELOWI: PRZYWRACA CIAŁU ZDROWIE I MŁODZIEŃCZĄ WITALNOŚĆ. O TYM, CZY W TWOIM WYGLĄDZIE ZAJDĄ RÓWNIENIE RADYKALNE ZMIANY JAK W MOIM, WSPÓŁDECYDUJĄ INNE CZYNNIKI. NALEŻĄ DO NICH NASTAWIENIE PSYCHICZNE I PRAGNIENIE.

Z PEWNOŚCIĄ ZAUWAŻYŁEŚ, ŻE NIEKTÓRZY CZTERDZIESTOLATKOWIE WYGLĄDAJĄ STARO, INNI LUDZIE ZAŚ ZACHOWUJĄ MIODY WYGLĄD, MAJĄC LAT SZEŚCÍDZIESIĄT. RÓŻNICĘ TĘ WYWOŁUJE NASTAWIENIE PSYCHICZNE. JEŻELI MIMO WIEKU JESTEŚ W STANIE CZUĆ SIĘ MŁODO, INNI TEŻ BĘDĄ CIĘ TAK WIDZIEĆ. GDY TYLKO ZACZAŁEM ĆWICZYĆ RYTUAŁY, ZADAŁEM SOBIE TRUD WYRZUCENIA Z UMYSŁU WYOBRAŻENIA SIEBIE JAKO

STAREGO, SŁABEGO CZŁOWIEKA. ZAMIAST TEGO UTRWAŁEM W ŚWIADOMOŚCI OBRAZ SIEBIE Z NAJLEPSZYCH LAT I WSPARŁEM GO ENERGIA ZAWARTĄ W SILNYM PRAGNIENIU. WYNIK TEGO JEST TERAZ WIDOCZNY.

DLA WIELU LUDZI BYŁBY TO TRUDNY WYCZYŃ, ZMIANĘ SPOSOBU PATRZENIA NA SIEBIE UWAŻAJĄ BOWIEM ZA NIEMUŻLIWĄ. W ICH NIEZACHWIANYM PRZEKNANIU CIAŁO JEST ZAPROGRAMOWANE TAK, ŻE PRZEDZIEJ CZY PÓŹNIEJ STARZEJE SIĘ I SŁABNIE. A JEDNAK GDY ZACZNĄ ĆWICZYĆ PIĘĆ RYTUAŁÓW, POCZUJĄ SIĘ MŁODSI I BARDZIEJ ENERGICZNI. TO ZAŚ POMOŻE IM W PRZYSZŁOŚCI ZMIENIĆ OBRAZ WŁASNEJ OSOBY. STOPNIOWO BĘDĄ MYŚLEĆ O CO RAZ MŁODSZYM CZŁOWIEKU. WKRÓTCE TEŻ ZACZNĄ SŁYSZEĆ OD INNYCH, ŻE ODMŁODNIELI.

ISTNIEJE JESZCZE JEDEN NIEZWYKLE WAŻNY CZYNNIK DECYDUJĄCY O ODMŁODZENIU WYGLĄDU. JEST NIM DODATKOWY, SZÓSTY RYTUAŁ, O KTÓRYM CELOWO DOTĄD NIE WSPOMINAŁEM. JEHO PRZEDSTAWIENIEM ZAJMĘ SIĘ PÓŹNIEJ. CZĘŚĆ DRUGA

*NIKT NIE JEST WOLNY,
KTO JEST W NIEWOLI WŁASNEGO CIAŁA.
SENEKA*

INĘŁY PRAWIE TRZY MIESIĄCE OD POWROTU PUŁKOWNIKA BRADFORDA Z INDII. WIELE W TYM CZASIE ZASZŁO. PRZEDZIE WSZYSTKIM ZARAZ PO NASZEJ ROZMOWIE ZACZAŁEM WYKONYWAĆ PIĘĆ RYTUAŁÓW I BYŁEM BARDZO ZADOWOLONY ZE ZNAKOMITYCH WYNIKÓW. PUŁKOWNIK POJECHAŁ DOKĄDŚ ZAŁATWIAĆ OSOBISTE SPRAWY, WIĘC PRZEZ PEWIEN OKRES NIE MIAŁEM Z NIM KONTAKTU. KIEDY W KOŃCU ZADZWONIŁ, Z ZAPALEM OPOWIEDZIAŁEM MU O POSTĘPACH, JAKIE POCZYNIŁEM, I ZAPEWNIŁEM GO, ŻE KU MOJEMU ZADOWOLENIU DOWIODŁEM SKUTECZNOŚCI RYTUAŁÓW.

MÓJ ENTUZJAZM NASILIŁ SIĘ DO TEGO STOPNIA, ŻE ZAPRAGNAŁEM PODZIELIĆ SIĘ DOŚWIADCZENIAMI Z INNYMI LUDŹMI, KTÓRZY RÓWNIEŻ MOGLIBY Z NICH SKORZYSTAĆ. ZAPYTAŁEM WIĘC PUŁKOWNIKA, CZY ZGODZIŁBY SIĘ POPROWADZIĆ KURS. PRZYZNAŁ, ŻE JEST TO DOBRY POMYSŁ, POSTAWIŁ JEDNAK TRZY WARUNKI.

PO PIERWSZE, GRUPA MIAŁA REPREZENTOWAĆ CAŁY PRZEKRÓJ SPOŁECZNY; OBEJMOWAĆ ZARÓWNO MĘŻCZYZN, JAK I KOBIETY, ZARÓWNO PRACOWNIKÓW UMYSŁOWYCH, JAK ROBOTNIKÓW I GOSPODYNIE DOMOWE. PO DRUGIE, PUŁKOWNIK NIE ZGODZIŁ SIĘ, ŻEBY WESZLI DO NIEJ LUDZIE MNIEJ NIŻ PIĘĆDZIESIĘCIOLETNI, A CHĘTNIE PRZYJĄŁBY NAWET STULATKÓW, GDYBY UDAŁO MI SIĘ ZNALEZĆ TAKICH, KTÓRZY CHCIELIBY WZIĄĆ UDZIAŁ W KURSIE. PRZY TYM WARUNKU BRADFORD SIĘ UPARŁ, CHOĆ RYTUAŁY WPŁYWAJĄ TAK SAMO DOBRZE NA LUDZI MŁODYCH. PO TRZECIE, OGRANICZYŁ LICZBĘ UCZESTNIKÓW DO PIĘTNASTU. PRZEŻYŁEM DUŻE ROZCZAROWANIE, BO WYOBRAŻAŁEM SOBIE O WIELE

LICZNIEJSZĄ GRUPĘ. PO NIEUDANYCH PRÓBACH SKŁONIENIA PUŁKOWNIKA DO ZMIANY DECYZJI PRZYSTAŁEM NA JEGO WARUNKI.

WKRÓTCE ZEBRAŁEM GRUPĘ, KTÓRA ODPOWIADAŁA JEGO WYMAGANIOM. OD SAMEGO POCZĄTKU ZAJĘCIA BYŁY OGROMNYM SUKCESEM. SPOTYKALIŚMY SIĘ RAZ W TYGODNIU, I JUŻ PODCZAS DRUGIEGO SPOTKANIA WYDAŁO MI SIĘ, ŻE WIDZĘ OZNAKI POPRAWY U NIEKTÓRYCH UCZESTNIKÓW. PUŁKOWNIK ŻYCZYŁ SOBIE JEDNAK, ŻEBYŚMY NIE ROZMAWIALI MIĘDZY SOBĄ NA TEMAT POSTĘPÓW, NIE MIAŁEM WIĘC SPOSOBU NA SPRAWDZENIE, CZY INNI ZGADZAJĄ SIĘ Z MOIM SPOSTRZEŻENIEM. POD KONIEC MIESIĄCA MOJA NIEPEWNOŚĆ USTAŁA. URZĄDZILIŚMY COŚ W RODZAJU SPOTKANIA SPRAWOZDAWCZEGO, PODCZAS KTÓREGO ZOSTALIŚMY POPROSZENI O PRZEDSTAWIENIE NASZYCH WYNIKÓW. WSZYSCY OBECNI OŚWIADCZYLI, ŻE NASTĄPIŁA U NICH PRZYNAJMNIEJ NIEWIELKA POPRAWA. NIEKTÓRZY DONOSILI O POSTĘPACH Z WIELKIM ENTUZJAZMEM, A NAJWIĘCEJ SKORZYSTAŁ BLISKO SIEDEMDZIESIĘCIOPIĘCIOLETNI MĘŻCZYŻNA. COTYGODNIOWE SPOTKANIA KLUBU HIMALAJSKIEGO, BO TAK SIĘ NAZWALIŚMY, TRWAŁY NADAL. W DZIESIĄTYM TYGODNIU PRAKTYCZNIE WSZYSCY CZŁONKOWIE GRUPY POWTARZALI JUŻ WSZYSTKIE PIĘĆ RYTUAŁÓW PO DWADZIEŚCIA JEDEN RAZY. WSZYSCY TEŻ UWAŻALI, ŻE NIE TYLKO LEPIEJ SIĘ CZUJĄ, LECZ I MŁODZIEJ WYGLĄDAJĄ, NIEKTÓRZY ŻARTOWALI NAWET, IŻ PRZESTALI PRZYZNAWAĆ SIĘ DO PRAWDZIWEGO WIEKU. PRZY TEJ OKAZJI PRZYPOMNIAŁO MI SIĘ, ŻE KILKA TYGODNI WCZEŚNIEJ PUŁKOWNIKA ZAPYTANO O WIEK. TEN ZGODZIŁ SIĘ UDZIELIĆ ODPOWIEDZI DOPIERO PO UPŁYNIĘCIU DZIESIĘCIU TYGODNI OD PIERWSZEGO SPOTKANIA. CZAS NADSZEDŁ, ALE TEGO AKURAT DNIA PUŁKOWNIKA JESZCZE NIE BYŁO. KTOŚ ZAPROPONOWAŁ, ŻEBY KAŻDY SPRÓBOWAŁ ZGADNAĆ JEGO WIEK I ZAPISAŁ WYNIK NA KARTECZCE. W TEN SPOSÓB POZNAWSZY PRAWDĘ, MOGLIBYŚMY STWIERDZIĆ, KTO BYT JEJ NAJBLIŻSZY. WŁAŚNIE GDY ZBIERANO KARTECZKI, WSZEDŁ PUŁKOWNIK.

WYJAŚNILIŚMY MU, CO SIĘ DZIEJE.

— PRZYNIĘŚCIE MI TE KARTKI, ŻEBYM MÓGŁ ZO BACZYĆ, JAK WAM POSZŁO ZGADYWANIE. WTEDY POWIEM, ILE NAPRAWDĘ MAM LAT — STWIERDZIŁ.

ROZBAWIONYM GŁOSEM PUŁKOWNIK CZYTAŁ PO KOLEI WSZYSTKIE KARTECZKI. DAWANO MU OD CZTERDZIESTU DO PIĘCDZIESIĘCIU LAT, NAJCZĘŚCIEJ NIEWIELE PONAD CZTERDZIEŚCI.

— PANIE I PANOWIE — POWIEDZIAŁ. — DZIĘKU JĘ ZA WIELKODUSZNE KOMPLEMENTY. SKORO ZAŚ OKAZALIŚCIE SIĘ WOBEC MNIE UCZCIWI, TO I JA ODPLACĘ TYM SAMYM. W NAJBLIŻSZE URODZINY SKOŃCZĘ SIEDEMDZIESIĄT TRZY LATA.

NAJPIERW WSZYSCY NIEDOWIERZAJĄCO WYTRZESZCZYLI OCZY. CZY TO MOŻLIWE, ŻEBY SIĘ DZIEDZIESIĘCIOTRZYLATEK WYGLĄDAŁ O POŁOWĘ MŁODZIEJ? POTEM KOMUŚ PRZYSZŁO DO GŁOWY, BY ZAPYTAĆ, DLACZEGO PUŁKOWNIK OSIĄGNAŁ O WIELE BARDZIEJ IMPONUJĄCE WYNIKI NIŻ KTOKOLWIEK Z GRUPY.

— PRZEDZIE WSZYSTKIM — WYJAŚNIŁ PUŁKOWNIK — POŚWIĘCĄCIE SIĘ TEJ CUDOWNEJ PRACY DOPIERO DZIESIĘĆ TYGODNI. PO DWÓCH LATACH ĆWICZEŃ STWIERDZICIE O WIELE WYRAŹNIEJSZE ZMIANY. ALE JEST JESZCZE COŚ WAŻNEGO. DOTĄD NIE POWIEDZIAŁEM WAM WSZYSTKIEGO, CO POWINIŚCIE WIEDZIEĆ.

UMOŻLIWIŁEM WAM WYKONYWANIE PIĘCIU RYTUAŁÓW, KTÓRYCH CELEM JEST PRZYWRÓCENIE MŁODZIEŃCZEGO ZDROWIA I WITALNOŚCI. POMOGĄ ONE RÓWNIEŻ W PRZYWRÓCENIU MŁODSZEGO WYGLĄDU. ALE JEŚLI CHCECIE CAŁKOWICIE ODZYSKAĆ ZDROWIE I MŁODZIEŃCZY WYGLĄD, MUSICIE PRAKTYKOWAĆ RÓWNIEŻ SZÓSTY RYTUAŁ. DOTYCHCZAS O NIM NIE MÓWIŁEM, BO NIE MIAŁOBY TO SENSU, PÓKI NIE OSIĄGNĘLIŚCIE ZADOWALAJĄCYCH WYNIKÓW W PIĘCIU POZOSTAŁYCH.

PUŁKOWNIK UPRZEDZIŁ JEDNAK, ŻE CHCĄC CZERPAĆ KORZYŚCI Z SZÓSTEGO RYTUAŁU, NALEŻY SIĘ PODDAĆ BARDZO TRUDNEMU SAMOOGRANICZENIU. ZAPROPONOWAŁ CZŁONKOM GRUPY TROCHĘ CZASU NA ZASTANOWIENIE, CZY SĄ SKŁONNI DO TAKIEGO WYRZECZENIA PRZEZ RESZTĘ ŻYCIA. TYCH, KTÓRZY CHCIELI ĆWICZYĆ DALEJ Z SZÓSTYM RYTUAŁEM, ZAPROSIŁ NA NASTĘPNY TYDZIEŃ. PO PRZEMYŚLENIU SPRAWY ZJAWIŁO SIĘ JEDYNNIE PIĘĆ OSÓB, ALE PUŁKOWNIK STWIERDZIŁ, ŻE JEST TO I TAK LEPSZY WYNIK NIŻ W JEGO INDYJSKICH GRUPACH.

WSPOMINAJĄC O DODATKOWYM RYTUALE, PUŁKOWNIK JASNO DAŁ DO ZROZUMIENIA, ŻE ZNACZNIE ZMNIEJSZY ON ENERGIĘ REPRODUKCYJNĄ ORGANIZMU. PROCES TEN SPOWODUJE ODNOWĘ ZARÓWNO DUCHOWĄ, JAK FIZYCZNĄ. BRADFORD PRZESTRZEGAŁ JEDNAK, ŻE OGRANICZEŃ, KTÓRE SIĘ Z NIM ŁĄCZĄ, WIĘKSZOŚĆ OSÓB NIE JEST SKŁONNA ZAAKCEPTOWAĆ. PO TYGODNIU PRZYSTĄPIŁ DO DALSZYCH WYJAŚNIEŃ.

— U PRZECIĘTNEGO MĘŻCZYZNY CZY KOBIETY CZĘŚĆ, ZAZWYCZAJ ZNACZNA, ENERGII WITALNEJ, KTÓRA ZASIŁA WSZYSTKIE SIEDEM WIRÓW, JEST WYKORZYSTYWANA W ROLI ENERGII REPRODUKCYJNEJ. ENERGIA TA ULEGA TAK SILNEMU ROZPROSZENIU W PIERWSZYM WIRZE, ŻE NIE MA ŻADNEJ SZANSY OSIĄGNIĘCIA SZEŚCIU POZOSTAŁYCH.

ABY STAĆ SIĘ SUPERMĘŻCZYZNĄ LUB SUPER-

KOBIETA, NALEŻY TĘ POTĘŻNĄ ENERGIĘ WITALNĄ ZACHOWAĆ I SKIEROWAĆ KU GÓRZE, TAK BY ZOSTAŁA WYKORZYSTANA PRZEZ WSZYSTKIE WIRY, A SZCZEGÓLNIIE SIÓDMY. INNYMI SŁOWY, KONIECZNA STAJE SIĘ WSTRZEMIEŻLIWOŚĆ PŁCIOWA, WTEDY BOWIEM MOŻNA PODDAĆ ENERGIĘ REPRODUKCYJNĄ REDYSTRYBUCJI I PRZEZNACZYĆ JĄ NA WYŻSZE POTRZEBY.

KIEROWANIE ENERGII WITALNEJ KU GÓRZE JEST BARDZO ŁATWE, MIMO TO LUDZIE PRÓBOWALI TEGO PRZEZ WIEKI BEZ POWODZENIA. NA ZACHODZIE STARANIA W TYM KIERUNKU CZYNIONO W ZAKONACH, NIE OSIĄGNIĘTO JEDNAK ZADOWALAJĄCEGO SKUTKU, USIŁOWANO BOWIEM OPANOWAĆ ENERGIĘ

REPRODUKCYJNĄ PRZEZ JEJ TŁUMIENIE. ISTNIEJE ZAŚ TYLKO JEDEN SPOSÓB NA OPANOWANIE TEGO NIEZWYKLE SILNEGO POPĘDU, BYNAJMNIEJ NIE PRZEZ ROZPROSZENIE LUB TŁUMIENIE ENERGII, LECZ PRZEZ JEJ PRZEOBRAŻENIE, Z JEDNOCZESNYM SKIEROWANIEM KU GÓRZE. W TEN SPOSÓB NIE TYLKO ODKRYWA SIĘ „ELIKSIR ŻYCIA”, JAK NAZYWALI TO STAROŻYTNI, LECZ RÓWNIEŻ MOŻNA ZROBIĆ Z NIEGO UŻYTEK, CO STAROŻYTNYM UDAWAŁO SIĘ BARDZO RZADKO.

WYKONANIE SZÓSTEGO RYTUAŁU JEST NAJŁATWIEJSZĄ SPRAWĄ NA ŚWIECIE. NALEŻY GO PRAKTYKOWAĆ TYLKO WTEDY, GDY ODCZUWA SIĘ NADMIAR ENERGII



SEKSUALNEJ I NATURALNĄ POTRZEBĘ JEJ UZEWNĘTRZENIA. NA SZCZĘŚCIE RYTUAŁ JEST TAK PROSTY, ŻE MOŻNA GO ĆWICZYĆ WSZĘDZIE I O KAŻDEJ PORZE, GDY TYLKO POJAWI SIĘ POTRZEBA.

STAŃ PROSTO I POWOLI WYPUSZCZAJ CAŁE POWIETRZE Z PŁUC. ROBIĄC TO, POCHYL SIĘ DO PRZODU I OPRZYJ RĘCE NA KOLANACH. WYCIŚNIJ Z SIEBIE RESZTĘ POWIETRZA I MAJĄC WOLNE PŁUCA, WRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ. POŁÓŻ RĘCE NA BIODRACH I ZACZNIJ WYWIERAĆ NACISK NA BIODRA. SPOWODUJE TO UNIESIENIE RAMION. NASTĘPNIE JAK NAJBARDZIEJ WCIĄGNIJ BRZUCH I JEDNOCZEŚNIE PODCIĄGNIJ KLATKĘ PIERSIOWĄ DO GÓRY.

UTRZYMAJ TĘ POZYCJĘ, JAK DŁUGO MOŻESZ. KIEDY W KOŃCU BĘDZIESZ MUSIAŁ NABRAĆ POWIETRZA, POZWÓL WPŁYNAĆ MU PRZEZ NOS. MAJĄC JUŻ PEŁNE PŁUCA, WYPUŚĆ POWIETRZE PRZEZ USTA. PODCZAS WYDECHU ROZLUŻNIJ RĘCE

RYTUAŁ
SZÓSTY

I OPUŚĆ JE SWOBODNIE WZDŁUŻ CIAŁA. NASTĘPNIE WYKONAJ KILKA GŁĘBOKICH ODDECHÓW PRZEZ NOS LUB PRZEZ USTA. TAK WYGLĄDA CAŁY RYTUAŁ SZÓSTY. WIĘKSZOŚCI LUDZI DO REDYSTRYBUCJI I SKIEROWANIA ENERGII SEKSUALNEJ KU GÓRZE WYSTARCZA TRZY POWTÓRZENIA TEGO RYTUAŁU.

ISTNIEJE TYLKO JEDNA RÓŻNICA MIĘDZY CZŁOWIEKIEM, KTÓRY JEST ZDROWY I TRYSKA WITAL-NOŚCIĄ, A SUPERCZŁOWIEKIEM (MĘŻCZYZNĄ LUB KOBIECĄ). PIERWSZY WYKORZYSTUJE SIŁĘ WITALNĄ JAKO ENERGIĘ SEKSUALNĄ, DRUGI NATOMIAST KIERUJE TĘ ENERGIĘ KU GÓRZE, BY STWORZYĆ RÓWNOWAGĘ I HARMONIĘ MIĘDZY WSZYSTKIMI WIRAMI. DLATEGO WŁAŚNIE SUPERCZŁOWIEK Z DNIA NA DZIEŃ I Z MINUTY NA MINUTĘ MŁODNIEJE. WYTWARZA W SOBIE PRAWDZIWY ELIKSIR ŻYCIA.

TERAZ MOŻESZ ZROZUMIEĆ, ŻE ŹRÓDŁO MŁODOŚCI NOSIŁEM PRZEZ CAŁY CZAS W SOBIE. OWE PIĘĆ, A DOKŁADNIEJ MÓWIĄC SZEŚĆ, RYTUAŁÓW BYŁO JEDYNIEM KLUCZEM, KTÓRY OTWORZYŁ DRZWI. KIEDY PRZYPOMINAM SOBIE PONCE DE LEONA I JEGO DAREMNE POSZUKIWANIA ŹRÓDŁA MŁODOŚCI, WSPÓŁCZUJĘ MU, ŻE TAK DALEKO PODRÓŻOWAŁ I WRÓCIŁ Z PUSTYMI RĘKAMI. MÓGŁ PRZECIEŻ OSIĄGNAĆ CEL, NAWET NIE OPUSZCZAJĄC DOMU. SĄDZIŁ JEDNAK', TAK SAMO JAK JA, ŻE ŹRÓDŁO MŁODOŚCI MUSI ZNAJDOWAĆ SIĘ W JAKIMŚ ODLEGŁYM ZAKĄTKU ŚWIATA. NIGDY NIE WPADŁO MU DO GŁOWY, ŻE NIEUSTANNIE MIAŁ JE W SOBIE.

BARDZO WAŻNE JEST, BY POJAĆ, IŻ RYTUAŁ SZÓSTY WYKONUJĄ JEDYNIEM CI, KTÓRZY MAJĄ CZYNNY POPĘD SEKSUALNY. NIE MOŻNA PRZEOBRAZAĆ ENERGII REPRODUKCYJNEJ, JEŚLI JEST JEJ BARDZO NIEWIELE LUB NIE MA WCAŁE. DLA OSÓB NIE ODCZUWAJĄCYCH POPĘDU SEKSUALNEGO WYKONYWANIE TEGO RYTUAŁU JEST NIEMOŻLIWE. NIE NALEŻY TEGO NAWET PRÓBOWAĆ, GDYŻ PROWADZIŁOBY TO DO ZNIECHĘCENIA I PRZYNIOSŁO WIĘCEJ SZKODY NIŻ KORZYŚCI. ZAMIAST TEGO NALEŻY NAJPIERW, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, PRAKTYKOWAĆ PIĘĆ POCZĄTKOWYCH RYTUAŁÓW, AŻ DO CZASU GDY POPĘD SEKSUALNY POWRÓCI. WTEDY DOPIERO MOŻNA ZASTANAWIAĆ SIĘ NAD ZOSTANIEM SUPERCZŁOWIEKIEM.

NIE POWINNO SIĘ RÓWNIEŻ WYKONYWAĆ SZÓSTEGO RYTUAŁU, NIE MAJĄC DO TEGO SZCZEREJ MOTYWACJI. JEŚLI CZŁOWIEK CZUJE SIĘ NIEPEŁNY, NIE MOGĄC UZEWNĘTRZNIĆ POCIĄGU SEKSUALNEGO, JEŚLI MUSI GO SIŁĄ PRZEMAGAĆ, ZNACZY TO, ŻE NIE POTRAFI NAPRAWDĘ PRZEOBRAZIĆ ENERGII REPRODUKCYJNEJ I SKIEROWAĆ JEJ KU GÓRZE, ZMARNUJE BOWIEM TĘ ENERGIĘ NA WALKĘ Z SOBĄ I WEWNĘTRZNY KONFLIKT. RYTUAŁ SZÓSTY JEST JEDYNIEM DLA OSÓB SEKSUALNIE CZYNNYCH, LECZ ZASPOKOJONYCH, KTÓRE ODEZUWAJĄ AUTENTYCZNE PRAGNIENIE ZWRÓCENIA SIĘ KU INNYM CELOM.

DLA WIĘKSZOŚCI LUDZI WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ PŁCIOWA

JEST NIE DO PRZYJĘCIA. CI POWINNI WYKONYWAĆ JEDYNIPIĘĆ POCZĄTKOWYCH RYTUAŁÓW. MOŻLIWE JEDNAK, ŻE Z CZASEM DOPROWADZĄ ONE DO ZMIANY PRIORYTETÓW I OBUDZĄ SZCZERE PRAGNIENIE ZOSTANIA SUPERCZŁOWIEKIEM. WTEDY NALEŻY PODJAĆ MOCNĄ DECYZJĘ WEJŚCIA NA NOWĄ DROGĘ ŻYCIOWĄ. TAKA OSOBA MUSI BYĆ GOTOWA NA DAŻENIE NAPRZÓD BEZ WAHAŃ I OGLĄDANIA SIĘ ZA SIEBIĘ. JEŚLI KTOŚ

JEST DO TEGO ZDOLNY, TO ZNAJDUJE SIĘ NA DRODZE DO STANIA SIĘ PRAWDZIWYM MISTRZEM, UMIEJĄCYM POSŁUŻYĆ SIĘ ENERGIĄ WITALNĄ DO SPEŁNIENIA WSZELKICH PRAGNIEŃ.

POWTARZAM, ŻE ŻADNEMU MĘŻCZYŹNIE I ŻADNEJ KOBIECIE NIE WOLNO MYŚLEĆ O KIEROWANIU ENERGII SEKSUALNEJ DO GÓRY, JEŚLI NIE SĄ PRZYGOTOWANI DO ZAPOMNIENIA O POTRZEBACH FIZYCZNYCH W ZAMIAN ZA DOJŚCIE DO PRAWDZIWEGO MISTRZOSTWA. DOPIERO GDY OSIĄGNĄ GOTOWOŚĆ, MOŻNA ODSŁONIĆ PRZED NIMI TĘ DROGĘ, A SUKCES BĘDZIE WTEDY KORONOWAŁ KAŻDY ICH WYSIŁEK.

CZĘŚĆ TRZECIA

*CHCĄC PRZEDŁUŻYĆ SOBIE ŻYCIE,
ZMNIJSZ POSIŁKI.
BENJAMIN FRANKLIN*

OD DZIESIĄTEGO TYGODNIA BRADFORD PRZESTAŁ UCZESTNICZYĆ WE WSZYSTKICH SPOTKANIACH, ALE NADAL INTERESOWAŁ SIĘ KLUBEM HIMALAJSKIM. CZASAMI PRZYCHODZIŁ I OMAWIAŁ RÓŻNE PRZYDATNE TEMATY, A NIEKIEDY CZŁONKOWIE PROSILI O KONKRETNE RADY. NIEKTÓRZY Z NAS BYLI NA PRZYKŁAD ZAINTERESOWANI ZDROWYM ODŻYWIANIEM I WIELKĄ ROLĄ ŻYWNOŚCI, W ŻYCIU CZŁOWIEKA. POGLĄDY NA TE SPRAWY RÓŻNIŁY SIĘ, POSTANOWILIŚMY WIĘC POPROSIĆ PUŁKOWNIKA BRADFORDA, ŻEBY OPISAŁ NAM SPOSÓB I ZASADY ODŻYWIANIA SIĘ ŁAMÓW.

— W TYM HIMALAJSKIM KLASZTORZE, W KTÓRYM BYŁEM W NOWICJACIE — ZACZAŁ PUŁKOWNIK W TYDZIEŃ PÓŹNIEJ — NIE BYŁO KŁOPOTÓW Z ODPOWIEDNIĄ ŻYWNOŚCIĄ ANI Z JEJ ILOŚCIĄ. KAŻDY LAMA MIAŁ WKŁAD W PRODUKCJĘ TEGO, CO POTRZEBNE. CAŁĄ PRACĘ WYKONUJE SIĘ W BARDZO PRYMITYWNY SPOSÓB. NAWET SPULCHNIANIE GLEBY ODBYWA SIĘ RĘCZNIE. OCZYWIŚCIE GDYBY LA-MOWIE CHCIELI, MOGLIBY UŻYWAĆ WOŁÓW I PŁUGA, ALE WOLAŁ ZACHOWAĆ BEZPOŚREDNI KONTAKT Z ZIEMIĄ. W ICH ODCZUCIACH DOTYKANIE I RĘCZNE UPRAWIANIE ZIEMI WZBOGACA W PEWIEN SPOSÓB LUDZKĄ EGZYSTENCJĘ. SAM STWIERDZIŁEM, ŻE JEST TO NIEZWYKLE SATYSFAKCUJĄCE DOŚWIADCZENIE. CZUŁEM SIĘ CZĘŚCIĄ NATURY.

RZECZYWIŚCIE, LAMOWIE SĄ WEGETARIANAMI, LECZ NIE W ŚCISŁYM TEGO SŁOWA ZNACZENIU. JADAJĄ JAJKA, MASŁO I

SER W ILOŚCIACH WYSTARCZAJĄCYCH DO WSPARCIA PEWNYCH FUNKCJI MÓZGU, CIAŁA I SYSTEMU NERWOWEGO. MIĘSA JEDNAK NIE JEDZĄ W OGÓLE. SĄ SILNI I ZDROWI, PRAKTYKUJĄ SZÓSTY RYTUAŁ I ZDAJĄ SIĘ WCALE NIE ODCZUWAĆ POTRZEBY SPOŻYWANIA MIĘSA, RYB CZY DROBIU.

PRZYBYSZE, KTÓRZY ZATRZYMALI SIĘ WŚRÓD ŁAMÓW, BYLI W WIĘKSZOŚCI, PODOBNI JAK JA, LUDŹMI Z WIELKIEGO ŚWIATA, MAJĄCYMI NIEWIELKIE POJĘCIE O ODPOWIEDNIEJ ŻYWNOŚCI I PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU. NIEZMIENNIE JEDNAK WKRÓTCE PO PRZYBYCIU DO KLASZTORU WSZYSCY ZDRADZALI OZNAKI ZACHWYCAJĄCEGO POLEPSZENIA STANU FIZYCZNEGO. PRZYNAJMNIEJ W CZĘŚCI ZAWDZIĘCZALI TO TAMTEJSZEMU SPOSOBOWI ŻYWIENIA.

ŻADEN LAMA NIE JEST WYBREDNY, ZRESZTĄ NAWET NIE MOŻE BYĆ, BO MA NIEWIELKI WYBÓR. DIETĘ LAMY STANOWI DOBRA, LEKKOSTRAWNA ŻYWNOŚĆ, Z REGUŁY NA POSIŁEK SKŁADA SIĘ POKARM TYLKO JEDNEGO RODZAJU. JUŻ SAMA TA REGUŁA JEST WAŻNĄ TAJEMNICĄ ZDROWIA. PRZY TAKIM SPOSOBIE ODŻYWIENIA NIE POWSTAJĄ BOWIEM KONFLIKTOWE ZESTAWIENIA POKARMÓW W ŻOŁĄDKU, SPOWODOWANE PRZEMIESZANIEM PROTEIN I WĘGLOWODANÓW. JEŚLI, NA PRZYKŁAD, CHLEB, KTÓRY SKŁADA SIĘ Z WĘGLOWODANÓW, JE SIĘ Z TAKIMI PROTEINAMI, JAK MIĘSO, JAJKA CZY SER, W ŻOŁĄDKU ROZPOCZYNA SIĘ REAKCJA CHEMICZNA. JEJ SKUTKIEM MOGĄ BYĆ NIE TYLKO WZDĘCIA I NATYCHMIASTOWE DOLEGLIWOŚCI. JEŚLI POWTARZA SIĘ ONA PRZEZ DŁUŻSZY OKRES, WPŁYWA NA SKRÓCENIE ŻYCIA I OBNIŻENIE JEGO JAKOŚCI.

WIELE RAZY SIEDZIAŁEM W KLASZTORNEJ JADALNI I WSPÓLNIE Z LAMAMI SPOŻYWAŁEM POSIŁEK ZŁOŻONY WYŁĄCZNIE Z CHLEBA. KIEDY INDZIEJ JEDLIŚMY TYLKO SUROWE WARZYWA I OWOCE ALBO TYLKO GOTOWANE WARZYWA I OWOCE.

POCZĄTKOWO MIAŁEM OGROMNĄ OCHOTĘ NA TAKI POSIŁEK, DO JAKIEGO BYŁEM PRYZWYCZAJONY, DOKUCZAŁ MI BRAK RÓŻNORODNOŚCI. NIE TRWAŁO TO JEDNAK DŁUGO. WKRÓTCE MOGŁEM DELEKTOWAĆ SIĘ NA PRZYKŁAD SAMYM CZARNYM CHLEBEM ALBO JEDNYM GATUNKIEM OWOCÓW. CZASAMI POSIŁEK Z JARZYN JEDNEGO TYLKO RODZAJU WYDAWAŁ SIĘ PRAWDZIWĄ UCZTĄ.

MÓWIĄC TO, NIE MAM ZAMIARU PROPONOWAĆ WAM OGRANICZANIA SIĘ DO JEDNEGO RODZAJU POKARMU PODCZAS POSIŁKU ANI NAWET DO SKREŚLANIA MIĘSA Z JADŁOSPISU. ZALECAM JEDNAK ODDZIELENIE WĘGLOWODANÓW, OWOCÓW I JARZYN OD POTRAW MIĘSNYCH (W TYM RYB I DROBIU). NIE MA PRZECIWWSKAZAŃ, ŻEBY POSIŁEK SKŁADAŁ SIĘ WYŁĄCZNIE Z MIĘSA — JEŚLI KTOŚ CHCE, MOŻE WYKORZYSTAĆ W TYM CELU RÓŻNE JEGO GATUNKI. DO DANIA MIĘSNEGO PASUJĄ

MASŁO, JAJKA I SER, A TAKŻE RAZOWY CHLEB I KAWA LUB HERBATA DO POPICIA. NIE WOLNO JEDNAK KOŃCZYĆ TEGO POSIŁKU CZYMŚ SŁODKIM

CZY BOGATYM W WĘGLOWODANY: NIE MA MOWY
O TORTACH, CIASTACH ANI PUDDINGU.

MASŁO WYDAJE SIĘ NEUTRALNE. MOŻNA JE SPOŻYWAĆ ZARÓWNO Z WĘGLOWODANAMI, JAK
1 Z DANIAMI MIĘSNYMI. MLEKO PASUJE LEPIEJ DO WĘGLOWODANÓW. KAWY I HERBATY NIE NA LEŻY ZABIELAĆ, NIE ZASZKODZI NATOMIAST ODROBINA CUKRU.

NASTĘPNA CIEKAWA WIADOMOŚĆ, JAKĄ ZDOBYŁEM PODCZAS POBYTU W KLASZTORZE, DOTYCZYŁA WŁAŚCIWEGO WYKORZYSTANIA JAJEK. ŁAMOWIE NIE JEDLI ICH W CAŁOŚCI, JEŚLI NIE WYKONYWALI CIĘŻKIEJ PRACY FIZYCZNEJ. WTEDY CZASEM POSILALI SIĘ JEDNYM JAJKIEM UGOTOWANYM NA ŚREDNIO MIĘKKO. CZĘSTO NATOMIAST JEDLI SUROWE ŻÓŁTKA. POCZĄTKOWO RZUCANIE KUROM WARTOŚCIOWEGO POKARMU, JAKIM JEST BIAŁKO, WYDAWAŁO MI SIĘ MARNOTRAWSTWEM. DOWIEDZIAŁEM SIĘ JEDNAK, ŻE BIAŁKO Z JAJKA ZUŻYWAJĄ WYŁĄCZNIE MIĘŚNIE, TOTEŻ NIE POWINNO SIĘ GO JEŚĆ, JEŚLI NIE PRZEWIDUJE SIĘ WYSIŁKU FIZYCZNEGO.

ZAWSZE WIEDZIAŁEM, ŻE ŻÓŁTKO JEST BARDZO ODŻYWCZE, ALE JEGO PRAWDZIWĄ WARTOŚĆ POZNAŁEM W KLASZTORZE DOPIERO PO ROZMOWIE Z INNYM ZACHODNIM PRZYBYSZEM, KTÓRY POSIADAŁ WIEDZĘ Z ZAKRESU BIOCHEMII. POWIEDZIAŁ MI ON, ŻE ZWYKŁE KURZE JAJA ZAWIERAJĄ W POTRZEBNEJ ILOŚCI POŁOWĘ WSZYSTKICH PIERWIASTKÓW POTRZEBNYCH DLA MÓZGU, NERWÓW I ORGANÓW CIAŁA. CO PRAWDA PIERWIASTKI TE SĄ POTRZEBNE TYLKO ŚLADOWO, MUSZĄ JEDNAK WCHODZIĆ W SKŁAD POKARMU, JEŚLI CZŁOWIEK CHCE BYĆ SILNY I ZDROWY ZARÓWNO PSYCHICZNIE, JAK FIZYCZNIE.

OD ŁAMÓW ZDOBYŁEM TEŻ INNĄ WAŻNĄ INFORMACJĘ. NAUCZONO MNIE MIANOWICIE, JAK WAŻNE JEST, ŻEBY JEŚĆ POWOLI — NIE ZE WZGLĘDU NA DOBRE MANIERY, LECZ PO TO BY DOKŁADNIEJ PRZEŻYWAĆ POŻYWIEŃ. ŻUCIE STANOWI PIERWSZY ISTOTNY ETAP W PROCESIE ROZKŁADU ŻYWNOŚCI DO POSTACI PRZYSWAJALNEJ PRZEZ ORGANIZM. WSZYSTKO, CO JEMY, POWINNO BYĆ ŻUTE W JAMIE USTNEJ, ZANIM ZOSTANIE STRAWIONE W ŻOŁĄDKU. JEŚLI POCHŁANIAMY JEDZENIE, ŁYKAJĄC NIE PRZEŻUTE KĘSY, I POMIJAMY TEN ISTOTNY ETAP, TO DO ŻOŁĄDKA DOCIERA DOSŁOWNIE DYNAMIT.

ŻYWNOŚĆ ZAWIERAJĄCA PROTEINY, A WIĘC MIĘSO (W TYM RYBY I DRÓB), WYMAGA MNIEJ PRZEŻYWANIA NIŻ ZŁOŻONE WĘGLOWODANY. MIMO TO DOBRZE JEST DOKŁADNIE ROZDRABNIAĆ RÓWNIEŻ TE POKARMY. IM DOKŁADNIEJ TO ROBIMY, TYM WIĘKSZA JEST ICH WARTOŚĆ ODŻYWCZA. ZNACZY TO, ŻE DZIĘKI STARANNEMU ROZDRABNIANIU W JAMIE USTNEJ MOŻEMY ZMNIEJSZYĆ

POSIŁKI, CZĘSTO NAWET O POŁOWĘ.

WIELE Z TEGO, CO UWAŻAŁEM ZA OCZYWISTE PRZED PRZYBYCIEM DO KLASZTORU, ZACZEŁO MNIE SZOKOWAĆ, GDY OPUŚCIŁEM GO W DWA LATA PÓŹNIEJ. W JEDNYM Z WIĘKSZYCH MIAST INDYJSKICH NIEMAL OD RAZU SPOSTRZEGŁEM, ŻE WSZYSCY LUDZIE, KTÓRYCH NA TO STAĆ, WPROST POCHŁANIAJĄ JEDZENIE. WIDZIAŁEM MĘŻCZYZNĘ, ZJADAJĄCEGO PODCZAS JEDNEGO POSIŁKU TYLE, ŻE STARCZYŁOBY NA WYŻYWIENIE CZTERECH CIĘŻKO

PRACUJĄCYCH ŁAMÓW. OCZYWIŚCIE LAMOM NAWET SIĘ NIE ŚNIŁO DOSTARCZAĆ WŁASNYM ŻOŁĄDKOM TAKICH ZESTAWIEŃ POKARMÓW, JAKIE KONSUMOWAŁ TEN MĘŻCZYZNA.

PRZERAZIŁO MNIE TEŻ PRZEMIESZANIE ŻYWNOŚCI. BYŁEM PRYZWYCZAJONY DO POSIŁKÓW ZŁOŻONYCH Z JEDNEGO RODZAJU PRODUKTÓW, A NAJWYŻEJ DWÓCH, TOTEŻ PEWNEGO WIECZORU OSŁUPIAŁEM, WIDZĄC NA STOLE U MOJEGO GOSPODARZA DWADZIEŚCIA TRZY RÓŻNE ARTYKUŁY. NIC DZIWNEGO, ŻE LUDZIE ZACHODU MAJĄ TAKIE LICHE ZDROWIE. SPRAWIAJĄ WRAŻENIE, JAKBY NIE WIEDZIELI NIC LUB WIEDZIELI BARDZO NIEWIELE O ZWIĄZKU MIEDZY ŻYWIENIEM A ZDROWIEM I SIŁĄ.

JEDZENIE ODPOWIEDNIH PRODUKTÓW W ODPOWIEDNIH ZESTAWIENIACH, ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI, A DO TEGO W ODPOWIEDNI SPOSÓB PROWADZI DO ZNAKOMITYH WYNIKÓW. JEŚLI MASZ NADWAGĘ, ŁATWIEJ CI SCHUDNAĆ, JEŚLI ZAŚ MASZ NIEDOWAGĘ, ŁATWIEJ CI PRZYTYĆ. JEST JESZCZE KILKA INNYH SPRAW DOTYCZĄCYH ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA, KTÓRE CHCIAŁBYM OMÓWIĆ, ALE CZAS NA TO NIE POZWALA. ZAPAMIĘTAJCIE WIĘC PROSZĘ, TYCH PIĘĆ WSKAZÓWEK:

- 1)NIGDY NIE JEDZCIE NA JEDEN POSIŁEK MIĘSA RAZEM Z WĘGLOWODANAMI, CHOCIAŻ ZDROWI I SILNI LUDZIE NIE CIERPIĄ Z TEGO POWODU NATYCHMIASTOWYH KŁOPOTÓW,
- 2)JEŚLI ŹLE SIĘ CZUJECIE PO KAWIE, PIJCIE JĄ NIE ZABIELANA, A JEŚLI RÓWNIEŻ WTEDY ŹLE SIĘ CZUJECIE, SKREŚLCIE KAWĘ Z JADŁOSPISU,
- 3)PRZEŻUWAJCIE JEDZENIE W USTACH, AŻ STANIE SIĘ PŁYNNIE, A ZA TO ZMNIEJSZCIE POSIŁKI,
- 4)CODZIENNIE ZJADAJCIE JEDNO SUROWE ŻÓŁTKO — RÓBCIE TO PRZED POSIŁKIEM ALBO PO NIM, ALE NIGDY W TRAKCIE POSIŁKU,
- 5)ZREDUKUJCIE DO MINIMUM ROZMAITOŚĆ PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOVYH, KTÓRE SPOŻYWACIE PODCZAS JEDNEGO POSIŁKU.

W SŁABYM CIELE SŁABY DUCH. JEAN JACQUES
ROUSSEAU

FUŁKOWNIK BRADFORD ZWRACAŁ SIĘ DO CZŁONKÓW KLUBU HIMALAJSKIEGO PO RAZ OSTATNI PRZED WYJAZDEM DO INNYCH CZĘŚCI STANÓW ZJEDNOCZONYCH I POWROTEM DO OJCZYSTEJ ANGLII. POSTANOWIŁ NIE MÓWIĆ O PIĘCIU RYTUAŁACH, LECZ O INNYCH SPRAWACH POMOCNYCH W PROCESIE ODMŁADZANIA. STOJĄC PRZED GRUPĄ, WYDAWAŁ SIĘ JESZCZE BYSTRZEJSZY, JESZCZE BARDZIEJ ŻWAWY I PEŁEN WIGORU NIŻ ZWYKLE. JUŻ BEZPOŚREDNIO PO POWROCIE Z INDII SPRAWIAŁ WRAŻENIE WCIELENIA DOSKONAŁOŚCI. OD TEJ PORY ZROBIŁ JEDNAK POSTĘPY I TERAZ WYGLĄDAŁ, JAKBY JESZCZE UBYŁO MU LAT.

— PRZEDĘ WSZYSTKIM — POWIEDZIAŁ PUŁKOWNIK — MUSZĘ PRZEPROSIĆ PANIE, BO WIELE SPRAW, KTÓRE CHCĘ PORUSZYĆ DZIŚ WIECZÓR, ODNOSI SIĘ TYLKO DO PANÓW. OCZYWIŚCIE Z PIĘCIU RYTUAŁÓW, KTÓRYCH WAS NAUCZYŁEM, KORZYSTAJĄ W JEDNAKOWYM STOPNIU ZARÓWNO MĘŻCZYŹNI, JAK KOBIETY. ALE PONIEWAŻ SAM JESTEM MĘŻCZYZNĄ, ZAJMĘ SIĘ TEMATEM, KTÓRY MOŻE MIEĆ ZNACZENIE TAKŻE DLA INNYCH MĘŻCZYŹN.

CZY WIECIE, ŻE NIEKTÓRZY SPECJALIŚCI POTRAFIĄ NA PODSTAWIE GŁOSU OKREŚLIĆ WITALNOŚĆ SEKSUALNĄ MĘŻCZYŹN? WSZYSCY SŁYSZELIŚMY OSTRY, PISKLIWY GŁOS MĘŻCZYŹN W ZAAWANSOWANYM WIEKU. POJAWIENIE SIĘ TAKIEGO BRZMIENIA JEST NIEOMYLNYM ZNAKIEM, ŻE DEGRADACJA FIZYCZNA POSTĄPIŁA JUŻ DALEKO. ZARAZ TO WYTŁUMACZĘ.

PIĄTY WIR ENERGII, UMIEJSCOWIONY U PODSTAWY SZYI, RZĄDZI STRUNAMI GŁOSOWYMI. MA ON BEZPOŚREDNIE POŁĄCZENIE Z PIERWSZYM WIREM, UMIEJSCOWIONYM W SEKSUALNYM OŚRODKU CIAŁA. OCZYWIŚCIE WSZYSTKIE WIRY SĄ ZE SOBĄ POŁĄCZONE, TE DWA JEDNAK JAKBY ZA-ZĘBIAŁY SIĘ ZE SOBĄ. TO, CO WPŁYWA NA JEDEN Z NICH, WPŁYWA RÓWNIEŻ NA DRUGI. WYSOKI I PISKLIWY GŁOS JEST WIĘC ZNAKIEM NIEWIELKIEJ WITALNOŚCI SEKSUALNEJ. A JEŚLI ENERGIA W PIERWSZYM WIRZE JEST NIEWIELKA, BEZ WĄTPIENIA TAKŻE W POZOSTAŁYCH SZEŚCIU WIRACH WYSTĘPUJĄ JEJ NIEDOBORY.

DO PRZYŚPIESZENIA RUCHU ZARÓWNO PIERWSZEGO I PIĄTEGO WIRU, JAK POZOSTAŁYCH, WYSTARCZA PIĘĆ

RYTUAŁÓW. ALE ZNAM JESZCZE INNĄ METODĘ, KTÓRA MOŻE POMÓC MĘŻCZYZKOM W USPRAWNIENIU TEGO PROCESU. JEST ONA BARDZO PROSTA. POTRZEBA DO NIEJ JEDYNNIE SIŁY WOLI. TRZEBA PODJĄĆ ŚWIADOMY WYSIŁEK OBNIŻENIA SKALI GŁOSU. POSŁUCHAJ, JAK MÓWISZ. JEŚLI STWIERDZISZ, ŻE GŁOS STAJE SIĘ ZBYT WYSOKI **LUB** PISKLIWY, PRZESTAW GO NA NIŻSZY TON. NAJPIERW PRZYSŁUCHUJ SIĘ MĘŻCZYZKOM MAJĄCYM DOBRY, PEWNY GŁOS I ZAPAMIĘTUJ TAKIE BRZMIENIE. POTEM STARAJ SIĘ ZAWSZE UTRZYMYWAĆ WŁASNY GŁOS W MĘSKIEJ SKALI.

DLA BARDZO STAREGO CZŁOWIEKA BĘDZIE TO BARDZO TRUDNE, ALE NAGRODZĄ GO ZNAKOMITE WYNIKI. BARDZO SZYBKO OBNIŻONA WIBRACJA GŁOSU PRZYŚPIESZY RUCH PIĄTEGO WIRU, UMIEJSCOWIONEGO U PODSTAWY SZYI. TO Z KOLEI SPOWODUJE PRZYŚPIESZENIE WIRU ENERGII W OŚRODKU SEKSUALNYM, TEN ZAŚ JEST DLA CIAŁA BRAMĄ, PRZEZ KTÓRĄ DOCIERA ENERGIA WITALNA. W MIARĘ ZWIĘKSZANIA SIĘ PRZEPLÝWU ENERGII WITALNEJ KU GÓRZE PIĄTY WIR PRZYŚPIESZY RUCH JESZCZE BARDZIEJ I UŁATWI DALSZE OBNIŻENIE GŁOSU, I TAK DALEJ.

SĄ MŁODZI MĘŻCZYŻNI, KTÓRZY WYDAJĄ SIĘ SILNI I MĘSCY, ALE NIESTETY NIE BĘDĄ STWARZAĆ TAKIEGO WRAŻENIA DŁUGO. ICH GŁOSY BOWIEM NIGDY NIE BYŁY CAŁKIEM DOJRZAŁE I POZOSTAŁY RACZEJ WYSOKIE. PODOBNIIE JAK STARSI LUDZIE, MĘŻCZYŻNI CI MOGĄ UZYSKAĆ ZNAKOMITE WYNIKI, ŚWIADOMIE STARAJĄC SIĘ OBNIŻYĆ SKALĘ GŁOSU. POMAGA IM TO ZACHOWAĆ MĘSKOŚĆ, STARSZYM NATOMIAST POMAGAJĄ ODZYSKAĆ.

NIEDAWNO NATKNAŁEM SIĘ NA ŚWIETNE ĆWICZENIE GŁOSU. JAK WIELE SKUTECZNYCH SPOSOBÓW, JEST ONO BARDZO PROSTE. GDY JESTEŚ SAM LUB ZNAJDUJESZ SIĘ W MIEJSCU, GDZIE HAŁAS CIĘ ZAGŁUSZA I NIE PRZESZKADZASZ INNYM, POWTARZAJ NISKIM GŁOSEM, CZĘŚCIOWO PRZEZ NOS: „MIMM-MIMM-MIMM-MIMM...”. STOPNIOWO OBNIŻAJ GŁOS, AŻ DO OSIĄGNIĘCIA GRANICY MOŻLIWOŚCI. NAJLEPIEJ WYKONYWAĆ TE ĆWICZENIA RANO, KIEDY REJESTR GŁOSU JEST Z NATURY NIŻSZY. PRZEZ RESZTĘ DNIA STARAJ SIĘ UTRZYMAĆ TĘ SKALĘ.

KIEDY STWIERDZISZ U SIEBIE POSTĘPY, ZACZNIJ ĆWICZYĆ W ŁAZIENCIE, ŻEBYŚ MÓGŁ USŁYSZEĆ JAK TWÓJ GŁOS SIĘ ODBIJA. SPRÓBUJ POTEM UZY_s „KAC” TEN SAM EFEKT W WIĘKSZYM POKOJU ZWIĘKSZENIEM WIBRACJI GŁOSU SPOWODUJC_{s2} PRZYŚPIESZENIE RUCHU WIRÓW ENERGII W CIEJ_e SZCZEGÓLNIIE PIERWSZEGO, UMIEJSCOWIONEG_o W OŚRODKU SEKSUALNYM, ORAZ SZÓSTEGO I SIÓDMEGO, W GŁOWIE.

RÓWNIIEŻ GŁOS STARSZYCH KOBIE_t MOŻE STAĆ SIĘ WYSOKI I PISKLIWY. POWINIEN ON BYĆ OBI[^]_l ŻONY W TEN SAM SPOSÓB. NATURALNIE GŁOS K_o BIECY JEST WYŻSZY I KOBIE_tY NIE POWINNY PRO-BOWAĆ OBNIŻANIA GO DO TEGO STOPNIA, ŻE[^]_y BRZMIĄŁ JAK MĘSKI. PRZECIWNIE, KOBIE_tA Z NIENORMALNIE NISKĄ_y MĘSKĄ SKALĄ GŁOSU POWINNA STARAĆ SIĘ JĄ PODWYŻSZYĆ ZA POMOCĄ OPISANEJ TU

METODY.

LAMOWIE PRAKTYKUJĄ UNISONO INKANTACJE W NISKIM REJESTRZE, NIEKIEDY ROBIĄ TO GODZINAMI. WAŻNE SĄ NIE SAME INKANTACJE CZY ZNACZENIE SŁÓW, LECZ WIBRACJA GŁOSÓW I JEJ ODPOWIEDNIE DZIAŁYWANIE NA SIEDEM WIRÓW ENERGII. PRZED TYSIĄCAMI LAT LAMOWIE ODKRYLI, ŻE WYJĄTKOWO SKUTECZNA JEST CZĘSTOTLIWOŚĆ WIBRACJI PRZY DŹWIĘKU „OU-MMM...”. ZARÓWNO MĘDZCZYNI, JAK KOBIECY ODCZUJĄ POŻYTEK Z PRZYNAJMNIEJ KILKAKROTNEGO POWTARZANIA TEGO DŹWIĘKU RANO. JESZCZE WIĘKSZY POŻYTEK PRZYNIESIE JEJ POWTARZANIE GO TAKŻE W CIĄGU DNIA, KIEDY TYLKO NADARZA SIĘ SPOSOBNOŚĆ.

NABIERZ PEŁNE PŁUCA POWIETRZA I STOJĄC W POZYCJI WYPROSTOWANEJ, ZRÓB GŁĘBOKI WYDECH H, JEDNOCZEŚNIE WYDAJĄC JEDEN DŹWIĘK „OU-MMM”. PODZIEL ODDECH MNIEJ WIĘCEJ NA POŁOWĘ, POMIĘDZY „OU” I „MMM”. WCZUWAJ SIĘ W „OU”, WIBRUJĄCE W PIERSI, I „MMM”, WIBRUJĄCE W NOSIE. TO PROSTE ĆWICZENIE BARDZO POMOŻE CI ZESTROIĆ SIEDEM WIRÓW ENERGII, A JEJ DOBROCZYNNYCH SKUTKÓW DOZNASZ NIEMAL OD RAZU. NIE ZAPOMINAJ, ŻE WAŻNA JEST WIBRACJA GŁOSU, NIE ZNACZENIE SŁÓW CZY ŚPIEW JAKO CZYNNOŚĆ.

DOTĄD — POWIEDZIAŁ PUŁKOWNIK PO KRÓTKIEJ PRZERWIE — WSZYSTKO, CZEGO WAS NAUCZYŁEM, DOTYCZYŁO SIEDMIU WIRÓW ENERGII. TERAZ CHCĘ JESZCZE WSPOMNIEĆ O KILKU SPRAWACH, KTÓRE NIE SĄ BEZPOŚREDNIO ZWIĄZANE Z WIRAMI, LECZ MOGĄ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ZNACZNEGO ODMŁODZENIA ORGANIZMU.

GDYBY MOŻNA BYŁO NAGLE WYJĄĆ STARZEJĄCEGO SIĘ CZŁOWIEKA Z OSŁABIONEGO WIEKIEM CIAŁA I WŁOŻYĆ GO W MŁODĄ, NOWĄ, POWIEDZMY DWUDZIESTOPIĘCIOLETNIĄ POWŁOKĘ, TO JESTEM PEWIEN, ŻE NADAL ZACHOWYWAŁBY SIĘ JAK CZŁOWIEK STARY I HOŁDOWAŁ NASTAWIENIU, KTÓRE BARDZO PRZYCZYNIŁO SIĘ DO TEGO, ŻE SIĘ POSTARZAŁ.

CHOCIAŻ WIĘKSZOŚĆ LUDZI NARZEKA NA ZAAWANSOWANY WIEK, W ISTOCIE CZERPIĄ ONI WĄTPLIWĄ PRZYJEMNOŚĆ ZE STARZENIA SIĘ I PRZYCHODZĄCYCH WTEDY UTRUDNIENI ŻYCIA. NIE MU-SZĘ DODAWAĆ, ŻE TAKIE NASTAWIENIE ICH NIE ODMŁADZA. JEŚLI STARY CZŁOWIEK NAPRAWDĘ CHCE SIĘ ODMŁODZIĆ, MUSI MYŚLEĆ, POSTĘPOWAĆ I ZACHOWYWAĆ SIĘ JAK MŁODA OSOBA.

POZBYĆ SIĘ NATOMIAST NASTAWIENIA I ZŁYCH NAWYKÓW TYPOWYCH DLA PODESZŁEGO WIEKU.

PRZED W SZYBKIEM MUSICIE ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA POSTAWĘ CIAŁA. "WYPROSTUJCIE SIĘ! KIEDY ZACZYNAŁIŚCIE CHODZIĆ NA KURS, NIEKTÓRZY Z WAS

BYLI ZGARBIENI JAK ZNAKI ZAPYTANIA. W MIARĘ POWROTU WITALNOŚCI I POLEPSZENIA SIĘ NASTROJU, POPRAWIAŁA SIĘ TEŻ WASZA POSTAWA. TO DOBRZE, ALE NIE MOŻECIE NA TYM POPRZESTAĆ. MYŚLCIE O POSTAWIE, ZAJMUJĄC SIĘ CODZIENNYMI SPRAWAMI. PROSTUJCIE PLECY, WYSUWAJCIE PIERŚ DO PRZODU, A GŁOWĘ TRZYMAJCIE WYSOKO. ZA JEDNYM ZAMACHEM ODMŁADZACIE SYLWETKĘ O DWADZIEŚCIA, A SPOSÓB BYCIA O CZTERDZIEŚCI LAT.

POZBĄDŹCIE SIĘ TEŻ STARCZYCH NAWYKÓW. GDY IDZIECIE NA SPACER, NAJPIERW ZDECYDUJCIE, DOKĄD CHCECIE IŚĆ, A POTEM KIERUJCIE SIĘ PROSTO DO CELU. NIE CZŁAPCIE, PODNOŚCIE NOGI, PORUSZAJCIE SIĘ SPRĘŻYSTYM KROKIEM. DZIELCIE UWAGĘ MIĘDZY CEL MARSZU I WSZYSTKO, CO DZIEJE SIĘ WOKÓŁ WAS.

W HIMALAJSKIM KLASZTORZE, KTÓRY ODWIEDZIŁEM, PRZEBYWAŁ PEWIEN CZŁOWIEK POCHODZĄCY, PODOBNIENIE JAK JA, Z ZACHODU. PRZYSIĘGLIBYŚCIE, ŻE NIE SKOŃCZYŁ TRZYDZIESTU PIĘCIU LAT, A ZACHOWYWAŁ SIĘ, JAKBY MIAŁ DWADZIEŚCIA PIĘĆ. W RZECZYWISTOŚCI PRZEKROCZYŁ JUŻ STO LAT, A GDYBYM POWIEDZIAŁ WAM O ILE, TO NIE UWIERZYLIBYŚCIE.

JEŻELI CHCECIE DOKONAĆ TAKIEGO CUDU, MUSICIE NAJPIERW WEŃ UWIERZYĆ. POTEM MUSICIE ZAAKCEPTOWAĆ MYŚL, ŻE NIE TYLKO MOŻECIE TO ZROBIĆ, LECZ RÓWNIEŻ NA PEWNO ZROBICIE. DOPÓKI ODMŁODZENIE SIĘ JEST DLA WAS NIEOSIĄGALNYM CELEM, DOPÓTY BĘDZIE POZOSTAWAĆ W SFERZE MARZEŃ. GDY JEDNAK PRZYSWOICIE SOBIE TĘ CUDOWNĄ PRAWDĘ, ŻE MOŻECIE STAĆ SIĘ MŁODSI Z WYGLĄDU, ZDROWIA I NASTAWIENIA PSYCHICZNEGO, JEŚLI ZARAZEM WESPRZECIE JĄ ENERGIĄ PRAGNIENIA SKIEROWANEGO NA OKREŚLONY CEL, TO JUŻ ZACZERPNĘLIŚCIE PIERWSZY ŁYK Z UZDRAWIAJĄCEGO ŹRÓDŁA MŁODOŚCI.

PIĘĆ PROSTYCH RYTUAŁÓW, KTÓRYCH WAS NAUCZYŁEM, JEST NARZĘDZIEM ZA POMOCĄ KTÓREGO MOŻECIE DOKONAĆ WŁASNYCH, PRYWATNYCH CUDÓW. NAJPROSTSZE ŚRODKI ODDZIAŁUJĄ WSZAK NAJSILNIEJ I SKUTKUJĄ NAJLEPIEJ. JEŚLI NADAL BĘDZIECIE WYKONYWAĆ RYTUAŁY W MIARĘ WASZYCH MOŻLIWOŚCI, TO NA PEWNO ZOSTANIECIE WIĘCEJ NIŻ SOWICIE NAGRODZENI.

OBSERWACJA WASZYCH POSTĘPÓW Z DNIA NA DZIEŃ DAŁA MI BARDZO DUŻO ZADOWOLENIA — KOŃCZYŁ PUŁKOWNIK. — PRZEKAZAŁEM WAM WSZYSTKO Z TEGO, CO SAM UMIEM I CO MOŻE SIĘ TERAZ PRZYDAĆ. W PRZYSZŁOŚCI PIĘĆ RYTUAŁÓW BĘDZIE NADAL ROBIĆ SWOJE, OTWORZY PRZED WAMI DRZWI DO DALSZEJ NAUKI I NOWYCH OSIĄGNIĘĆ. TYMCZASEM SĄ ZAŚ INNI LUDZIE POTRZEBUJĄCY INFORMACJI, KTÓRE ODE MNIENIE UZYSKALIŚCIE, NADSZEDŁ WIĘC CZAS, ABYM DO NICH SIĘ UDAŁ.

TO POWIEDZIAWSZY, PUŁKOWNIK POŻEGNAŁ SIĘ Z WSZYSTKIMI. TEN WYJĄTKOWY CZŁOWIEK ZAJĄŁ BARDZO SZCZEGÓLNE MIEJSCE W NASZYCH SERCACH, DLATEGO OCZYWIŚCIE ŻAŁOWALIŚMY, ŻE UZYSKALIŚCIE, NADSZEDŁ

WIĘC CZAS, ABYM DO NICH SIĘ UDAŁ.

TO POWIEDZIAWSZY, PUŁKOWNIK POŻEGNAŁ SIĘ Z WSZYSTKIMI. TEN WYJĄTKOWY CZŁOWIEK ZAJĄŁ BARDZO SZCZEGÓLNE MIEJSCE W NASZYCH SERCACH, DLATEGO OCZYWIŚCIE ŻAŁOWALIŚMY, ŻE ODCHODZI. RÓWNOCZEŚNIE CIESZYŁA NAS JEDNAK WIEDZA, ŻE WKRÓTCE INNI POZNAJĄ BEZCENNE INFORMACJE, KTÓRYMI PUŁKOWNIK WSPANIAŁOMYŚLNIE SIĘ Z NAMI PODZIELIŁ. NAPRAWDĘ UWAŻALIŚMY SIĘ ZA WYBRAŃCÓW LOSU. TYLKO NIELICZNI BOWIEM W HISTORII LUDZKOŚCI ZDOBYLI PRZYWILEJ ZGŁĘBIENIA STAROŻYTNEJ TAJEMNICY ŹRÓDŁA MŁODOŚCI.

PROŚBA WYDAWCY

JEŚLI WYKONUJESZ PIĘĆ RYTUAŁÓW, TO ZAPRASZAMY CIĘ DO PODZIELENIA SIĘ Z NAMI UWAGAMI I DOŚWIADCZENIAMI. NAJCIEKAWSZE OPINIE OPUBLIKUJEMY. LISTY PROSIMY KIEROWAĆ POD ADRESEM :

WYDAWNICTWO KLEKS 43-300 BIELSKO-BIAŁA UL.
CIESZYŃSKA 317

KSIĄŻKA PETERA KELDERA JEST JEDYNYM ZNANYM NAM ŹRÓDŁEM INFORMACJI O AUTORZE I O PIĘCIU RYTUAŁACH. PRZYKRO NAM, ŻE NIE JESTEŚMY W STANIE PODAĆ DODATKOWYCH SZCZEGÓŁÓW.

PODZIEL SIĘ SEKRETEM Z PRZYJACIÓŁMI...

PO ODKRYCIU DLA SIEBIE PIĘCIU TYBETAŃSKICH RYTUAŁÓW I PRZECZYTANIU KSIĄŻKI NA ICH TEMAT MASZ JUŻ PIERWSZE DOŚWIADCZENIA, NA PEWNO WIĘC CHCESZ WYMIENIĆ SPOSTRZEŻENIA Z INNYMI OSOBAMI, KTÓRE WYKONUJĄ RYTUAŁY. MOŻE NAWET PRAGNIESZ ĆWICZYĆ WSPÓLNIE Z NIMI, BO LUBISZ BYĆ CZŁONKIEM ZBIOROWOŚCI. PRZEKAZUJ SWĄ WIEDZĘ DALEJ. ZORGANIZUJ GRUPĘ, ZAŁÓŻ KLUB HIMALAJSKI W SWOIM OTOCZENIU. MOŻESZ TYM POMÓC WIELU LUDZIOM.

NAJPRAWDOPODOBNIJ ZDZIWI CIĘ, JAK WIELE OSÓB CZEKAŁO NA TWOJĄ INICJATYWĘ. POROZMAWIAJ ZE ZNAJOMYMI I PRZYJACIÓŁMI, Z SĄSIADAMI, Z UCZESTNIKAMI ZAJĘĆ REKREACYJNYCH, NA KTÓRE CHODZISZ. ONI POWTÓRZĄ INFORMACJĘ NASTĘPNYM. MOŻESZ TEŻ ZAMIEŚCIĆ OGŁOSZENIE W GAZECIE, NA PRZYKŁAD TAKIE:

CZY CHCESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ, ILE MASZ W SOBIE ENERGII?

CZY CHCESZ ODMŁODNIEĆ I CZUĆ SIĘ NAPRAWDĘ ZDROWO?

SZUKAMY CHĘTNYCH DO LUBU HIMALAJSKIEGO
W.....

ORGANIZUJEMY REGULARNE SPOTKANIA, PODCZAS KTÓRYCH WYKONUJEMY PROSTE I SKUTECZNE ĆWICZENIA NA PODSTAWIE KSIĄŻKI PETERA KELDERA „ŹRÓDŁO WIECZNEJ MŁODOŚCI”.

ZDZIWISZ SIĘ TYM, CO U NAS ZOBACZYSZ. NAPISZ DO NAS: (TU NALEŻY PODAĆ ADRES)

JEŚLI „ŹRÓDŁA WIECZNEJ MŁODOŚCI” NIE MA W POBLISKIEJ KSIĘGARNI,
ZAMÓW JE BEZPOŚREDNIO U WYDAWCY:

WYDAWNICTWO KLEKS UL. CIESZYŃSKA 317 43-300
BIELSKO-BIAŁA
TEL./FAX 234-09

KSIĄŻKĘ MOŻESZ KUPIĆ NA MIEJSCU LUB ZAMÓWIĆ POCZTA ZA ZALICZENIEM.