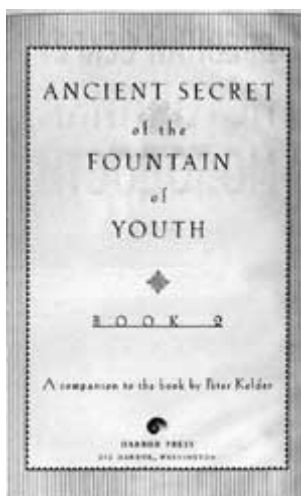


## Кэлдер Питер - "Око возрождения. Древний секрет источника молодости"



В этой книге представлены идеи и техники, которые помогут вам выглядеть и чувствовать себя моложе на 10 — 15 лет, наделять вас силой, улучшить здоровье, продлить вашу жизнь и научить вас получать от нее удовольствие.

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

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

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге на ваше рассмотрение будут представлены идеи, техники и суждения, которые могут наделять вас силой, улучшить здоровье, продлить вашу жизнь и научить вас получать от нее удовольствие. Однако не волнуйтесь, жизнь не покажется вам слишком долгой. Вы будете слишком заняты, живя полноценно и наслаждаясь этим. Я часто встречаю людей, которые начинают жить полнокровной жизнью только тогда, когда обнаруживают у себя неизлечимую болезнь и вплотную сталкиваются с осознанием своей смертности. Когда это происходит, они переживают настолько полное духовное и физическое возрождение, что, случается, их болезнь проходит полностью. Когда такой процесс обновления вступает в силу, старение прекращается и начинается омоложение. Пожалуйста, не ждите, когда смерть встретится

с вами лицом к лицу, чтобы лишь тогда заняться своим омоложением. Начните прямо сейчас.

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

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

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

Кроме того, вы получите доступ к энергии жизненной силы, которая является сущностью каждой вещи, и научитесь пользоваться ею. Современная наука уже умеет обнаруживать присутствие этой энергии и начинает исследовать ее. Я экспериментировал с мантрами, предложенными в этой книге, и смог почувствовать изменения энергии, которые они вызывают. Разрешите мне поделиться с вами этой историей: Однажды ночью я медитировал и работал с мантрами, лежа в кровати. Рядом со мной свернулись калачиком и дремали кошки. Моя жена, которая находилась в другой комнате, внезапно ощутила необычную энергию и зашла ко мне посмотреть, что происходит. Когда она вошла, я открыл глаза и обнаружил, что мои кошки тоже ощущали что-то необычное. Они сидели прямо и настороженно, и я никогда не видел их такими бодрыми в 11 часов вечера. Я думаю, что этот случай продемонстрировал, насколько реальна и ощутима эта энергия и каким образом она может заставить случаться в вашей жизни изменения, которые будут восприниматься также и окружающими.

И поэтому я хочу дать вам совет: примите ту ценную информацию, которую вы здесь встретите. Воспользуйтесь ею для собственных озарений и вдохновения. А потом создайте свою собственную трансформацию. Помните, что невозможно найти источник молодости, глядя по сторонам. Начало всех перемен находится внутри нас.

Итак, начните прямо сейчас!

**Мир вам!**  
**Берни С. Сиджел,**  
**доктор медицины**

## **ОТ ИЗДАТЕЛЯ**

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

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

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

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

Позже в 1985 году Кэлдер дал новую редакцию своей книги, и она была издана издательством «Харбор Пресс» под названием «Древний секрет источника молодости». К тому времени прошло более полувека с тех пор, как книга появилась впервые, и за это время мир совершенно изменился. Западная культура находилась под влиянием технологий нового поколения и бросилась искать ответы в древней мудрости Востока.

**\*Только на русском языке эта изданная «Софией» книга непрерывно переиздается уже в течение восьми лет. — Прим. ред.**

Восточный мистицизм, концепция тонкой энергии, практика йоги и вера в то, что эти вещи оказывают влияние на здоровье и физическое омоложение, больше не казались эксцентричными идеями отдельных

чудаков. Напротив, они надолго заняли прочные позиции в западной культуре.

Судьба наконец улыбнулась маленькой книжке Питера Кэлдера. Весть о ней передавалась из уст в уста, и сначала медленно, а затем все стремительнее росла ее популярность. В последующие десять лет «Древний секрет источника молодости» превратился в международный издательский феномен. В Соединенных Штатах он обошел многие бестселлеры «Нью-Йорк тайме». В Германии, Австрии и Швейцарии эту книгу поистине можно назвать национальным открытием. В Германии она по сегодняшний день остается в списке бестселлеров, и это через десять лет после своего первого издания. Книга Кэлдера была издана на двух десятках иностранных языков, и ее послание облетело весь мир. Конечно, книга Кэлдера не могла бы пользоваться таким громадным успехом, если бы не выполняла своего главного обещания: помочь читателю достичь омоложения, здоровья и жизненной силы.

Естественно, это заключение подтверждается лавиной читательских писем, полученных редакцией за последние десять лет. В самых разных читательских отзывах, от самых скромных до наиболее чудесных, рассказывается о том, как помогли людям *Пять Ритуалов*.

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

Книга, которую вы сейчас держите в руках, была написана в ответ на первый из этих вопросов. «Око Возрождения. Книга 2» содержит изобилие информации, затронутой, но не развитой в оригинале Кэлдера (теперь переименованного в «Древний секрет источника молодости. Книга 1»). Каждая глава этой книги написана экспертом в данной области.

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

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

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

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

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

В шестой и седьмой главах обсуждаются два вопроса, лишь кратко затронутые в Книге 1: влияние на здоровье соответствующих диет и сочетаемость продуктов, а также энергетика голоса, звука и медитации. В главе восьмой приведены соображения одного всемирно известного ученого — исследователя Тибета. Доктор Роберт Турмэн дает беглый исторический обзор роли *Пяти Ритуалов* в тибетской культуре.

Остается еще второй вопрос, интересующий наших читателей: личности Кэлдера и Брэдфорда. Годами читатели забрасывали издателя вопросами об этих двоих, кто, как все предполагали, уже покинули этот мир. **Это предположение чрезвычайно развлекает Кэлдера, который жив и здоров и сегодня, по прошествии полувека с момента публикации его книги.** Мне приятно сообщить, что я лично встречался с ним и считаю его своим близким и доверенным другом, несмотря на то что я многого о нем не знаю.

К сожалению, Кэлдер принял решение оставить все как есть и не приподнимать покрывало над тайной, которая интригует меня и многих других. Это одинокий и непритязательный человек, который считает, что написанные им слова говорят сами за себя. И он утверждает, что дополнительные сведения о нем самом и полковнике Брэдфорде будут только отвлекать от того простого послания, которое он передал миру. Уверяю вас, что я не имею ни малейшего желания нарушать уединение Кэлдера. Однако я также понимаю и желание читателей познакомиться ближе с человеком, чьи слова оказали такое огромное влияние на их жизни и изменили их. Поэтому я надеюсь, что он простит мне, если я впервые поведаю читателям о некоторых деталях его жизни.

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

Не так давно одним памятным весенним утром Кэлдер составил мне компанию в поездке в Южную Калифорнию. Именно на севере голливудских холмов в конце 1930-х годов он написал свое «Око Возрождения». Нет, Кэлдер не был сценаристом, хотя и работал одно время в одной из крупнейших студий Голливуда в качестве исследователя. К его удивлению, многое, о чем он помнил, сохранилось до сих пор, например дом, где он жил, расположенный высоко на голливудских холмах, недалеко от дома легенды кино Эррола Флинна, с видом на Лос-Анджелес и Тихий океан. Сегодня это скромное строение окружено виллами самых богатых и знаменитых кинозвезд.

Кэлдер утверждает, что полковник Брэдфорд был списан с абсолютно реального человека, с которым он случайно встретился в одном из районов Лос-Анджелеса в тот период своей жизни, хотя «Брэдфорд» — это псевдоним. Таким образом мы пролили немного света на эту тайну. Но не менее интригующим, чем Кэлдер или Брэдфорд, является другой человек, о котором немногим что-либо известно. Это Гарри Дж. Гарднер,

человек, опубликовавший «Око Возрождения» в 1939 году, действуя через маленькое издательство «Midday Press». Вероятно, Гарднер был тем человеком, который первым встретил Брэдфорда, представил его Кэлдеру и попросил Питера написать книгу о тибетских приключениях Брэдфорда.

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

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

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

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

Именно вы должны дать окончательный ответ.

**Гарри Р. Линн,  
издатель**

Глава 1. Поиск источника молодости  
Гарри Р. Линн

Эта история настолько неправдоподобна, что вполне могла бы родиться в голове одаренного слишком богатым воображением голливудского сценариста. И в то же время она очаровательна и трогательна, а ее слова несут мудрость и словно резонируют с чем-то глубоко внутри нас.

Более двух миллионов людей по всему миру испытывали эти противоречивые чувства во время чтения первой книги о старинном секрете источника молодости, небольшой книги, предшествовавшей этой.

Как видно из названия, послание книги касается практически каждого, кому за 40. В книге идет речь о том, как приостановить и повернуть вспять процесс старения, как приобрести здоровье и жизненную силу вечной молодости.

Для тех, кто не читали книгу Кэлдера, ниже приводится ее краткое содержание. Вместе с последующими главами оно предоставит вам всю информацию, содержащуюся в Книге 1, и даже больше. Поэтому вы можете и не читать первую книгу, хотя я горячо рекомендую вам сделать это. Книга Кэлдера несет в себе вдохновение и магию, которую невозможно передать здесь. Множество людей, прочитавших эту книгу, с восторгом вспоминают ее и перечитывают снова и снова. Было бы обидно пройти мимо такого опыта.

Эта история началась однажды вечером, когда ее автор, Питер Кэлдер, наслаждался вечерней газетой на скамейке в парке. Через некоторое время к нему подсел пожилой джентльмен и завязал с ним беседу.

Он представился как полковник Брэдфорд, офицер Британской армии в отставке, служивший в королевском дипломатическом корпусе. За время своей службы он побывал в самых дальних уголках земли и теперь мог поведать Кэлдеру о некоторых своих приключениях.

Перед тем как расстаться, они договорились встретиться снова. Вскоре они стали видеться регулярно и их знакомство переросло в крепкую дружбу.

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

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

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

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

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

Полковник Брэдфорд отправился один навстречу своей судьбе. Прошли годы, но от него не было слышно ни слова. Кэл-дер почти забыл своего давнего компаньона и его поиски тибетского Шангри-Ла, когда однажды получил письмо, в котором сообщалось, что полковник достиг своей цели и вскоре возвращается.

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

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

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

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

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

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

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

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

В здоровом теле каждый из вихрей вращается с большой скоростью, позволяя жизненной энергии, называемой также прямой, или эфирной энергией, протекать вверх с помощью эндокринной системы. Но если один или несколько вихрей замедляют свое движение,



поток жизненной энергии замедляется или блокируется, и именно это приводит к старению и различным болезням.

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

После этого полковник описал и продемонстрировал Кэл-деру пять йогических упражнений, которые он назвал «пятью ритуалами». Он посоветовал Кэлдеру поначалу выполнять каждый ритуал три раза в день, а затем постепенно увеличивать количество повторений, пока он не достигнет 21 повторения каждого ритуала в день.

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

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

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

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

На последних страницах книги Кэлдера полковник Брэдфорд рассказывает о встречах первого Гималайского клуба, посвященных двум вопросам, относящимся к здоровью и Пяти Ритуалам:

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

В шестой главе этой книги, «Сочетаемость продуктов и другие диетические советы», и в главе седьмой, «Энергетика голоса, звука и медитации», детально исследуются оба эти

предмета. Каждая глава содержит особые указания и представляет интерес и ценность для тех, кто заинтригован краткими комментариями полковника Брэдфорда на эти темы.

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

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

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

Питер Кэлдер признался, что имя главного героя его книги — это псевдоним. Но чем же закончилась его история? Можем ли мы верить ей? Что это — правда или вымысел? Возвращались ли другие западные путешественники из Тибета с такими удивительными рассказами?

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

В этой книге мы и займемся этими вопросами.

## **Глава 2. Запад в поисках магии и тайн Тибета** ***Ричард Левитон***

Самая потрясающая возвышенность на поверхности Земли» — так в начале XX века описывал один из путешественников таинственную и непостижимую горную страну Тибет.

Тибетское плоскогорье, занимающее площадь, почти равную Западной Европе, расположено в самом сердце Центральной Азии на высоте трех миль над уровнем моря. Его окружают самые высокие на Земле горы, и попасть туда возможно только через труднопроходимые горные перевалы, которые поднимаются на высоту 20 000 футов. До китайского вторжения в 50-х годах XX века Тибет был почти полностью изолирован от остального мира в первую очередь из-за особенностей своего географического положения.

В первые десятилетия XX века несколько отважных путешественников, подобно полковнику Брэдфорду, попытались преодолеть горы, которые охраняли Тибет, чтобы воочию увидеть спрятанные за ними чудеса. Большинство из них потерпели неудачу или погибли. Но те немногие, кому это удалось, вернулись во внешний мир с историями о волшебной и загадочной земле. Они рассказывали о ламах, обладающих сверхъестественными способностями, о летающих мистиках, живых Мафусаилах и мудрецах, не подверженных смерти и творящих чудеса. Даже в 50-е годы XX века Лоуэлл Томас-младший, известный американский путешественник, описывая свое путешествие в «закрытую и безмолвную землю» Тибета, говорил: «Таинственная горная страна, лежащая за пиками Гималаев на самой крыше мира, долго была страной Эльдорадо номер один для исследователей и путешественников, жаждущих неизведанного».

Путешественники, которые преодолели все географические препятствия и попали в Тибет, обнаружили там культуру с сильным духовным началом. До вторжения китайцев, которые разрушили монастырскую систему Тибета, на его территории



**Монахи в монастыре Палкхор-Чод, Джангдзе (1930). Первые западные путешественники, попавшие в Тибет, обнаружили там культуру с сильным духовным началом: четверть мужского населения училась в университетах при монастырях, которые назывались *гонпа*. На снимке запечатлен один из методов обучения, чрезвычайно активная дискуссия.**

находились более 6 тысяч буддийских монастырей, в которых жили более 600 тысяч монахов и 4 тысячи лам. Четверть мужского населения обучалась в духовных университетах, *гота*, где размещались богатейшие библиотеки, содержащие древние и уникальные манускрипты. Кроме того, путешественники нашли в Тибете закрытое общество, которое не приветствовало чужаков. Как пишет Питер Хопкирк в книге «Вторгшиеся на крышу мира»\*, начиная с 60-х годов XIX века, «нарушители границ — среди них мистики, ботаники в поисках новых растений, исследователи и просто искатели приключений — стали непрерывным потоком нелегально проникать в Тибет». Одни надеялись завладеть мифическими богатствами этой страны, чью столицу, Лхасу, называли «Запретным городом». Другие хотели стяжать славу великих путешественников.

Мало кто преуспел в подобных предприятиях. Однако те, кто искренне искали духовного просветления, добились большего. Одним из первых таких путешественников в Тибет был Эварист Хак, католический миссионер из Франции, который в 1864 году рассказал Западному миру о

своем пребывании в монастыре Коунбоум. Европейцы с изумлением читали его очерки о невероятных явлениях, например о том, как тибетские ламы могли без малейших усилий преодолевать огромные расстояния, находясь в теле, которое, казалось, состоит из тумана и снов.

### Жизнь Великих

Слухи о таких чудесах приблизительно в 1857 году привели в Тибет россиянку Елену Петровну Блаватскую (1831 — 1891). Там она прожила в общей сложности семь лет, обучаясь у великих духовных мастеров. Она называла их *Махатмами* (Великими), «совершенными, или достигшими», и полагала, что они обладают некоторыми самыми древними и, возможно, самыми истинными духовными учениями в мире.

\* Peter Hopkirk, *Trespassers on the Roof of the World*.



**Елена Петровна Блаватская (1831—1891)**

**Начиная приблизительно с 1857 года Елена Блаватская путешествовала по Тибету в поисках «высшего знания и силы». Те истины, которые она узнала от великих духовных мастеров Тибета, стали центральными идеями Теософского Движения, которое она основала в конце XIX века. Фотография портрета кисти Германа Шмичена любезно предоставлена Теософским Обществом в Америке, Уитон, штат Иллинойс.**

Подробностей самого путешествия Е. П. Блаватской по Тибету очень мало; в своих работах она обращала основное внимание на собранную ею духовную мудрость. Однако полагают, что она странствовала по Тибету в поисках «высшего знания и силы» верхом на лошади или на яках.

После возвращения в Европу и во время своего пребывания в Америке Е. П. Блаватская утверждала, что находится в постоянном контакте с тибетскими духовными мастерами. По ее словам, они часто появлялись в ее нью-йоркской квартире, беседовали с ней, диктовали новые абзацы ее книги и демонстрировали эзотерические принципы. Мало кто из людей, знавших Е. П. Блаватскую, сомневался в том, что она обладала

исключительным даром ясновидения, а ее глубокое владение эзотерическим знанием убедило многих, что ее заявления о контакте с гималайскими Мастерами правдивы.

Искатели истины, которые пошли по стопам Е. П. Блаватской — и среди них, предположительно, полковник Брэдфорд, — в долгу перед ней за то, что она осветила путь на Восток, по которому могли следовать позднейшие поколения путешественников. Уже в 60-х годах XIX века Е. П. Блаватская показала Западу, что в Тибете можно встретить духовные чудеса и найти необычайные учения.

## **«Чудеса» "Тибета глазами ученых**

Для людей, настроенных скептически, работы Бэрда Т. Сполдинга\* (1858—1953) предоставляют множество документальных подтверждений существования удивительных духовных феноменов Тибета. Сполдинг, ученый, университетский исследователь, в 1894 году организовал исследовательскую экспедицию в Тибет. В состав экспедиции входили 11 ученых, ее целью было изучить необычные способности и мудрость великих гималайских мастеров.

**См.: Бэрд Т. Сполдинг. «Жизнь и учение мастеров Дальнего Востока». «София», Киев, 1997г.**

Члены экспедиции не были разочарованы. По словам Сполдинга, он и его спутники видели людей, которые преодолевали смертность человеческого тела, передавали мысли на расстояние и демонстрировали телепатию, летали по воздуху, ходили по огню и по воде. Все это потрясло ученых-практиков, которые были обучены не принимать ничего на веру без достаточных доказательств. «Мы отправились туда заядлыми скептиками, а вернулись совершенно убежденными и обращенными», — писал Сполдинг.

Среди замечательных открытий Сполдинга было существование мужчин и женщин, которым, по их словам, было по несколько сотен лет.

Сполдинг утверждал, что возраст многих из них превышал 500 лет.

Однажды он и его спутники завтракали с четырьмя необыкновенными людьми. Один из них сказал, что ему тысяча лет, но его тело было сильным и гибким, как у 35-летнего. Сидящий рядом с ним утверждал, что ему 700 лет, хотя он выглядел как бодрый 40-летний мужчина.

Проводник Сполдинга, мастер по имени Эмиль, говорил, что ему 500 лет, а еще один мастер, Джаст, был, по его словам, приблизительно того же возраста, что и Эмиль. Кроме того, в необычную семью Эмиля входили племянник 115 лет и племянница 128 лет, оба они выглядели так, как будто им не было еще и сорока. Матери Эмиля было 700 лет. «Все эти долгожители были такими подвижными и веселыми, словно им было по 20 лет», — писал Сполдинг.

В чем был их секрет? Они научились продлевать свою жизнь до невероятности, «улучшая» тело. «Улучшать тело» — значит так овладеть его биохимическими элементами, чтобы уметь растворить его и

воссоздать заново по своему желанию. При этом человек может превратить свое тело из плоти и костей в тело из тумана и снов и совершать в нем без малейших усилий духовные путешествия на высшие планы бытия. В свете таких достижений физическая смерть перестает иметь значение — или даже перестает быть реальной. Несомненно, это поражает воображение, но тибетские мастера говорили Сполдин-гу, что это умение не стоит считать чем-то исключительным.



**Бэрд Т. Сполдинг**

**Ученый с университетским образованием, Сполдинг организовал исследовательскую экспедицию в Тибет в 1894 году. Он вернулся из нее с сообщениями о чудесах долголетия, левитации, невероятных способностях перемещаться по воздуху и ходить по воде. *Бэрд Т. Сполдинг — автор книги «Жизнь и учения мастеров Дальнего Востока», опубликованной издательством «DevorssPublications», Венис, Калифорния.***

Каждому из нас дано духовно совершенное тело, которое может жить много столетий, объяснял Эмиль. Тибетские мастера просто научились возвращать тело в его изначальное, чистое состояние. Очевидно, невероятное долголетие тибетцев каким-то образом частично передалось Сполдингу, ведь он прожил 95 лет. По словам его близкого друга, он обладал неуемной энергией, почти никогда не уставал и мог неделями спать по четыре часа в сутки. Он сохранил бодрость до конца своей долгой жизни. Возможно, он заглянул в Источник молодости?

#### *Тибет раскрывает Западу свои тайны*

Среди первых западных путешественников, которые посетили Тибет, была французская исследовательница буддизма Александра Дэвид-Нил\* (1868—1969). Ей, боровшейся за равные с мужчинами права за столетие до начала феминистского движения, принадлежит честь быть первой западной женщиной, которая побывала в Лхасе (в возрасте 54 лет) и которую официально принял Далай-Лама.

Поскольку путешествовать по Тибету было очень опасно, Александре Дэвид-Нил и ее спутнику, тибетскому ламе, пришлось переодеться в

*налхор-па*, или нищих пилигримов. Только благодаря анонимности и маскарadu они могли безопасно передвигаться по стране, и все-таки им приходилось опасаться бродячих разбойников и полиции. Британское правительство постоянно искало ее, чтобы выслать из Тибета; так поступили бы и тибетские правители, если бы знали, кто скрывается под маской пилигрима.

Дэвид-Нил провела в Тибете в общей сложности более 12 лет, приблизительно с 1912 по 1924. Она описала свое замечательное путешествие и свои открытия в ряде популярных книг, которые до сих пор переиздаются и являются захватывающим чтением.

**\* Сейчас в «Софии» готовится к изданию ее книга «Посвящения и Посвященные Тибета».**



**Александра Дэвид-Нил (1868—1969)**

**В возрасте 54 лет Дэвид-Нил стала первой западной женщиной, побывавшей в тибетской столице Лхаса, где ее официально принял Далай-Лама. Во время своего 12-летнего пребывания в Тибете она видела таинственные, кажущиеся волшебными достижения адептов, мастеров, мудрецов и магов.**

Александра Дэвид-Нил была практикующим буддистом. Она изучала тибетскую культуру и язык под руководством Панчен-Ламы, настоятеля Ташилумпо, монастырского университета, который был тибетским эквивалентом Оксфорда или Гарварда. Он располагался возле города Шигадзе и обладал богатой библиотекой; в нем жили 3 800 монахов. В этом университете Дэвид-Нил получила тибетский эквивалент степени доктора философии в изучении буддизма, и ее наградили почетным одеянием ламы. Для любого человека с Запада, а тем более для женщины из Франции, получить такое признание в Тибете было необычайным достижением — и остается таковым по сей день. По словам Его Святейшества Четырнадцатого Далай-Ла-мы, Александра Дэвид-Нил была «первым человеком, который представил Западу настоящий Тибет» и «передал подлинный аромат Тибета таким, каким он его ощутил».

Несомненно, история путешествий Дэвид-Нил очень увлекательна, но подлинную ценность представляют те учения, с которыми мы благодаря ей познакомились. Подобно Блаватской и Сполдингу, Дэвид-Нил привезла из Тибета рассказы о таких замечательных мистических и духовных подвигах, в сравнении с которыми бледнеют события, пересказанные полковником Брэдфордом. Она описала необычайные способности многих «духовных спортсменов», которых она повстречала в своих странствиях. В действительности сама Александра Дэвид-Нил была истинным адептом, ведь она была посвящена в тайны нескольких тибетских ритуалов и иногда демонстрировала свои необычные способности.

Так, некоторые мастера могут, сидя обнаженными на холодной снежной вершине и завернувшись в одеяла, пропитанные ледяной водой, превратить воду в пар и полностью высушить одеяла. Они делают это благодаря специальному виду дыхания под названием *тумо*. Человек генерирует внутри себя тепло, комбинируя особый способ дыхания, определенные мысли и образы. Все это усиливает внутренний жар в солнечном сплетении (см. главу 4). Если такое дыхание выполнять



**Йог-отшельник демонстрирует дыхание *тумо*. Первые западные путешественники по Тибету (среди них Александра Дэвид-Нил и У. И. Эванс-Венц) сообщали об этом необычайном феномене. Те, кто практиковали дыхание *тумо*, могли сидеть обнаженными на снегу, завернувшись в одеяло, пропитанное ледяной водой. Они были способны превратить воду в пар и полностью высушить одеяло.**

***Фотография, сделанная Томасом Л. Келли, взята из книги «Тибет, отражения колеса жизни», выпущенной издательством «AbbevillePress», Нью-Йорк, в 1993 году.***

правильно, вы действительно начинаете чувствовать, как разогревается все тело.

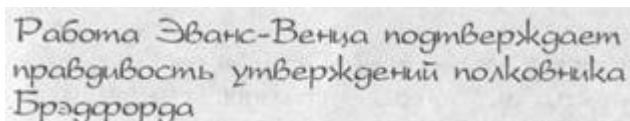
Александра Дэвид-Нил, которая всегда страдала от холодной погоды, настолько хорошо овладела дыханием *тумо*, что могла путешествовать по Тибету в сравнительно легкой одежде. *Тумо* освободило ее от страха перед холодом и от самого холода.

Несколько столетий назад один из выдающихся йогов Тибета оценил дыхание *тумо* за его практическую ценность как альтернативу теплой одежде. Адепты *тумо* могут с удобством сидеть на покрытых снегом горах, одетые лишь в легкие одежды из хлопка. Демонстрируя свое владение дыханием *тумо*, монахи растапливали лед на одеялах.



Дэвид-Нил также видела *лунг-гом* (хождение в трансе). Люди, владеющие этой способностью, могут преодолевать большие расстояния, не останавливаясь, чтобы поесть или попить, в течение многих дней. Мастера *лунг-гом* как бы летят над землей — так описывали многие это поразительное умение. Тибетские ламы овладевали этим искусством после напряженных занятий, куда входили дыхательные упражнения, мантры и визуализация. Ключевой момент в *лунг-гом* — сосредоточить сознание на стихии воздуха и на ее качествах, особенно на легкости, так сильно, чтобы практически отождествить себя с воздухом.

Дэвид-Нил описывала одного *лунг-гом-па*, который настолько овладел этой техникой, что ему приходилось надевать тяжелые железные цепи, чтобы стоять на земле и не взлетать в воздух. Наблюдая за еще одним скороходом, Дэвид-Нил заметила, что он не бежал, но, «казалось, парил над землей, передвигаясь прыжками». Его лицо было совершенно спокойным и отрешенным, глаза широко открыты, взгляд прикован к какому-то объекту вдали. Его шаги, ритмичные, как качание маятника, были мягкими, и каждый раз, когда нога касалась земли, он подпрыгивал в воздух, словно мяч. «Когда лама проходил мимо, мои слуги спешили и склонились до земли, но он последовал дальше, очевидно, даже не заметив нашего присутствия», — писала Дэвид-Нил. В таком состоянии транса скороходы способны покрывать за короткое время огромные расстояния, и при этом кажется, что они совершенно не устают. Несомненно, что такое умение было весьма ценным с практической точки зрения в столь малонаселенном районе Земли с таким сложным ландшафтом.



У. И. Эванс-Венц, американский ученый, который жил в Тибете с 1917 по 1922 год, отмечал, что, если бы во всех западных школах учили практике *лунг-гом*, отпала бы необходимость любого моторизованного транспорта и даже мостов. К тому же, говорил он, дыхание *тумо* избавило бы нас от необходимости в центральном отоплении. Опираясь на познания, полученные в Тибете, Эванс-Венц считал способности йогинов — как психические, так и физические — непревзойденными. «Высший Маг в йоге — это Ум, — объяснял он. — Контролируя свой ум, мастер йоги может контролировать все в физическом мире, вплоть до атома». Слова Эванс-Венца созвучны словам полковника Брэдфорда, который поведал о тибетской практике «Око Возрождения», куда входит ряд йогических упражнений, подкрепленных ментальной магией. Как и Александра Дэвид-Нил, Эванс-Венц был пионером, принесшим учения Тибета на Запад. И, подобно ей, он не просто сообщал о чудесных духовных способностях, он также разъяснял пути их достижения — как и полковник Брэдфорд, который прошел по их следам приблизительно десять лет спустя. Интересно снова отметить, что

сообщения людей, побывавших в Тибете до Брэдфорда, подтверждают правдивость рассказа, который он привез из далеких гор.

### Молодость и сила ума

«Те немногие путешественники, кто смогли тесно столкнуться с Тибетом и его обитателями, снова и снова сообщают нам о странных вещах, которые, кажется, противоречат всем известным законам природы», — говорил немецкий писатель Теодор Иллион в 30-х годах XX века.

Сообщения об удивительных достижениях и непостижимых загадках так очаровали этого путешественника, что в середине тридцатых он сам отправился в Тибет. Он хотел увидеть все своими глазами, встретить легендарных отшельников, обитающих в пещерах, лично увидеть удивительные явления, о которых он читал.

Как и его предшественники, Иллион путешествовал тайно, переодевшись, и в своих странствиях сталкивался с огромными трудностями и постоянной опасностью. Но в конце концов усилия Иллиона были вознаграждены. Он, подобно Дэвид-Нил, видел такие чудеса, как ходящих в трансе *лунг-гом* —летающих лам, которые парили над землей и, казалось, игнорировали закон земного притяжения. Как и Бэрд Сполдинг, Иллион жаждал встретиться с тибетскими ламами, которые овладели мастерством продления жизни, с обитающими в пещерах отшельниками, которым удавалось оставаться молодыми почти бесконечно. Он слышал, что некоторым отшельникам было по 500 или 600 лет.

Иллион встретил одного такого человека и оставался с ним пять дней. Этот отшельник выглядел 30-летним, хотя, по его словам, ему было уже 90. Однажды, занимаясь с ним парными упражнениями, Иллион прикоснулся к его телу. «Оно было упругим и гибким, как тело 19-летнего мальчика», — писал он. Отшельник сказал Иллиону, что он почти ничего не ест и большую часть времени проводит постясь. «Значит, поэтому ты выглядишь так молодо?» —спросил его Иллион. «Нет, —ответил отшельник. — Я молод потому, что свободен от ядов страха, беспокойства и тревог». Он объяснил, что один из ключей к бодрой и долгой жизни —это искусство расслабления. «Не отдых в мягком кресле, но покой ума не позволяет беспокойству, страху или тревоге овладеть тобой, — говорил он Иллиону.



### **Университет-монастырь в Ташилумпо (1907)**

**Здесь Александра Дэвид-Нил училась под руководством Панчен-Ламы. Она получила эквивалент степени доктора философии в изучении буддизма и была награждена почетным одеянием ламы.**

**© Национальный этнографический музей, Швеция.**

Нужно найти такое состояние психического расслабления, которым ты скорее *являешься*, чем *имеешь*». Когда человек постоянно чего-то хочет, это приводит его в постоянное же состояние напряжения — как умственного, так и физического. Непрерывное напряжение старит ум и тело и в конечном счете сокращает жизнь.

Но самое важное, если хочешь остаться молодым, — это *чувствовать себя молодым*, продолжал отшельник. Молодость невозможно сохранить только физическими практиками. Если ты старик в сердце, если ты думаешь и поступаешь как старик, старость наступит быстро, несмотря на все диеты и упражнения. Невозможно достичь вечной молодости, выпив какой-то эликсир бессмертия. Чтобы быть всегда молодым, в первую очередь нужно сделать внутреннее волевое усилие и по-настоящему изменить свою точку зрения. Молодость — это, прежде всего, настрой ума и свобода от привычного образа мышления и жизни. И снова мы находим отголоски этих утверждений в словах полковника Брэдфорда. Ключевым моментом для того, чтобы *пять ритуальных действий* были эффективными, является психологический настрой. Если вы хотите стать моложе, вы должны устранить из своего сознания концепцию о старении и заменить ее образами и чувствами молодого человека. Полковник Брэдфорд говорит: «Если вы можете увидеть себя молодым, несмотря на ваш возраст, другие тоже вскоре увидят вас молодым».

### *Секреты долголетия от современного ламы*

Из опубликованных сообщений о путешествиях по Тибету, совершенных в конце XIX и в начале XX века, становится ясно, что — было реальным путешествие полковника Брэдфорда в Тибет или нет — оно, несомненно, *могло состояться*.

Но как же сами *Пять Ритуалов*? Являются ли они подлинными? Существовали ли в Тибете учения о продлении жизни, которые могли бы подтвердить, что *Пять Ритуалов* являются древней тибетской традицией? Как-никак, полковник Брэд-форд явно не мог взять эти упражнения просто из горного воздуха.



**Теодор Иллион, немецкий путешественник, отправился в Тибет в середине 30-х годов XX века. Как и Дэвид-Нил до него, он видел такие чудеса, как летающие ламы, которых называли «ходящими в трансе» — *лунг-гом*.**

Нам известно следующее: в буддийской традиции есть множество историй о том, что посредством выполнения специальных практик можно продлить жизнь. К ним относятся тибетские легенды о великих мастерах, почти сверхлюдях, об адептах, которых называют *махасиддхами*, — мужчинах и женщинах, достигших высокого уровня духовного просветления и обучающих других. Среди *махасиддх*, известных тем, что они достигли бессмертия или необыкновенного долголетия и остались на Земле для того, чтобы научить этому человечество, есть так называемые *Натх-Сиддхи*.

Говорят, что самые великие *Натх-Сиддхи* живут в наше время и медитируют в уединенных пещерах Гималаев. Они поклялись не уходить с физического плана, пока души всех людей не будут спасены от страданий.

Если у вас возникло впечатление, что рассказы о *Натх-Сиддхах* и бессмертных ламах — это только древний фольклор, современный пример широко известного тибетского *ринпоче* (почитаемого учителя) убеждает нас в обратном. Его зовут Намкхай Норбу (родился в 1938 году), он живет в Италии. Нор-бу — один из самых известных учителей с Тибета, он автор нескольких книг на английском языке.

Согласно тибетским верованиям, великие мастера прошлого спрятали свои учения об истине для грядущих поколений, буквально похоронив их в пещерах. Задача лам, живущих в более позднее время — такое, как наше, — найти эти тайные учения и открыть их миру.

В 1984 году, медитируя в священной пещере в Непале, Намкхай Норбу открыл подлинное учение о продлении жизни. Он получил его очень необычным способом, через ряд снов и медитаций. Именно в этой пещере, известной как Пещера Долгой Жизни, два известных тибетских мастера достигли бессмертия несколько столетий назад. Намкхай Норбу быстро понял, что происходит: древние мастера чудесным образом открывают ему тайную практику продления и укрепления жизни. Ему осталось лишь записать ее для того, чтобы передать своим многочисленным ученикам на Западе. В его записи входили мантры, специальные дыхательные упражнения и упражнения для контроля течения энергии, визуализация и информация, касающаяся чакр и энергетических каналов тела. Сегодня Норбу преподает эту практику продления жизни своим ученикам в Соединенных Штатах и в Европе. Снова мы видим параллель, на этот раз современную, которая указывает на то, что история полковника Брэдфорда могла быть реальной. Вопрос о *чакрах*, или энергетических центрах тела, является центральным в пяти *ритуальных действиях*, о которых рассказал полковник Брэдфорд (см. главу 4). Открытие древних учений, совершенное современным тибетским *ринпоче*, которое также соотносит практику по продлению жизни с энергетическими полями в человеческом теле, подтверждает ценность информации, которую сообщил полковник Брэдфорд. Тому, для кого сверхъестественный характер рассказа полковника Брэдфорда стал камнем преткновения, эта глава поможет перекинуть мостик через пропасть недоверия. Она повествует о том, что в конце XIX и начале XX века путешественники по Тибету были свидетелями удивительных и непостижимых явлений и видели необычайные примеры долголетия. Сведения, которые они нам оставили, подтверждают суть, если не детали, того, что произошло с полковником Брэдфордом. В свете рассказов очевидцев вполне можно допустить, что больше чем полстолетия тому назад полковник Брэдфорд действительно принес нам великую истину из «закрытой и безмолвной» горной страны.

*Ричард Левитон на протяжении двадцати лет работает журналистом и пишет о нетрадиционных методах лечения и укрепления здоровья. Он писал для «East West Journal» (сейчас «Natural Health»), «Yoga Journal», «The Quest». Он автор многих книг, среди них— «Фантазия Троицы»\* («Antroposophic Press», 1994), «Создатели мозга»\*\* («Prentice Hall», 1995) и «В поисках Артура»\*\*\* («Station Hill Press», 1995). Сейчас Левитон является главным редактором журнала «Alternative Medicine Digest» («Дайджест альтернативной медицины») и издательства «Future Medicine Publishing».*

\*Richard Leviton, The Imagination of Pentecost.

\*\*Brain Builders.

\*\*\*Looking for Arthur.

### Глава 3. Подлинные истории об исцелении и омоложении Лора Фэй Тэксел

В один из душных знойных дней конца августа в моем доме раздался звонок, которому предстояло изменить мою жизнь, сколь бы избитой ни казалась эта фраза. Женщина на другом конце провода сказала, что она редактор издательства «Харбор Пресс», что она увидела мою статью в одном из национальных журналов и хотела бы поработать со мной над одной книгой. Мое сердце писателя взволнованно забилося при мысли об открывающихся возможностях.

Редактор объяснила, что речь идет о дополнении к книге под названием «Око Возрождения — древний секрет тибетских лам», и вначале я была настроена несколько скептически, мягко говоря. Она сказала, что моей задачей будет взять интервью у людей, которым описанные в книге упражнения, или *Ритуалы*, помогли восстановить здоровье и повернуть вспять процесс старения.

Это звучало интригующе, но не слишком правдоподобно.

Я прочла «Око Возрождения», и, как у многих других людей, с которыми я говорила впоследствии, моя первая мысль была: это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Издатель прислал мне копии писем, которые рассказывали о чудесах исцеления, это были восторженные истории об омоложении и выздоровлении. Их авторы утверждали, что благодаря *Пяти Ритуалам* «Ока Возрождения» они избавились от деформирующего артрита, последствий инсульта и стали выглядеть на 10—20 лет моложе. Мысль о том, что такие простые упражнения могут производить столь невероятный эффект, казалась мне абсурдной. И все же я решила сама начать выполнять *ритуальные действия*, ведь, как профессионал, я не могу обсуждать с другими людьми то, о чем не имею ни малейшего представления. К тому же мне, честно говоря, было просто интересно. Могут эти пять простых упражнений на самом деле сделать все то, что обещает книга?

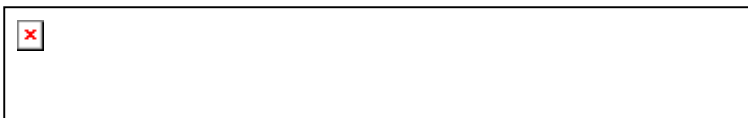
Через полгода мне уже было ясно, что звонок в тот августовский день действительно изменил мою жизнь. Дело не в том, что контракт, который я впоследствии подписала с «Харбор Пресс», оказался очень выгодным, и даже не в том, что в ходе работы я получила шанс пообщаться со столькими замечательными и интересными людьми. Самое главное — это сама книга и та информация, которую я в ней нашла. *Пять Ритуалов* наполнили мою жизнь новой энергией и ощущением великолепного здоровья. Я обнаружила, что лучше, чем когда-либо, справляюсь с напряженным ритмом повседневной жизни: с обязанностями жены, матери троих детей и писателя, занятого полный рабочий день. Я замечала, что меняюсь; уже много лет не чувствовала себя настолько хорошо и не была такой здоровой.

Меня так поразили происшедшие со мной изменения, что я стала предлагать всем, кого знала, начать практиковать *пять ритуальных действий*. То, что вначале было для меня работой, в конечном счете

стало неотъемлемой частью моей жизни. Вскоре мой муж, а также два моих лучших друга добавили *ритуальные действия* к своей утренней зарядке. На вечеринках, когда люди спрашивают, чем я занимаюсь, мой ответ часто заканчивается демонстрацией *Пяти Ритуалов*, и я скорее пропагандирую «Око Возрождения», чем рассказываю о своей писательской работе.

Учитывая все сказанное, я не могу утверждать, что мой подход к исследованию эффекта практики «Ока Возрождения» является чисто научным или совершенно объективным. Я общалась с каждым, у кого брала интервью, как энтузиаст-единомышленник, и все охотно делились со мной своими впечатлениями. Мне 43 года, я разговаривала с людьми, которые были в два раза старше и которые были в два раза моложе. Все мы были единомышленны в том, что *Пять Ритуалов* помогли нам улучшить здоровье и зажить полноценной жизнью. То, что я услышала от Других людей, многие из которых страдали редкими и серьезными заболеваниями, только подтвердило мой собственный опыт. *Ритуальные действия* могут принести реальную пользу, и легендарный источник молодости доступен всем и каждому без исключения. Удивительные истории об исцелении и омоложении развеяли те остатки сомнения в эффективности *Пяти Ритуалов*, которые у меня еще оставались.

Джон Креймер — один из тех, кто рассказал мне о своем опыте.



Джону Креймеру 42 года, он преподает английский в школе города Лонг-Бич в штате Калифорния\*. Он женат, у него две дочери: трех с половиной лет и шести месяцев. Джон считает, что то, что с ним произошло, когда он стал выполнять *Пять Ритуалов*, равносильно чуду. Еще в юности у Джона начались серьезные проблемы со спиной, и позже ему поставили диагноз: анкилозирующий спондилоартрит, редкий воспалительный процесс в позвоночнике. В тяжелых случаях позвонки срастаются вместе, вначале внизу, потом процесс двигается вверх по позвоночнику, и в итоге позвоночник изгибается вперед и становится неподвижным. Связки и сухожилия окостеневают. При таком заболевании иногда бывает трудно поставить правильный диагноз, оно прогрессирует постепенно и сопровождается сильными болями, и в наше время вылечить его пока невозможно.

В 1979 году, когда Джон приближался к своему тридцатилетию, из-за болезни он уже целый год был совершенно нетрудоспособным. Вместе со своим отцом, профессором медицины, работающим в Стэнфордском университете, Джон испробовал все, что могла дать ему медицина. Но врачи не могли предложить ему почти ничего, кроме обезболивающих средств, которые, по словам Джона, «только маскировали главную проблему и создавали новые». Рентгеновские снимки, сделанные в этот период, показывают, что позвоночник Джона выглядел как позвоночник пятидесятилетнего человека. Физиотерапевт сказал ему, что

большинство людей в его состоянии обычно сдаются и «срастаются». Но Джон по-другому реагировал на свою беду.

«Я был готов сделать все что угодно, лишь бы поправиться», — говорил он. Это было серьезное, даже радикальное решение. По его словам, оно вытолкнуло его «за пределы традиционной медицины». Отец Джона и его брат были врачами, и до определенного момента в своей жизни он также разделял достаточно традиционные взгляды на лечение и заботу о здоровье.

«Я перепробовал многие системы упражнений и виды лечения, в том числе йогу, обратную биологическую связь и технику Розена, которая направлена на то, чтобы освободить тело от мучительных эмоций. Я начал интересоваться китайской медициной и учением об энергетике человеческого тела. Когда мне было около 35 лет и я все еще очень страдал от своей болезни, кто-то дал мне имя врача, который занимался акупунктурой, а также целебными травами, и я встретился с ним. Все это заставило меня по-иному взглянуть на себя и свое тело. Я обрел новое понимание того, что такое здоровье и что значит быть здоровым. Но у меня все еще не было всех ответов, в которых я нуждался, и я продолжал искать».

Несколько лет назад Джон услышал о книге «Око Возрождения» и купил ее. Он начал выполнять *ритуальные действия* в День Благодарения и постепенно довел количество повторений каждого *Ритуала* до 21. «Я не перестаю удивляться изменениям, которые происходят в моем теле с тех самых пор, как я начал ежедневно выполнять *Пять Ритуалов*, — говорит Джон. — Мой позвоночник стал более подвижным, осанка значительно улучшилась. Я стал намного выносливее: я могу дольше ходить, не уставая, и в последнее время стал замечать, что во время напряженной физической деятельности другие люди устают быстрее, чем я.

Информация о людях, которые упоминаются в этой главе, несколько изменена, чтобы предотвратить вмешательство в личную жизнь. —Прим. автора.

Благодаря *Пяти Ритуалам* все мое тело стало более сильным и гибким. У меня сейчас такие мышцы на руках, каких никогда раньше не было, кисти и ноги стали намного сильнее. Мне нельзя поднимать тяжести, да прежде я и не смог бы этого сделать, но теперь, если нужно, я могу поднять что-нибудь, в том числе взять на руки ребенка. Я могу опуститься на пол, чтобы поиграть с детьми, и снова подняться без напряжения. До того, как я начал выполнять *Пять Ритуалов*, это было невозможно. И я снова могу бегать. Я хочу сказать, по-настоящему бегать просто ради удовольствия или если я куда-то спешу. Раньше это было невозможно из-за боли и малоподвижности позвоночника. Прошло, наверное, лет 20 с тех пор, как я мог бегать в последний раз. Когда я сегодня забирал дочку из детского сада, мы пробежали вместе целый квартал, и я все время думал: как это замечательно!



Кроме того, *Пять Ритуалов* чудесным образом повлияли на мое дыхание. *Четвертое ритуальное действие* действительно открывает легкие. Я чувствую, что они стали такими здоровыми, как никогда раньше». Самым важным воздействием *Пяти Ритуалов* для Джона было улучшение состояния позвоночника, но они были полезны и в других отношениях. «Я искал систему упражнений, которая бы не занимала слишком много времени, — объяснил Джон, — и, как только я начал выполнять *ритуальные действия*, я понял, что они создают сильное тело и заряжают энергией, и при этом на их выполнение нужно совсем немного времени. Я стараюсь часто плавать, но, даже когда я не успеваю сходить в бассейн, *ритуальные действия* дают мне ту силу, которая нужна для моей очень занятой и напряженной жизни. Утренний цикл *Ритуалов* заряжает меня бодростью на весь день, даже если я спал недостаточно. Мне кажется, что мой сон вообще стал более глубоким и освежающим. Я сейчас более энергичен, чем когда-либо раньше». Кроме выполнения *Пяти Ритуалов*, Джон стал заниматься медитацией и сейчас изучает аюрведическую медицину — систему оздоровления и лечения, возникшую в древней Индии,

принципы которой сегодня преподает в Штатах известный врач и писатель Дипак Чопра\*, а также многие другие целители.

«Я пошел на выступление доктора Чопры, — говорит Джон, — и взял с собой «Око Возрождения», чтобы показать ему. Я хотел услышать его мнение о *ритуальных действиях*. Он сказал, что ему знакома эта система и он сам использует *Ритуалы* в своей программе. Это только подтвердило мой собственный опыт.

Я начал делать *Пять Ритуалов* 15 месяцев назад, и на протяжении последнего года почти не страдал от боли. Короче говоря, *Пять Ритуалов* по-настоящему помогли мне».

См. книги Дипака Чопры издательства «София».

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



Читатели сообщают  
о поразительных результатах

С тех пор, как в 1985 году вышло в свет последнее издание «Ока Возрождения», издательство «Харбор Пресс» получило сотни писем от людей, которые, подобно Джону Креймеру, с волнением и благодарностью рассказывают о том, как изменили их жизнь *Пять Ритуалов*. Многие читатели писали, что краткие отзывы людей, практикующих *Ритуалы*, которые были помещены в начале книги,

вдохновили их и побудили к занятиям. Поэтому в январе 1994 года издательство разослало анкеты приблизительно трем тысячам людей, чтобы узнать их мнение о *Пяти Ритуалах* «Ока Возрождения». Участников опроса попросили оценить книгу по шкале от одного до десяти баллов. Из выбранных наугад 275 анкет 83 процента дали книге 9 или 10 баллов. Восхищение результатами, которые принесли *ритуальные действия*, часто выливалось в замечания, написанные просто на полях нашей анкеты: «Это действительно работает», «Вдохновляет и воодушевляет» и «Попробуйте, и поверите сами». Уэйн Моррис из Камберленда, штат Мэриленд, и Лоис Мунсон из Каспера, штат Вайоминг, дали книге оценку в 15 баллов, чтобы показать нам, насколько важной и нужной они ее считают. Изучая анкеты и письма, я узнала, что люди начинали выполнять *ритуальные действия* по самым разным причинам. Для одних они были последней надеждой после того, как тради-

ционная медицина не смогла помочь им вылечить хронические заболевания. Для других это было продолжение постоянного поиска средств обрести и сохранить крепкое здоровье. Некоторых к выполнению *Ритуалов* подтолкнуло простое любопытство, а других — начало старения, внезапная болезнь, операция или травма. Многие люди стали выполнять *ритуальные действия* потому, что видели, сколько пользы они принесли их друзьям или родственникам, или потому, что на этом настаивали их супруги. Какой бы ни была причина, все быстро становились «фанатами» техники «Ока Возрождения», так как положительные результаты, которые они получали после сравнительно небольшого промежутка времени, были неоспоримы.

### Кто выполняет Пять Ритуалов?

Возраст участников опроса варьировался от 20 до 95 лет. Сорок процентов опрошенных сообщили нам, что они выполняют *Пять Ритуалов* более двух лет, еще тридцать три процента практикуют их на протяжении от 6 до 23 месяцев. Готовность такого большого количества людей продолжать заниматься практикой мы истолковали как признак того, что они получили реальные положительные результаты. Зачем еще им продолжать выполнять *Ритуалы*?

В опросе принимали участие представители практически всех профессий — от врачей, фермеров и учителей до строителей и коммивояжеров. Отклики поступали со всей страны, из больших городов и маленьких селений, и единственное, что объединяло большинство из них, — это убеждение, что *Пять Ритуалов* улучшили качество их жизни. Очевидно, что *ритуальные действия* приносят пользу для людей разного возраста, с самыми разными физическими нуждами и способностями. «Мне нравится мысль, — пишет 32-летний Бонд Болтон из Монтгомери, штат Алабама, — что, тратя по 10—15 минут в день на упражнения, я могу продлить свою жизнь на 50 и больше лет». Он добился большого прогресса в этом отношении.

После пяти месяцев выполнения *Пяти Ритуалов* он перестал принимать лекарства от язвы желудка.

Тридцатидевятилетняя Лори Нельсон в 1989 году попала в аварию и повредила спину, из-за чего не могла двигаться, не говоря уж о том, чтобы ходить, на протяжении шести недель. Ей приходилось принимать обезболивающие средства и мышечные релаксанты. Когда через полтора года после травмы ей в руки попала книга «Око Возрождения», у нее все еще были серьезные проблемы со спиной.

«Для того, чтобы довести количество повторений каждого *Ритуала* до 21 раза, мне понадобилось около шести месяцев, — говорит она. — Каждый день я чувствовала себя лучше и сильнее, чем вчера. Я уверена, что тибетские *ритуальные действия* поддерживают мою спину в хорошем состоянии. Моим мышцам вернулась эластичность, которая, как я считала раньше, была потеряна навсегда. Если только я не слишком устаю, мне не нужно обращать особое внимание на свои движения — они снова стали естественными. Тибетские *ритуальные действия* — поразительная техника, особенно если вы думаете, что для вашего тела нет больше надежды. Я буду продолжать выполнять их до конца жизни. Я больше не хочу потерять способность двигаться».

Среди пожилых людей, заполнивших наши анкеты, была 90-летняя женщина из Карбондейла, штат Иллинойс, которая написала нам уже после двух недель выполнения *Пяти Ритуалов*. Она была поражена, что за такое короткое время ее кровяное давление уменьшилось с 190/78 до 178/66. Кроме того, у нее улучшилось чувство равновесия. «Можете не сомневаться, — писала она, — что я и дальше буду практиковать эту чудесную систему оздоровления».

Дугласу Блаю из Спокана, штат Вашингтон, 91 год. Четыре года назад он начал практиковать «Око Возрождения» и изменил свое питание. Ему больше не нужны лекарства, которые он принимал от ангины, язвы желудка и проблем с носовыми пазухами. Ухудшение зрения и болезнь простаты, по его словам, «остались в прошлом».

От улучшения общего состояния здоровья  
до лечения простуды и гриппа

Некоторые люди, подобно Дугласу Блаю, обнаружили, что *Пять Ритуалов* вызвали замечательные изменения в их физическом состоянии, принесли полное выздоровление или резкое облегчение одной или более болезней. Другие, подобно мне, заметили общее улучшение самочувствия. Самыми явными изменениями являются повышение энергичности и выносливости, улучшение тонуса мышц, а также подвижности суставов и координации. Большинство респондентов сообщили, что им нужно меньше часов ночного отдыха и что сон их стал более глубоким и освежающим. Шестьдесят один процент опрошенных сообщили, что они выглядят и чувствуют себя моложе. Все, кто приняли участие в нашем опросе, рассказали нам о тех или иных положительных изменениях в своей жизни, наступивших в результате выполнения *Пяти Ритуалов*.

Многие из опрошенных говорили о значительном улучшении протекания (или исцелении) длинного списка болезней. Например, закупорка околоносовых пазух с сопровождающей ее головной болью, хронические инфекции верхних дыхательных путей, мигрени, аллергии. Кроме того, у большого процента практикующих *Ритуалы* полностью прекратились или стали протекать гораздо легче постоянно повторяющиеся заболевания дыхательных органов, такие, как простуда и бронхит.

Люди, которые регулярно выполняют *ритуальные действия*, говорят, что у них повысилась сопротивляемость распространенным заболеваниям, таким, как простуда и грипп. Элис Эгглстон, 65-летняя домохозяйка из Пассейика, штат Нью-Джерси, — один из примеров. Элис всю жизнь была подвержена ангинам, ларингитам, насморку и простудам. Она подхватывала любую инфекцию, которая появлялась в округе. Так было, пока она не открыла для себя «Око Возрождения» и *Пять Ритуалов*. «Я увидела рекламу книги, и она звучала так удивительно, что я решила взглянуть на саму книгу. Я прочла ее, но продолжала думать, что написанное в ней не может быть правдой. Однако моя природная любознательность подтолкнула

меня заняться практикой. Я всегда интересовалась здоровым образом жизни, особенно естественными способами исцеления, ведь, начиная с самого детства, я так много болела. В школе меня, бывало, освобождали от декламации, потому что я часто теряла голос».

С тех пор как два года назад Элис начала выполнять *ритуальные действия*, она ни разу не заболела, что в ее случае совершенно невероятно. Когда у ее мужа и сына был желудочный грипп, она не заразилась от них. Более того, когда Элис чувствует, что инфекция проникла в ее организм, она может избавиться от нее до того, как разовьется заболевание.

«Как только у меня возникают ощущения, которые предупреждают, что я могу заболеть, — говорит Элис, — небольшое першение в горле или нос закладывает, я сразу же выполняю первое *ритуальное действие* — вращение, и третье — наклон назад, в дополнение к обычному двадцати одному утреннему повторению, и симптомы просто исчезают. Теперь они не превращаются в настоящую простуду, как это было раньше. В прошлом, несмотря на то, что я всегда очень следила за своим здоровьем, я все равно болела. Из всего, что я перепробовала, *Пять Ритуалов* — единственное, что мне помогло, и это единственные упражнения, которые я делаю регулярно. Теперь я научилась отражать болезнь, когда чувствую, что она меня только-только начинает «одолевать». Этого достаточно, чтобы я навсегда стала энтузиастом *пяти ритуальных действий*».

#### Лечение любых болезней

Большое количество людей с радостью сообщили нам о том, что с тех пор, как они начали регулярно выполнять *Пять Ритуалов*, они смогли уменьшить дозу или вообще отказаться от приема лекарств от астмы, язвы и гипертонии.

Карен Клаллам из Портервилла, штат Калифорния, уверена, что *ритуальные действия* помогли ей бросить курить.

Практика *Ритуалов* также, по-видимому, помогает стабилизировать уровень сахара в крови у людей с диагнозом гипогликемии или диабета. Эффект выздоровления более заметен у

людей, которые также следовали советам относительно питания, которые были даны в книге. Они обнаружили, что комбинация изложенных полковником Брэдфордом принципов питания с практикой упражнений способствует лечению расстройств пищеварения и улучшению деятельности почек, мочевого пузыря и кишечника. Кроме того, полная практика способствует избавлению от судорог и онемения мышц ног, от симптомов колита и стимулирует плохо функционирующую щитовидную железу. Практикующие также твердо уверены в том, что *ритуальные действия* положительно воздействуют на зрение, слух и память, обостряя все чувства.

Многие люди страдают от боли в спине, позвоночнике, шее и суставах, и подавляющее большинство наших респондентов сообщили нам, что практика *Пяти Ритуалов* принесла им немедленное и впечатляющее облегчение таких проблем. У людей, которые регулярно посещали хиропрактиков, после начала занятий *Пятью Ритуалами* либо вообще исчезала необходимость ходить к ним, либо удавалось значительно уменьшить количество сеансов.

Тем, кто страдали от ослабляющих болей в костях и суставах, вновь обретенное ощущение физического комфорта и способность свободно двигаться принесли настоящую радость.

Среди болезней, которые очень хорошо поддаются «лечению» *Пятью Ритуалами*, часто упоминают артриты разного вида. Филис Спектер, 62 лет, из Спрингфилда, штат Огайо, сообщила нам, что до практики «Ока Возрождения» из-за ревматоидного артрита ей приходилось взбираться по лестнице очень медленно, ступенька за ступенькой, как ребенку, который только учится ходить. «С тех пор как я занялась практикой *Ока Возрождения* могу ходить по лестнице как обычно».

Женщины обнаружили некоторые особенности положительного воздействия *Ритуалов* на свой организм. Соня Мондейл, у которой менопауза началась уже в 47 лет, обнаружила, что через три месяца после начала выполнения *ритуальных действий* у нее возобновились месячные, хотя она не менструировала уже год. Соня убеждена, что ее тело «определенно омолаживается».

Барбара Кауффман была счастлива, когда после трех месяцев практики *Ока Возрождения* симптомы ПМС (предменструального синдрома), которые очень сильно влияли на ее жизнь, почти полностью исчезли. «По крайней мере за две недели до начала месячных у меня развивались отеки, я была подавлена и страдала от сильных спазмов, — объясняет Барбара. — С тех пор, как я стала выполнять *ритуальные действия*, некоторые из этих симптомов появляются только накануне месячных или в первый день. Это огромное облегчение».

У 44-летней Мэри Шелли благодаря практике *Ока Возрождения* все проблемы с фибромой матки просто исчезли. После того как ее гинеколог сказал ей, что у нее фиброма, она стала выполнять *Пять*

*Ритуалов* два раза в день. Через четыре месяца сонограмма показала, что от фиброзной опухоли не осталось и следа.

### Разные проблемы — одно простое решение

*Пять Ритуалов* оказали поразительное воздействие на состояние 44-летнего Джона Прайса. «Моя мать прислала мне на Рождество «Око Возрождения». В то время я страдал от мучительных болей в пояснице. Я не мог стоять прямо и с трудом передвигался», — говорит Джон. Его лягнула лошадь, и связки и хрящи в левом колене были серьезно повреждены. «Я не мог согнуть колено и совсем не мог бегать», — говорил он. Суровые зимние морозы штата Мэн только ухудшали его состояние.

«Я читал эту книгу с большим волнением, — продолжал Джон. — Я не принимаю обезболивающих лекарств, поэтому вначале мне было очень тяжело и больно. С самого первого раза я понял, что это необычайные упражнения. Впервые за несколько месяцев я почувствовал облегчение боли в спине и колене. Мне нравилось выполнять *Ритуалы*, благодаря им я чувствовал себя великолепно. Я продолжал заниматься, и после первой недели заметил, что боль в пояснице стала исчезать. Сегодня, через 13 месяцев, мое колено восстановилось приблизительно на 95%, и поясница больше не беспокоит меня. Интересно, что *ритуальные действия* укрепили мою волю и улучшили память. Мое зрение и слух восстановились на 100%. Я верю в *Око Возрождения*».

### Решение проблем с весом

*Ритуальные действия* также помогают нормализовать вес тела. У людей, которые хотели поправиться, *Пять Ритуалов* вызвали заметное и здоровое улучшение аппетита, что привело к повышению веса. И наоборот, те, кому нужно было сбросить килограммы, сообщили нам о потере веса без всяких диет.

«Я начала выполнять *ритуальные действия* около пяти месяцев назад, — говорит Кэролин Тюдор, 46 лет, из Денвера, штат Колорадо. — Я пыталась похудеть на 10 фунтов\* на протяжении двух лет. Через два месяца ежедневного выполнения *Пяти Ритуалов* эти 10 фунтов исчезли навсегда. Кроме того, я стала намного энергичнее. Раньше я засыпала на кушетке уже в 9 часов вечера. Сейчас я могу не спать до половины двенадцатого или до часа ночи каждый день. Мне очень нравится, что у меня появилось несколько лишних часов в сутки».

Комбинация потери веса и повышения энергичности была даже более значительной у тех, кто не только выполнял *Пять Ритуалов*, но также следовал советам относительно питания, изложенным в книге.

### Омоложение вместо старения

Конечно, одно из самых заманчивых обещаний *пяти ритуальных действий* — это обещание замедлить старение, восстановить силы и омолодить ваш организм. После 35 лет любому человеку кажется привлекательной мысль, что можно выглядеть и чувствовать себя моложе. Нет сомнения в том, что в некоторых *случаях ритуальные*



действия начали трансформацию организма, в ходе которой у людей улучшилась осанка, исчезли

**\* Около 5 килограммов.**

возрастные пятна и морщины на лице, а также то нелепое выражение, которое появляется, когда щеки становятся дряблыми и обвисшими. У многих людей седым волосам — по меньшей мере, частично — вернулся их естественный цвет. Редкие волосы стали густыми и блестящими. А у 75-летнего Джеймса Мейса после 4 месяцев практики *Ока Возрождения* волосы, которые выпадали целыми прядями, не только перестали выпадать, но начали расти на тех участках головы, где не росли уже несколько лет.

И мужчины, и женщины сообщали нам, что их тело вернулось в хорошую форму. Систематическая практика *ритуальных действий* улучшила внешний вид многих людей, вернув им «блеск глаз, упругость шага и живость молодости».

Выполняя *Пять Ритуалов* многие начинают понимать, что, возможно, самая ослабляющая болезнь — это наша вера в старость. Почти все разделяют ошибочное мнение, что слабость, болезни, ухудшение внешнего вида, дряхлость и даже боль неизбежны. Но для тех, кто выполняет *Пять Ритуалов*, кто решили направить все усилия на то, чтобы быть здоровыми, очевидно, что все может быть совершенно по-другому.

*Око Возрождения* дает нам возможность жить и стареть способом, который диаметрально противоположен тому, как мы жили и старели раньше. Проще всего не поверить и отвергнуть практику и назвать пять тибетских *ритуальных действий*, которые предлагают нам такие неограниченные и оптимистические перспективы, мифом для мечтателей или обманом для легковверных. «Эти *Пять Ритуалов* — как сказка, — говорит Чарльз Гудвин из Салинаса, штат Калифорния. — Ты спрашиваешь себя: как они могут помочь? Но они помогают, словно волшебство».

Поддержка эмоционального и психического здоровья

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

«Я замечаю, что за последнее время я достигла такого уровня интеллектуального развития, который никогда раньше не считала для себя возможным, — говорит Ли Вудол, 53 лет, из Сан-Франциско. — Как будто в мое тело вселился ум какого-то выдающегося, талантливого

человека. Если всего лишь три месяца занятий могут дать такие результаты, я смотрю на будущее с оптимизмом».

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

«Книга дает вам надежду, — говорит Сара Лури, медсестра, — а потом — и веру, когда вы начинаете чувствовать результаты пяти *тибетских ритуальных действий*. Я начала практиковать их весной 1991 года.

Сегодня я наслаждаюсь плодами своих занятий: мое здоровье значительно улучшилось, я стала более активной, теперь я больше ценю свою жизнь и имею возможность больше помогать другим. Моей целью было снова почувствовать себя юной, и я достигла ее».

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

Как и доктор Боуэн, доктор Рассел Льюис, который много лет изучает восточные оздоровительные традиции, считает, что *Пять Ритуалов* основаны на тонком понимании устройства человеческого тела и его функционирования — на знании, которое действительно доказало свою состоятельность с течением времени. Он полагает, что эти упражнения хорошо продуманы и подтверждены опытом многих людей, которые их использовали. Льюис, который более 17 лет работает хиропрактиком в Чотбы разъяснить, что он имеет в виду, доктор Боуэн в качестве примера доказывает, что *ритуальные действия* могут помочь человеку выглядеть моложе. «Улучшение кровообращения стимулирует лучший приток крови к органам, особенно к лицу; кровь приносит в кожу свежий кислород и питательные вещества и уносит отработанные продукты. Ежедневное выполнение *ритуальных действий* стимулирует нервную систему, которая, в свою очередь, контролирует систему кровообращения, и это способствует тому, что человек начинает выглядеть лучше и моложе».

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

Нервные окончания обеспечивают постоянный приток сенсорной информации к мозгу. Движения суставов стимулируют рецепторы движения, что повышает активность мозжечка и таламуса. Эти части мозга собирают всю поступающую информацию и регулируют

деятельность симпатической и парасимпатической нервной системы, которые контролируют произвольные, автоматические функции тела — такие, как работа сердца, легких, кишечника и желез внутренней секреции. Чем больше «вкладов» вы делаете, тем лучше ваш «баланс» и тем больше у вас возможностей. Недостаточная стимуляция нервной системы, когда человек, скажем, болен и прикован к постели на длительное время, приводит к уменьшению «остатка на счету»».

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

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

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

Как и доктор Боуэн, доктор Рассел Льюис, который много лет изучает восточные оздоровительные традиции, считает, что *Пять Ритуалов* основаны на тонком понимании устройства человеческого тела и его функционирования — на знании, которое действительно доказало свою состоятельность с течением времени. Он полагает, что эти упражнения хорошо продуманы и подтверждены опытом многих людей, которые их использовали. Льюис, который более 17 лет работает хиропрактиком в Чарльстоне, штат Южная Калифорния, приводит пример акупунктуры, очень эффективный метод лечения, который является таковым уже сотни лет, несмотря на то, что до сих пор никто не смог дать ему исчерпывающего научного объяснения.

«За три года практики *Ока Возрождения*, — говорит доктор Льюис, — я заметил, что *ритуальные действия* дают мне ощущение здоровья и гармонии. Я думаю, эти положительные эффекты являются результатом действия древних восточных физических и метафизических принципов.

Последняя научная информация о связи между состоянием ума и тела подтверждает состоятельность этих принципов.

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

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

История доктора Рассела Джойлетта — как раз подходящий пример. Доктор Джойлетт работал врачом в Хартфорде, штат Коннектикут. Он вышел на пенсию в 1993 году, и в том же году начал выполнять *Пять Ритуалов*. Через семь месяцев он случайно встретил своего коллегу, который жил в другом городе и которого он долго не видел. «Вы не можете уйти на пенсию. Вам ведь всего лишь около 47 лет, не так ли?» — спросил этот друг. Доктор Джойлетт ответил, что на самом деле ему 63 года, но, чтобы доказать это, ему пришлось показать свои водительские права. До того, как доктор Джойлетт начал практиковать *Око Возрождения*, он ходил согнувшись и не мог поворачивать голову из-за старой травмы шеи. Его волосы были совершенно седыми, он страдал от избыточного веса и чувствовал себя глубоким стариком. «С 19 июня 1993 года я тщательно следую советам, которые даны в книге «Око Возрождения», — говорит доктор Джойлетт. — Я похудел на 20 фунтов\*, стал более энергичным и активным. Мои волосы стали гуще, сейчас они темно-каштановые, осталось только несколько седых прядей на висках. Я могу стоять прямо и совершенно свободно и безболезненно поворачивать шею. Моя походка стала легкой и упругой. Сексуальные желания и способности вернулись в норму. Люди, которые не видели меня четыре года, поражены тем, как я «помолодел».

### Как работают Пять Ритуалов

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

Некоторые врачи считают, что в результате улучшения кровообращения, которое происходит благодаря *Ритуалам*, из тела вымываются токсины и шлаки, которые накапливаются в жировой ткани, органах и суставах. Другие обращают основное внимание на тот факт, что *ритуальные действия* способствуют улучшению притока кислорода к мозгу, что улучшает его функционирование. Многие медики убеждены, что стимуляция

**\* Около 9 килограммов. — Прим, перев.**

чакр, или энергетических центров, описанная в книге «Око Возрождения», это на самом деле стимуляция эндокринной системы тела. (Обсуждение темы чакр вы найдете в главе 4.)

«Места расположения чакр на позвоночнике соответствуют основным железам внутренней секреции, — объясняет доктор Дэвид Селмэн. — Эти железы помогают поддерживать гомеостатический баланс биохимических элементов тела и обеспечивают выполнение автоматических функций организма. Щитовидная железа и гипофиз, которые связаны с производством гормона роста, ответственного за процесс взросления человека, — части эндокринной системы. Они расположены в области головы и шеи, а *ритуальные действия* особенно хорошо задействуют эти части тела и, соответственно, активизируют эти железы. В ходе научных исследований было установлено, что введение небольших доз гормона роста в организм замедляет процесс старения». Доктор Селмэн — микробиолог, особый интерес он проявляет к связи между психикой, телом и иммунной системой. В настоящее время он ищет финансовые ресурсы для научного изучения влияния *Пяти Ритуалов* на способность человеческого организма производить гормон роста. Тот же научный подход исследователя он проявил и к практике. Когда он впервые прочитал книгу «Око Возрождения» четыре года назад, он подошел к изложенной в ней тибетской практике с позиций ученого-исследователя и начал выполнять *ритуальные действия* в качестве эксперимента.

К своему удивлению, доктор Селмэн, которому 63 года, вскоре обнаружил, что он чувствует себя моложе и становится здоровее и что, в частности, у него повысилась устойчивость к простуде и гриппу. После месяца занятий он уже мог сыграть три сета тенниса в полуденную жару, что раньше было для него решительно невозможно. Его партнеру в парной игре 43 года, но Селмэн говорит, что ему совершенно не трудно играть с ним. «Я чувствую себя лучше, чем тогда, когда мне было 28. И выгляжу лучше. Мой рост — 6 футов\*, и с тех пор, как я включил *ритуальные действия* в мой ежедневный режим, сколько бы я ни ел, мой вес стабилен — 133 фунта\*», — с гордостью говорит доктор Селмэн. Поскольку доктор Селмэн — ученый, он не готов утверждать, что одни только *ритуальные действия* стали причиной его замечательного улучшения здоровья. Он считает, что на примере одного человека невозможно провести объективный научный анализ. «Я не могу сказать наверняка, как бы я чувствовал себя, если бы не выполнял *Пять Ритуалов*, — говорит он. — Я только знаю, что я выполняю их, и у меня

очень сильное ощущение, что они мне помогают. Вот почему я рассказываю о них на семинарах и занятиях».

Основное внимание — на улучшение здоровья

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

Доктор Сортини в настоящее время является преподавателем на медицинском факультете университета Южной Флориды, а также координатором по вопросам акушерства и гинекологии в программе помощи семьям, которую проводит Гали-факский медицинский центр в городе Дейтона-Бич. Она впервые встретила Синтию восемь с половиной лет назад. В то время Синтии было 27 лет, у нее было множество проблем со здоровьем, включая хроническую пониженную функцию щитовидной железы и нарушения аппетита, из-за которых она была чрезвычайно худой и настолько слабой, что ей стоило огромного труда взобраться на один пролет обыкновенной лестницы.

\* **Около 180 см.**

\* **Около 60 кг.**

Доктор Сортини стала лечить Синтию и порекомендовала ей визиты к психологу, с которым она работала вместе.

Но ни консультации психолога, ни лекарства не помогали. По словам самой Синтии, она чувствовала себя «старше большинства стариков», ей казалось, что она умирает. Ей «все время было холодно», она «выглядела ужасно — болезненно худая, с тусклыми, ломкими волосами и полуопущенными веками». Она с трудом могла заботиться о своей шестилетней дочери.

Как раз незадолго до второй беременности Синтия в буквальном смысле слова натолкнулась на книгу «Око Возрождения». Одним дождливым днем она увидела на тротуаре стопку книг, которую оставили, чтобы ее забрал мусоровоз. Просматривая мокрые книги в поисках чего-нибудь стоящего, Синтия нашла книгу Кэлдера, единственную, остававшуюся совершенно сухой. Заинтригованная названием, Синтия взяла ее домой, прочла и почти сразу же начала выполнять *ритуальные действия*. Вскоре и она, и доктор Сортини стали замечать положительные изменения в состоянии ее здоровья. У Синтии появился аппетит, она стала есть и набрала вес. Ее настроение резко улучшилось, она стала более энергичной. Синтия была уверена, что причиной тому были *Пять Ритуалов*.

«Я не слышала об «Оке Возрождения» и *пяти ритуальных действиях*, пока Синтия не обратила на них мое внимание, — объясняет доктор Сортини, — и вначале отнеслась к ним скептически, как поступил бы любой врач на моем месте. Но я считала, что эти упражнения не могут принести ей никакого вреда, и не возражала против ее занятий. Время шло, и я с трудом верила тем изменениям, которые замечала в Синтии. Она стала другим человеком. Выглядела лучше, чувствовала себя лучше, казалось, она стала лучше справляться со всеми делами, прекрасно контролируя свою жизнь и свое здоровье».

«Когда я была беременна в первый раз, — говорила Синтия, — мне пришлось провести последние два месяца не вставая с постели. Когда я снова забеременела, и доктор Сортини, и я очень боялись, что я не смогу выносить и родить ребенка и что даже если смогу, то у меня не будет сил ухаживать за ним. Я даже думала о том, чтобы сделать аборт». Но беременность Синтии прошла без осложнений, и пять месяцев назад она родила здоровую малышку. Она выполняла *первое, третье и четвертое ритуальные действия* до того самого дня, когда ее отвезли в больницу, и смогла снова начать практику всех *Пяти Ритуалов* через шесть недель после родов.

«Моя подруга, которая родила сразу же после меня, все еще выглядит так, как будто она беременна. Но уже через девять недель после рождения моей дочери вы бы не смогли сказать, что я недавно родила ребенка, — с энтузиазмом говорит Синтия. — Я делала по 21 повторению каждого *ритуального действия* и чувствовала себя великолепно. Я была полна энергии, и это было для меня совершенно новым ощущением. Сейчас я могу заботиться об обоих моих детях, плюс к ним рыбка и кролик. Если у меня нет одновременно двух или трех дел, я не знаю, что с собой делать. Когда-то, если бы я попробовала внести в дом ребенка плюс несколько пакетов еды за один раз, это бы меня почти убило. Но сегодня я даже не замечаю никакого напряжения. Мои волосы выглядят чудесно, мне не холодно, и я не принимаю лекарств для лечения щитовидной железы. *Пять Ритуалов* действительно помогли мне. Я была молодой женщиной в плохой форме, но теперь у меня есть и молодость, и здоровье».

Доктор Сортини подтверждает слова Синтии. «Как сторонник научных методов, я не могу категорически утверждать, что изменения и улучшения, которые я наблюдала у Синтии, были результатом только *Пяти Ритуалов*. Но тем не менее меня очень впечатлило то, что я увидела. Меня чрезвычайно интересуют методы, которые помогают людям, и нет сомнения, что Синтии *Пять Ритуалов* помогли», — говорит доктор Сортини.

Синтия верит, что Бог послал ей книгу «Око Возрождения» как раз в нужный момент, когда она достигла критической точки. «Я была больна и очень устала от своих болезней, — говорит она. — Лекарства, которые я принимала, не приносили никакой пользы. Я чувствовала, что мне может помочь что-то изнутри меня самой, но не знала, что это. *Пять Ритуалов* ответили на все мои вопросы».

### **«Замедленное» старение**

Когда доктор Б. С. Мелл, работавший психиатром в местной психиатрической клинике в Джексоне, штат Луизиана, впервые услышал о книге «Око Возрождения», он опасался, что ему угрожают проблемы с сердцем. Ему было 63 года, он был слабым и обладал избыточным весом. Когда-то у него была частная практика, и он нередко работал по 60 часов в неделю, но в то время, о котором мы говорим, он не мог без переутомления отработать даже 8-часовой рабочий день. Он чувствовал, что внезапно стал дряхлеть.

«Я купил книгу, потому что она пробудила мое любопытство. Кроме того, мне не нравилось мое физическое состояние, — объясняет доктор Мелл, — и я решил, что позанимаюсь три месяца и посмотрю, добьюсь ли каких-нибудь результатов. К концу третьего месяца я заметил в себе поразительные перемены».

Практика *Пяти Ритуалов* заметно улучшила работоспособность доктора Мелла. Три года назад, до того, как он узнал о *Ритуалах*, ему нужно было не менее восьми часов сна в сутки, и все равно к середине дня он чувствовал усталость. «В свои лучшие годы я спал по четыре-пять часов в сутки, — говорит он, — и, хотя сейчас я сплю намного меньше, я никогда не чувствую усталости. Я встаю в 4 часа утра и чувствую себя свежим, продуктивно работаю целый день и чувствую себя бодрым, я забыл о той вялости, которую раньше испытывал после обеда. Даже вечером, ложась спать, я не чувствую себя истощенным».

Кроме того, доктор Мелл похудел на 10 фунтов\*, и вес его остается стабильным. Объем талии уменьшился на три дюйма\*\*, возвращается мышечный тонус. Ему начало нравится то, что он видит в зеркале. Хроническое чихание, которым он страдал из-за гипертрофии слизистой носа, прекратилось, а одышка, появление которой он стал замечать в последнее время, совершенно исчезла.

\*Около 5 кг.

\*\*Около 7,5 см.

«Увидев, что произошло со мной за три месяца, я решил продолжать занятия, — говорит доктор Мелл. — Теперь *ритуальные действия* стали для меня привычкой, и за все эти годы я пропустил всего лишь пять дней. Я знаю, что не просто чувствую себя намного здоровее, я на самом деле стал более здоровым. С тех пор как я начал выполнять *Пять Ритуалов*, я ни разу серьезно не заболел. Когда у меня начиналась небольшая простуда, я продолжал выполнять *Ритуалы*, и она исчезала за два дня. Недавно я проходил полное медицинское обследование, и оно показало, что мое состояние в норме. Мой врач не мог поверить, что мы с ним одного возраста. Ему делали обходное венозное шунтирование, но он выглядит на 10 лет старше, чем я».

«Я сомневаюсь, что практика *ритуальных действий* действительно может обратить вспять процесс старения, — с улыбкой говорит доктор Мелл, — но, если у человека достаточно воли, чтобы делать эти упражнения, я убежден, что он будет *стареть медленно*».



Комментарии доктора Мелла, доктора Сортини, доктора Коупа и всех других медиков, включенных в эту главу, — это не рекламный трюк. Они исходят не от «продавцов змеиного жира», которые пытаются продать эликсир жизни, и не от мошенников, стремящихся заполучить ваши деньги. Медики, а также все другие мужчины и женщины, которые согласились поговорить со мной, ничего не получили взамен. Их единственное вознаграждение за то, что они поделились своими невероятными, но реальными историями, — это знание, что их рассказы могут принести пользу другим.

### **Найдите свой источник молодости**

В этой главе вы читали о реальных людях, которые живут обычной жизнью, как все мы. В их рассказах нет ничего сверхъестественного или загадочного. Особенными этих людей делает то, что они не просто мечтали о каком-то мистическом источнике молодости, но открыли, что на самом деле «воды жизни» текут в них самих. Приняв решение выполнять *ритуальные действия*, каждый из них смог активизировать естественную способность своего тела исцелять и омолаживать себя.

Из откликов, которые мы получили, становится ясно, что *Пять Ритуалов* обладают поразительной способностью «реагировать на то, что у вас болит». Они могут изменить ваш образ жизни или просто облегчить жизнь, вылечив ваши болезни или научив лучше справляться с ними. Благодаря им вы можете выглядеть моложе, чем вы есть на самом деле, и чувствовать себя так, как вы не чувствовали себя уже много лет. Но самое главное — они могут изменить ваш взгляд на себя.

Вам не обязательно верить. Пять тибетских *ритуальных действий* — это не религиозная практика. Единственное требование к тому, кто начинает личное исследование воздействия *Пяти Ритуалов*, — это готовность попробовать. Несмотря на все научные и медицинские достижения XX века, готовность исследовать новые пути к крепкому здоровью и самочувствию не заменить ничем. Однако многие из нас потеряли эту готовность. Мы все стали зависимы от специалистов и от лекарств, которые они нам прописывают. Прорыв в биомедицинских исследованиях породил приливную волну новых высокотехнологических и дорогих процедур, которые затмевают более традиционные и простые методы лечения тела. В процессе развития медицинской науки мы принесли в жертву понимание того, как помочь себе.

Поэтому перед каждым читателем стоит только один вопрос: если пять тибетских *ритуальных действий* дают хотя бы малейшую надежду на хорошее здоровье, освобождение от боли и шанс сохранить или снова обрести то лучшее, что дает нам молодость, почему бы просто не попробовать? Все, что вам для этого нужно, — это готовность измениться и 10—20 минут в день.

Люди, о которых вы читали в этой главе, так же реальны, как ваш сосед или лучший друг. Они согласились поговорить с нами просто потому, что считают *Пять Ритуалов* великолепной техникой и хотят поделиться своим опытом с другими.

Все эти люди утверждают, что *ритуальные действия* так или иначе помогают им. В следующей главе мы приведем некоторые возможные объяснения того, почему практика *Ока Возрождения* исцеляет недуги и замедляет процесс старения.

*Лора Фэй Тэксел известна как писатель, журналист и исследователь более 20 лет. Ее работы печатались в многочисленных национальных и местных изданиях, среди них «Ladies Home Journal» («Журнал для женщин»), «Parenting» («Журнал для родителей»), «Natural Health» («Естественное здоровье»), «New Age» («Новая Эра»), «The Cleveland Plain Dealer Sunday Magazine» (воскресный журнал «Откровенный Кливленд»), «The Akron Beacon Journal Sunday Magazine» (воскресный журнал «Акронский маяк») и «Cleveland Parent» («Кливлендский журнал для родителей»).*

*Лора является автором книги «Традиционная кухня Кливленда»\* (издательство «GrayandCompany, Inc.», 1995). Сейчас она работает над несколькими проектами книг на разные темы, включая здравоохранение и образование.*

\* Laura Faye Taxel, Cleveland Ethnic Eats.

### **Вихрь как сущность жизни**

На протяжении веков люди стремились к единению, стабильности и совершенству. Одним из традиционных символов этого идеала для людей во всем мире стал круг. Круг не имеет ни начала, ни конца. Он одинаково открыт во всех направлениях. Из всех геометрических фигур площадь круга при заданном периметре наибольшая. С древних времен до сегодняшнего дня Божественное, то есть та сила, которая превосходит физическую материю, чаще всего изображается в виде круга.

Трехмерный круг — это шар, или сфера. Сфера обладает большой стабильностью и структурной целостностью, а также наибольшим объемом при данной площади поверхности. Не случайно все звезды и планеты во Вселенной имеют форму шара.

Увидеть проявление сферы в четвертом измерении, во времени, вначале представляется проблематичным, так как мы испытываем движение времени только в одном направлении. Чтобы облегчить эту задачу, представьте два круга, соприкасающиеся друг с другом. Найдите на левом круге точку, соответствующую девяти часам на часовом циферблате, и проведите линию по верхней половине окружности. В точке, где круги соприкасаются, перейдите на второй круг, и проведите линию по нижней его половине. Так вы увидите, что круг проявляется во времени в виде некоего цикла.

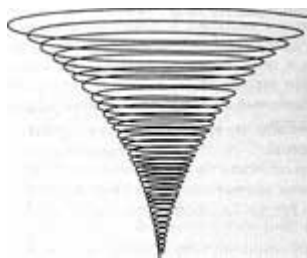
Если вы оглянетесь вокруг, то заметите, что самые разные явления проявляются во времени циклично. Суточный цикл дня и ночи. Годовой цикл времен года. Приливы и отливы. Луна убывает и прибывает. Наши тела регулярно следуют температурному циклу на протяжении суток.

За последние несколько десятков лет исследователи открыли циклы в самых разных сферах жизни на Земле — от изменений в численности

популяций животных до колебаний цен на бирже. Наблюдая за подъемами и спадами какой-либо активности, важно помнить, что это — естественное течение процесса во времени.

Теперь давайте сделаем еще один шаг и проявим круг во времени и пространстве. Поднимите палец над головой и начинайте описывать им круги, одновременно опуская руку. Вы заметите, что ваш палец рисует в воздухе штопор, или спираль. Это выражение круга во времени и пространстве. Вращающуюся спираль называют вихрем. Возможно, одним из самых распространенных примеров вихря является смерч. На примере смерча мы видим, что вихрь обладает огромной энергией и силой.

Если вы понаблюдаете за окружающим вас миром, вы повсюду найдете вихри. Замедленная съемка показывает, что зерно, прорастая, выпускает росток не вертикально вверх, но по спирали. Узор семечек в подсолнухе или ветвей на ели — это тоже вихрь, застывший в физической материи.



Зоны высокого и низкого давления, которые создают погоду, имеют форму вихрей. Вихри можно найти во всей Вселенной. Если положить спутниковую фотографию урагана рядом с фотографией галактики, вы увидите, что они почти идентичны.

В индустриальном мире винты и болты, которые скрепляют множество конструкций и механизмов, тоже имеют спиральную форму.

Что касается нашего тела, мы можем увидеть спирали на подушечках пальцев и в рисунке волосистого покрова головы. Когда мы вдыхаем, воздух движется через носовые ходы в виде множества мини-вихрей, так что к тому времени, когда он достигает легких, он прогревается, увлажняется и фильтруется и готов для использования нашим телом. Возможно, самым ярким примером являются молекулы ДНК, которые лежат в основе нашей физической формы, так как содержат наш генетический код, — они имеют форму двух переплетенных спиралей. Вихрь — это способ, которым мощная энергия Вселенной пронизывает все уровни существования. Древние уже давно открыли, что в физическом теле есть энергетические центры, вращающиеся вихри, через которые энергия Вселенной поступает в наши тела и наполняет их жизнью. Часто с возрастом эти энергетические центры засоряются, и течение энергии затрудняется. *Пять Ритуалов* удаляют «мусор», чтобы мощная текущая по спирали энергия Вселенной снова могла наполнять жизненной силой наши тела.

**Чарльз Альберт Маркс**

## Глава 4. Секреты энергии Пяти Ритуалов

### Ричард Левитон

Современная наука и медицина говорят нам, что процесс старения необратим. Но полковник Брэдфорд и сотни читателей, которые следуют его советам (вы читали о них в предыдущей главе), утверждают, что они достигли невозможного и стали выглядеть на несколько лет моложе.

В поддержку их утверждений по меньшей мере трое ученых доказали, что, вопреки привычным представлениям, физическое старение организма можно замедлить и часто — обратить вспять.

### Медитация обращает вспять процесс старения

В 1978 году Кейт Уоллес, психолог Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, доказал прямое воздействие медитации на течение процесса старения. Он измерял три биологических показателя: кровяное давление, зрение и слух. В ходе регулярной практики медитаций все эти три фактора улучшились, и Уоллес утверждал, что в этих случаях люди действительно становились моложе с биологической точки зрения. Биологический возраст людей, которые занимались медитацией меньше пяти лет (его определяли с помощью физиологических тестов), был на пять лет меньше их хронологического возраста. А функциональный биологический возраст тех, кто занимался медитациями более пяти лет, был от 10 до 12 лет меньше их хронологического возраста. Другими словами, регулярные медитации уменьшают ваш функциональный возраст, то есть омолаживают вас.

Дипак Чопра, доктор медицины, и его коллега доктор Джей Глейзер также показали, что медитация обращает вспять течение процесса старения. Чопра — врач-эндокринолог, он стал автором популярных во всем мире бестселлеров и национальным авторитетом в вопросе зависимости между медитацией, исцелением и старением. В своей книге «Тело без возраста, вневременной разум» он предлагает вниманию читателей результаты исследований этой зависимости, которые доказывают, что медитация способна омолаживать организм. В 1988 году Чопра и Глейзер провели исследования воздействия на старение человеческого тела гормона под названием *DHEA*. Это единственный известный на сегодня гормон, выделение которого уменьшается, начиная с 25 лет, когда достигает своего пика. Каждый раз, когда вы испытываете стресс, доза вашего запаса *DHEA* используется для того, чтобы произвести различные связанные со стрессом гормоны — такие, как адреналин и кортизон. Таким образом, уровень *DHEA* — это надежный показатель того, как со временем меняется способность организма переносить стрессы. Исследования, проводимые на мышах, показали, что, когда им вводили *DHEA*, естественный процесс старения останавливался и обращался вспять, и они снова обретали живость, свойственную молодым мышам. Чопра и Глейзер хотели увидеть, происходит ли то же самое с людьми.

Результаты исследования на мышах подтолкнули Глейзера и Чопру к мысли, что, если человек сможет противостоять воздействию стресса на организм, уровень его *DHEA* останется высоким. В таком случае считающийся необратимым процесс старения, который сопровождается уменьшением количества *DHEA* в организме, мог бы остановиться и, возможно, началось бы омоложение. Глейзер исследовал уровень *DHEA* у 328 человек, практикующих медитацию, и сравнил его с результатами 1 462 человек, не занимающихся медитативными техниками. Во всех женских группах уровень *DHEA* был выше у медитирующих; среди медитирующих мужчин уровень был выше у восьми групп из одиннадцати.

Для Глейзера и Чопры это послужило доказательством того, что медитация замедляет биологическое старение, если его измерять уровнем *DHEA* в организме. Чопра сообщает, что самая заметная разница была показана людьми старшего возраста. У мужчин старше 45 лет, практикующих медитацию, было на 23% больше *DHEA*, а у женщин — на 47% больше. Уровень *DHEA* зависел также от питания, физических упражнений, веса и потребления алкоголя. Уровень *DHEA*, который наблюдался у медитирующих, можно было скорее ожидать у мужчин и женщин на 5—10 лет моложе.

Какой загадочный механизм может вызвать подобное течение биологического времени в обратную сторону? Активизируют ли этот механизм *Пять Ритуалов*, и если да, то как? В этой главе мы исследуем возможные ответы на эти интригующие вопросы.

### **Сила базовой жизненной энергии**

В основе воздействия *Пяти Ритуалов* «Ока Возрождения», как объясняет полковник Брэдфорд, лежит принцип работы с «жизненной энергией». Обычно мы ассоциируем с понятием «энергия» какое-либо топливо: уголь или нефть, например. Но для полковника Брэдфорда энергия — это нечто более тонкое: это неосязаемая, но мощная жизненная сила, та базовая энергия, которая управляет жизнью.

Полковник говорит нам, что практика *Пяти Ритуалов* стимулирует циркуляцию этой важнейшей жизненной энергии в теле. Индийцы называют ее *праной*, и этот термин полковник Брэдфорд сообщил своим ученикам. Согласно представлениям индийцев, Ирана, или, буквально, «дыхание жизни», циркулирует внутри человека, воздействуя на все грани его жизни, включая мысли, чувства и физическое состояние. Хотя вы не можете видеть эту жизненную силу, вы ежедневно ощущаете ее мощное влияние.

В 1908 году доктор Уолтер Килнер, британский врач и исследователь, создал уникальное приспособление, которое называется «экран Килнера». Благодаря этому инструменту были сделаны фотографии энергии жизненной силы человека. Килнер объяснял, что жизненная сила имеет форму энергетического поля, или ауры, окутывающей тело, и что его экран фотографирует это энергетическое поле. При помощи этого приспособления были открыты также энергетические поля, окружающие отдельные части тела, например большой палец руки, и другие живые организмы, например листья. Открытие «эффекта Кирлиан», как его называют сейчас, послужило еще одним важным

доказательством того, что все биологические организмы окружены невидимыми энергетическими полями.

Не так давно, в середине 80-х годов XX века, Ричард Гербер, доктор медицины и семейный врач из Мичигана, соединил восточные идеи о жизненной энергии с принципами традиционной западной медицины в своей классической книге «Вибрационная медицина»\*. Доктор Гербер полагает, что жизненная энергия не просто управляет деятельностью тела и ума, она организована в сложные взаимозависимые энергетические системы. Эти энергетические системы, которые доктор Гербер называет «вибрационными», питают и наполняют энергией все органы и системы тела. Они обеспечивают нормальное функционирование тела и влияют на деятельность всех желез, гормонов, нервов и клеток. «Вибрационные целительные системы — это ключ к расширению горизонтов современного медицинского знания и лучшему пониманию, диагностированию и лечению болезней», — объясняет Гербер.

Опираясь на концепцию базовой жизненной энергии, можно получить представление о том, что происходит, когда вы выполняете *Пять Ритуалов*: по-видимому, движения и положения тела, которые они включают, улучшают циркуляцию жизненной энергии в сознании и теле, или, в терминах холистической медицины — в *тело-уме* \*\*.

Теперь давайте снова обратимся к разъяснениям, которые дал нам полковник Брэдфорд. Он говорил, что энергия жизненной силы проходит через ряд энергетических центров тела, называемых *чакрами*.

\* «София», 2001 г.

Англ. *mindbody*. В *тело-уме* нет разделения между ментальной и физиологической деятельностью человека. Сознание работает через тело, а тело работает через сознание.

## Скрытые энергетические центры тела

Восточная духовная традиция учит, что у всех нас есть семь скрытых энергетических центров, расположенных на вертикальной линии, начиная от паховой области и заканчивая макушкой. Скрытые они потому, что в обычных условиях мы не можем их увидеть или обнаружить каким-либо другим способом. Они называются *чакрами*, что буквально значит «вращающиеся колеса», так как, по словам ясновидящих, которые утверждают, что могут их видеть, они напоминают вращающиеся вихри или колеса. Форма этих энергетических центров и их движение, скорее всего, напоминает воронку, которую можно видеть, когда вода стекает в сток, или если посмотреть на ураганы со спутника.

Считают, что чакры воздействуют на физическое тело через семь желез внутренней секреции. Эти железы, которые тоже расположены в вертикальном порядке от паха до макушки, регулируют приток жизненно важных гормонов в организм человека. Согласно восточным учениям, жизненная энергия проходит через чакры и распределяется по телу через эндокринную систему. Как чакры регулируют циркуляцию энергии по телу, так железы, в свою очередь, регулируют гормональный баланс тела.

Эта теория полностью соответствует тому, что сообщает о чакрах полковник Брэдфорд. По его словам, переизбыток или недостаток любого гормона, выделяемого эндокринной системой, — это результат проблем, возникших в функционировании одной или нескольких чакр. Нарушение работы эндокринной системы незамедлительно ведет к болезням, слабости, старению и даже смерти. Таким образом, концепция чакр является центральной в разъяснении воздействия *Пяти Ритуалов* на здоровье и процесс старения, которое предлагает нам полковник Брэдфорд. Как он говорит своим ученикам, чакры — это «мощные полевые образования, невидимые глазом, но тем не менее вполне реально существующие».

Далее полковник объясняет, что скорость вращения чакр — это ключевой момент в действии *Пяти Ритуалов*. У здорового человека все семь чакр вращаются с большой скоростью, поднимая энергию жизненной силы от паха до макушки. Кроме того, у нормального здорового человека все семь чакр вращаются с одинаковой скоростью и взаимодействуют гармонично. В голову приходит аналогия из повседневной жизни — работающий на полную мощность вращающийся разбрызгиватель, который посылает прану во всех направлениях. Если одна или несколько чакр заблокированы, если их естественное вращение замедляется или, тем более, прекращается, говорит полковник Брэдфорд, жизненная энергия не может нормально циркулировать. В результате приходят болезни и старость. Сам процесс изменения состояния организма человека с возрастом можно описать в терминах нормального или нарушенного вращения энергетических вихрей. «Анормальное состояние» чакр — отсутствие вращения или вращение с неправильной скоростью, неверное направление вращения — ослабляет здоровье и приводит к старению. Но эта закономерность может дать нам секрет вечной молодости: ускорьте вращение чакр, и вы замедлите процесс старения. По словам Брэдфорда, тайна эффективности *Пяти Ритуалов* заключается в нормализации скорости вращения и гармонизации деятельности всех чакр.

«Самый быстрый и радикальный способ восстановления здоровья и молодости состоит в придании вихрям их нормальных энергетических характеристик», — говорит нам полковник Брэдфорд. Но что значит «нормальные энергетические характеристики»? По словам полковника, это характеристики вихрей сильного и здорового 25-летнего мужчины или женщины. Первый шаг на пути к нормализации функционирования чакр — это выполнение *первого ритуального действия — вращения*, которое повышает скорость всех семи вихрей. *Вращение* — это как бы подготовительное действие для точной настройки каждой отдельной чакры, которая осуществляется в ходе выполнения остальных четырех *Ритуалов*.

Что вы видите у обычного человека среднего возраста? Скорее всего — дисгармонию чакр, неодинаковую скорость вращения энергетических вихрей, говорит нам Брэдфорд. «Медленное вращение приводит к ухудшению состояния органов тела, а быстрое вызывает нервозность, беспокойство и истощение», — объясняет он. Другими словами, слишком высокая или слишком низкая скорость вращения чакр вызывает

ухудшение здоровья. Из этого можно сделать вывод, что *Пять Ритуалов* координируют и даже усиливают вращение семи энергетических центров человеческого тела; они помогают распределять чистую жизненную энергию по железам внутренней секреции и через них — по органам и системам всего организма. При этом происходит омоложение и в результате — продление жизни.

## Влияние состояния чакр на болезни, исцеление и старение

Восточные учителя называют чакры «цветами лотоса», так как чакры, подобно цветам, имеют разное количество лепестков и длинный стебель, которым они присоединяются к позвоночнику. Эти лепестки и весь «цветок» чакры пребывает в постоянном вращении, получая и распределяя жизненную силу. Количество лепестков колеблется от четырех в нижней чакре до тысячи в теменной чакре.

Существование связи между чакрами и конкретными железами внутренней секреции не вызывает особых споров. И, хотя конкретные свойства этой связи определяют по-разному, многие специалисты сходятся во мнениях относительно расположения чакр и их влияния на эндокринные железы:

Чакра	Расположение	Ж
1. Корневая, или базовая	Основание позвоночника	Половые >
2. Крестцовая	Нижняя часть живота	Надпочечн
3. Чакра солнечного сплетения	Верхняя часть живота	Поджелуд железа
4. Чакра сердца	Грудь	Вилочкова
5. Горловая чакра	Горло	Щитовидн
6. Межбровная чакра	Центр лба	Гипофиз
7. Теменная чакра	Макушка	Шишковид

Каким бы образом вы ни соотносили чакры с железами внутренней секреции, само существование связи между ними -ключевой момент в объяснении принципов воздействия *Ритуалов*, предложенных полковником Брэдфордом. Для того чтобы понять его, нам будет полезно представить, что чакры относятся к определенным зонам тела. Если разделить туловище человека на семь зон, таких, например, как паховая область, живот, сердце, горло, голова, и предположить, что каждая из них находится под влиянием определенной чакры, мы получаем простую и ясную картину того, как чакры регулируют деятельность тела.

Поскольку болезнь — это признак нарушения равновесия в системе чакр, больное горло — это результат «больной» чакры горла, язва желудка — результат «больной» чакры живота. Это значит, что нарушены энергетические характеристики чакры горла или живота, то есть они вращаются либо слишком медленно, либо слишком быстро.

Ясновидящая Дора Кунц и доктор медицины Шафика Ка-рагулла\* утверждают, что они обнаружили более 200 случаев связи между



деятельностью той или иной чакры и определенной болезнью. По их словам, в этих случаях наблюдалась зависимость между состоянием чакры и заболеванием «человеческой системы», или *тело-ума*. По мнению Доры Кунц, изменения качества лепестков чакры — цвета, ритма и направления движения, яркости, формы, эластичности и текстуры — указывают на серьезные проблемы со здоровьем. Результатом может стать либо заболевание эндокринных желез, связанных с этой чакрой, либо болезнь тех

**\* См. книгу Шафики Карагуллы «Прорыв к творчеству», «София», Киев, 1993 г.**

частей тела, которые она обеспечивает энергией. Например, если что-то не в порядке с цветом, текстурой или энергетическими характеристиками чакры горла, могут возникнуть проблемы с горлом: ангина, заикание, нарушения речи, ларингит, тонзиллит или даже что-то более серьезное.

Наблюдения Кунц подтверждают слова полковника Брэдфорда о том, что дисфункция чакр приводит к болезням и слабости. Можно предположить, что процесс работает и в обратном направлении. Другими словами, если привести в норму характеристики горловой чакры, улучшится состояние щитовидной железы и горла.

Итак, мы приходим к выводу, что, если бы можно было найти способ нормализовать работу всех семи чакр и заставить их взаимодействовать гармонично, мы смогли бы обеспечить свободное течение жизненной энергии через все чакры. Это улучшило бы функционирование эндокринной системы и всего тела. Возможно ли, что при этом произошло бы замедление процесса старения и омоложение организма? Может быть, именно в этом заключается чудесная тайна *Пяти Ритуалов!*

### **«Послания» от чакр**

Чакры влияют не только на ваше физическое здоровье, но и на психическое состояние. Они направляют нам свои «послания» через настроение, чувства и ощущения. Большинство из нас не могут видеть чакры, но все мы замечаем вести, которые они нам посылают. Вспомните, как мы описываем некоторые обычные ощущения: «у меня все внутри опустилось»; «меня мутит от страха»; «у меня сердце сжалось»; «комочек в горле»; «словно иголки в голову впились». Это примеры того, как энергии чакр общаются с вами через разные ощущения и душевные состояния. При внезапном испуге или панике, услышав о чьей-то смерти или серьезной болезни, вы можете почувствовать своего рода электрический разряд, почти вибрацию, в паховой области. Это происходит из-за стимуляции нижней чакры. Этот центр связан с основами физической жизни: выживанием, питанием, зарабатыванием денег, обеспечением безопасности, стабильности и надежности физического бытия и основными биологическими процессами в теле.

Вам, наверное, приходилось испытывать чувство нервного ожидания, которое часто описывают как неприятные ощущения в желудке, перед публичным выступлением или трудным разговором, особенно если вы

идете в кабинет к начальнику. Это энергетическое послание третьей чакры, центра солнечного сплетения. Она связана с личностным выражением, самоопределением, проявлением личной воли и силы. Чакра солнечного сплетения влияет на усвоение — будь то пища, чувственная информация или идеи.

Комок в горле — это послание пятой чакры, чакры горла. В этом случае чувства переполняют сердечный центр и поднимаются к горлу, центру речевого самовыражения, который связан с общением и самовыражением.

Конечно, выражая проявления чакр подобным образом, мы намного упрощаем сложный процесс воздействия чакр на нашу психику, но так мы можем представить, как энергетические центры влияют на нашу жизнь. Каждая чакра олицетворяет какое-то коренное качество. Первая чакра, или корневой центр, имеет отношение к вашей укорененности в физическом мире, вторая чакра, расположенная в районе гениталий, отвечает за сексуальное выражение, воспроизведение, эмоциональные проявления и отношения с другими людьми. Третья чакра — это огонь индивидуальной воли. Четвертая чакра, чакра сердца, является посредником между всеми семью центрами, в ней заключены сострадательная мудрость, всеобщая любовь, способность сопереживать и сохранять гармонию между внутренними и внешними интересами, между вашим «я» и миром. Все аспекты творческого и вербального самовыражения относятся к пятой чакре. Шестой центр — *Третий Глаз*, расположенный между бровями, — отвечает за развитие психического прозрения, проницательности, интуиции и воображения. Седьмая, или теменная чакра — это место средоточия чистого сознания, универсального понимания и духовной мудрости. Если ваш седьмой центр достаточно чувствителен, вы можете принимать через него искры божественного откровения, что на физическом уровне ощущается как покалывание скальпа.

Как видите, чакры влияют на все аспекты вашей жизни. По словам полковника Брэдфорда, умело воздействуя на них при помощи практики *Ока Возрождения*, вы сможете начать физическое исцеление организма и самосовершенствование, а также обратить вспять процесс старения. Ваша жизненная энергия сможет течь свободным и полным потоком, создавая оптимальное физическое и психическое здоровье.

## **Жизнь и исцеление в море Ци**

В китайской медицине тоже есть концепция энергии жизненной силы, которая в этой традиции получила название *Ци*. Как и прана, работа с которой является сутью практики *Ока Возрождения*, *Ци* нематериальна и невидима, но является основой всей жизни. Согласно китайской медицине, все аспекты жизни человека зависят от качества и характеристик потока *Ци*.

Проще говоря, если нет *Ци*, нет жизни. И увядающее растение, и слабый человек с тихим голосом страдают от недостатка *Ци*. Человек, у которого *Ци* в избытке, сильный и энергичный. Например, у детей, весело играющих во дворе, много *Ци*, у больного *Ци* слишком мало, а у раздражительного человека гармоничное течение *Ци* нарушено.

Благодаря реакции своего тела мы можем представить, что такое *Ци*, и понять, когда ее у нас много и когда нам ее не хватает. К счастью, мы начинаем жизнь с огромным количеством этой жизненной энергии. Секрет получения доступа к естественному источнику *Ци* в вашем теле — практика *Пяти Ритуалов*.

## Энергетические линии и акупунктурные точки тела

Правильное течение и распределение *Ци*, как и жизненной энергии полковника Брэдфорда, или праны, чрезвычайно важно для поддержания здоровья. Тысячелетняя техника акупунктуры точно знает маршруты течения *Ци* по человеческому *тело-уму* и определяет, где и как на нее нужно воздействовать, чтобы уничтожить болезнь. Ключевая концепция акупунктуры заключается в том, что *Ци* течет по определенным меридианам, или каналам тонкой энергии. Эти меридианы пересекают тело от ног до головы, от кончиков пальцев до глаз. На каждом меридиане есть множество акупунктурных точек; втыкая в них маленькие иглы на определенное время, можно регулировать *Ци* — управлять ее течением, увеличивать, уменьшать и очищать ее поток. Во время сеанса акупунктуры иглы втыкают в строго определенные точки на коже и оставляют там приблизительно на тридцать минут. Хотя мастер акупунктуры может возразить против такой аналогии, но нам удобно сравнить систему акупунктурных меридианов с линиями метро, пронизывающими тело от головы до пят. Представьте, что ваше тело — это огромный город с десятками линий метро и сотнями остановок. Каждая из этих «остановок» — это акупунктурная точка; каждая из линий «подземки» — это маршрут *Ци*. В некотором смысле, *Ци* — это «поезд жизни», курсирующий по вашему телу и доставляющий энергию в каждую точку своего движения. Обычно мастера акупунктуры работают с четырнадцатью главными меридианами и несколькими сотнями ключевых точек на них, хотя многие целители соглашались, что на самом деле меридианов и точек воздействия намного больше. Традиционно описывают около 365 точек, но большинство мастеров акупунктуры знают по меньшей мере 1000. Кстати, все эти точки имеют поэтические названия энергетических характеристик. Вот, например, акупунктурные точки Почечного Меридиана: Бурлящий Источник, Сияющая Долина, Великое Ущелье, Озеро Слез, Сверкающее Море. *Ци* постоянно циркулирует по этой сложной сети энергетических каналов. Они связаны друг с другом и с определенными органами и физиологическими системами организма. У каждого меридиана есть свой ключевой орган и физиологическая система *тело-ума*. Но это не значит, что он обязательно проходит через этот орган. Меридиан Толстого Кишечника, например, поднимается от кончика указательного пальца до плеча, затем идет по шее и щеке и вверх по носу. Он не пересекает толстый кишечник. Но тем не менее если воткнуть иглу в любую из его акупунктурных точек, это повлияет на энергию толстого кишечника. Однако если у вас проблемы с этим органом, вам не обязательно работать с Меридианом Толстого

Кишечника. Можно воздействовать на те меридианы, которые проходят рядом с ним, ибо и они влияют на его состояние. Методы китайской медицины иногда кажутся запутанными и непостижимыми. Но это не важно. Ведь все происходит в море *Ци*, где управление течением и распределением энергии приносит пользу вашему *тело-уму*.

Иногда вместо иглоукалывания целители применяют акупрессуру, но чаще ее используют в комплексе с ним. Когда студент Гарварда, будущий доктор Дэвид Эйзенберг изучал акупунктуру в Пекине в середине 80-х годов XX века, он сам оценил чудесное воздействие акупрессурного массажа, который ему делал мастер по имени Чжу. Чжу обладал невероятной способностью находить его «пусковые точки». Это были точки, где *Ци* в теле Эйзенберга была временно заблокирована или пребывала в застое. «Для того чтобы восстановить и перенаправить течение *Ци* и воссоздать гармонию тела, мастер применял давление и растяжение мышц, связок и костей», — объясняет Эйзенберг.

Воздействуя на «пусковые точки», Чжу быстро улучшил физическое состояние Эйзенберга. Это было приятное и глубокое расслабление. Эйзенберг описывал его как «странное ощущение внутреннего давления, полноты и тепла в теле» и говорил, что он как будто четко осознавал каждый нерв и мышцу.

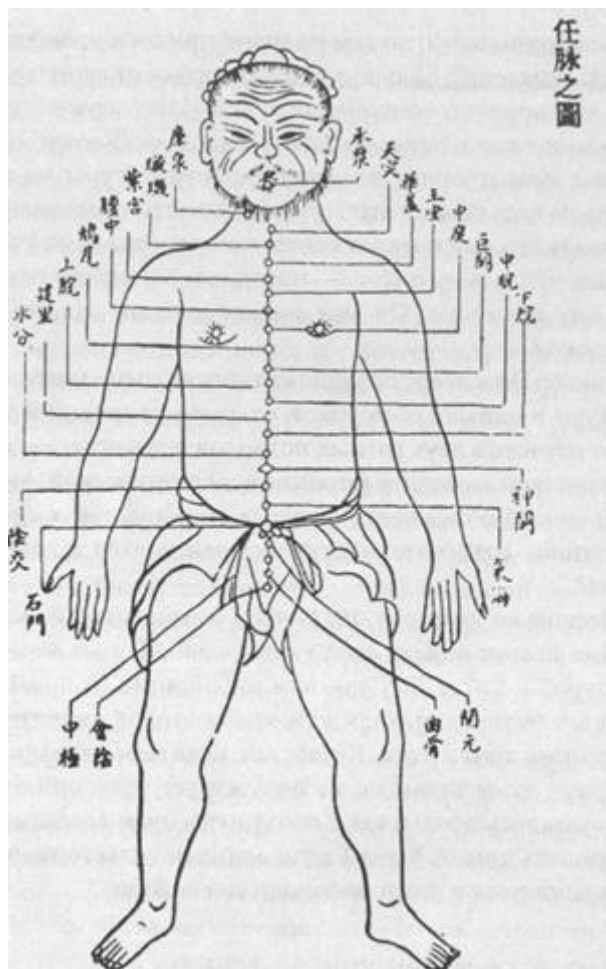
Доктор Эйзенберг изучал в Китае тайны тонкой энергии под руководством врачей и мастеров боевых искусств. Фактически, он был первым американским студентом, поехавшим по обмену в Китай для того, чтобы изучать традиционную китайскую медицину в Пекине. Не стоит удивляться, что то, что он там увидел, совершенно шокировало его. Методы китайской медицины не укладывались в рамки знакомой ему западной медицинской концепции, но тем не менее приносили людям облегчение и исцеление. Больной мог избавиться от своего недуга, от болей и неприятных ощущений просто благодаря тому, что ему втыкали иглы в определенные точки тела. Доктор Эйзенберг испытал благотворное воздействие акупунктуры на себе, несмотря на весь свой скептицизм. Результаты озадачили и заинтриговали его, как и многих современных западных ученых. «Я не знаю, что думать о *Ци*», — признался Эйзенберг одному китайскому целителю. Он мог видеть влияние *Ци*, но как его объяснить?

Доктор Эйзенберг побудил китайских специалистов по акупунктуре и западных медиков открыть творческий диалог с целью изучения двух разных подходов к лечению — западной механической модели и китайской энергетической. Можно ли найти способ объединить сильные стороны обеих систем для того, чтобы создать новый, целостный подход к лечению человека?

Несколько ранее, в 1971 году, американский журналист Джеймс Рестон описал свой удивительный опыт лечения акупунктурой в Китае. Ему удалили аппендицит, не применяя никаких анестезирующих средств, кроме иглолок, воткнутых в определенные точки тела. Китайские целители уверяли его, что благодаря этим иглам он не почувствует боли при операции. Они оказались правы, как с воодушевлением сообщил Рестон, вернувшись домой. Через Рестона тайные силы тонкой энергии стали вливаться в поток медицинских знаний.

## Тайна и сила цигун

Согласно представлениям китайцев, овладеть своей Ци возможно через комплекс боевых искусств, которые называются «цигун», буквально — «работа с энергией» или «искусство управления жизненной энергией». Подобно пяти ритуальным действиям, цигун включает упражнения и движения, через которые человек учится воздействовать на свою жизненную энергию, или Ци, и контролировать ее течение. Полковник Брэдфорд утверждает, что Пять Ритуалов исцеляют болезни, а



**Схема акупунктурных точек на Управляющем Меридиане, созданная во времена китайской династии Мин (1368—1644).**

**Рисунок взят из первого тома книги «Правдивые истории о китайской акупунктуре», изданной Академией Восточного Наследия в Ванкувере, Британская Колумбия, Канада, в 1975 году. Книга любезно предоставлена Генри С.Лу.**

мастера цигун, в свою очередь, утверждают, что цигун избавляет от серьезных заболеваний, таких, как простатит, ревматизм, непроходимость толстой кишки, нервные расстройства и плохая память. Благодаря практике цигун, как и практике *Ока Возрождения*, вы обретаете не просто обычное нормальное здоровье, которое является всего лишь состоянием управляемой болезненности, вы обретаете по-настоящему совершенное здоровье. Сегодня западные ученые, среди них и доктор Эйзенберг, начинают тщательно изучать принципы влияния акупунктуры и цигун.

Учитывая те чудеса физической выносливости, которые нам показывают мастера цигун, эта техника может показаться сверхъестественной. Мастера цигун часто выступают перед публикой, демонстрируя силу *Ци*. Во время одного выступления мастер встал на четвереньки перед толстым мраморным блоком, выполнил несколько циклов специального дыхания, напряг все мышцы тела и с коротким выкриком ударил по мраморному блоку лбом, словно молотом, — и при этом надвое раскололась не его голова, а камень. На лбу исполнителя не было никакого следа. Считается, что мастера цигуна в совершенстве управляют своей *Ци* и могут при желании направить ее в любую часть тела, в данном случае — ко лбу.

Другой мастер цигун лег на мат, на него клали еще один, а сверху — цементную плиту весом 1 000 фунтов\*, на которую взбирались 12 человек. Когда все это сооружение убрали, на теле мастера цигун не оставалось никаких повреждений. Он направлял свою *Ци* к верхней половине тела, создавая своего рода буфер, который и выдерживал всю эту огромную тяжесть. Еще один мастер цигун концентрировал *Ци* в области живота так, что мог балансировать на зубцах вил. Еще один путем мобилизации своей *Ци* делал тело твердым, как сталь, так что его переезжал джип, не оставляя на коже даже царапины.

Мастера цигун не считают такие способности чем-то особенным. Течение *Ци* — это течение самой жизни. «Для меня излучать *Ци* — то же самое, что дышать, — объяснял один мастер. — Она во мне. Она часть меня, как рука или дыхание. Можно ли полностью понять дыхание?»

**\*Около 450 кг.**

По-видимому, мастера цигун способны не только перемещать свою внутреннюю *Ци*, но и посылать ее из тела наружу, как некую механическую силу. В начале 80-х годов XX века Шанхайский Институт Традиционной Китайской Медицины снял краткий документальный фильм о технике цигун. Мастер цигун становился перед осциллографом. По команде он излучал *Ци* из пальцев правой руки, и при этом осциллограф регистрировал поток энергии, издавая короткие сигналы при каждой волне излучения. «Вывод, который из этого следует, — *Ци* существует в физической форме, и мастера цигун могут излучать ее по желанию», — прокомментировал доктор Эйзенберг этот эксперимент. В 70-х годах XX века китайские исследователи в Гонконге проводили опыты с группами людей, работающих с энергией *Ци*. В каждую группу входило восемь врачей, которые мысленно посылали *Ци* восьмерым пациентам, не прикасаясь к ним физически. Исследователи отметили, что во время передачи *Ци* температура кончика носа у каждого врача упала на один-два градуса, в то время как температура кончика носа каждого пациента поднялась на столько же. По-видимому, эти температурные изменения были обусловлены передачей энергии от целителя к пациенту.

Согласно китайским традициям, увеличение количества *Ци* в теле делает больного человека здоровым, а слабого — сильным. По словам американского эксперта Брюса Кумара Фран-циса, который изучал цигун на протяжении 30 лет как в Китае, так и за его пределами, увеличение



энергии тела улучшает физическое состояние, проясняет ум и даже дает духовное прозрение. «Систематическая практика упражнений цигун на самом деле восстанавливает молодость тела/сознания, так что «золотое время» жизни становится действительно золотым», — говорит Францис. Он отмечает, что около 50% китайцев, которые начинают практиковать либо цигун, либо тайцзи-цюань (еще один вид боевых искусств), делают это после 60 лет, когда старение становится для них неизбежной реальностью. «Если какая-то система упражнений может восстановить даже организм старого человека, то ее влияние на молодых или людей среднего возраста неоценимо», — добавляет Францис.

Предлагаемые Францисом упражнения цигун простые, но эффективные, они включают повороты, вращательные движения и растяжку позвоночника. Считается, что они активизируют энергетические ворота и улучшают течение *Ци*. Хотя эти упражнения не работают конкретно с чакрами и техника их выполнения отличается от *Пяти Ритуалов*, их основные элементы схожи с первым упражнением полковника Брэдфорда, которое стимулирует вращение вихрей всех чакр. Кроме того, упражнения цигун, которые рекомендует Францис, как и практика *Ока Возрождения*, доказывают, что движения тела в сочетании с правильным психическим настроем и дыхательными техниками непосредственно влияют на течение *Ци* через *тело-ум*, значительно улучшают здоровье и продлевают жизнь.

### **Практикуя тайцзи-цюань ежедневно на протяжении 120 лет**

Как и цигун, тайцзи-цюань — это китайская психофизическая техника, укрепляющая здоровье и продлевающая жизнь, суть которой — максимальное улучшение циркуляции жизненной энергии с целью исцеления и омоложения организма. Согласно мастеру Да Лю, который в середине 50-х годов XX века познакомил Соединенные Штаты с тайцзи-цюань, это «точная система медленных, плавных и тщательно выверенных движений». Как и *Око Возрождения*, это комплекс расслабляющих и тонизирующих упражнений, которые высвобождает жизненную энергию в *тело-ум* и таким образом значительно улучшают физическое состояние. Приближаясь к своему 90-му дню рождения, Да Лю по-прежнему преподавал тайцзи своим американским ученикам. Да Лю рассказывал замечательную историю о своем учителе, Ли Цин Йене, который родился в Китае в 1678 году. По словам Да Лю, его учитель женился четырнадцать раз, у него было 180 прямых потомков на протяжении одиннадцати поколений, и он прожил более 250 лет. За три года до своей смерти в 1930 году Ли Цин Йен встретился с китайским генералом, который позже так описывал его: у него хорошее зрение и быстрая походка, рост — 7 футов\*, очень длинные ногти на руках и румяное лицо. Многим ученикам Ли было более 100 лет. В чем был секрет его долголетия? Когда ему было 130 лет, он встретил в горах очень старого человека. Этот человек утверждал, что ему 500 лет и что он смог так долго прожить благодаря практике специальных упражнений, подобных тайцзи-цюань. Эти

упражнения назывались *Багуа* и включали особые звуки, дыхательные упражнения, рекомендации по питанию и лечению травами. Горный отшельник передал эту технику Ли Цин Йену, а тот обучил Да Лю. «Мое долголетие, — говорил мастер Ли Цин Йен, — стало возможным благодаря тому, что я выполнял эти упражнения каждый день — регулярно, правильно и искренне — на протяжении 120 лет». По его словам, лучшее время для занятий — между 11 часами вечера и 11 часами дня, когда следует повторять каждое упражнение от 2 до 6 раз. Это похоже на совет полковника Брэдфорда Питеру Кэлдеру и своим ученикам: заниматься ежедневно и постепенно довести количество повторений каждого *Ритуала* до 21 раза. Регулярная практика, подчеркивал полковник, произведет мощный эффект, который со временем будет увеличиваться.

Какой же вывод мы можем сделать из этих удивительных рассказов? Очевидно, в человеческом теле существует огромное количество энергетических каналов, по которым движется жизненная энергия. За многие годы адепты восточной традиции создали комплексы упражнений, которые максимально увеличивают течение этой энергии и оптимально распределяют ее по телу, в результате чего улучшается здоровье, проясняется сознание и повышается жизнестойкость. Согласно этим учениям, будь это Китай или Тибет, долголетие — это наука, а не дар судьбы. Выполняя упражнения китайских техник, мы, как и при выполнении *Пяти Ритуалов* полковника Брэдфорда, делаем наклоны, повороты и растягиваем тело, что стимулирует и тонизирует наши акупунктурные точки, энергетические ворота и чакры. Все это освобождает бездействующую *Ци*, или прану, или жизненную энергию, и она, подобно источнику, начинает наполнять вас драгоценными водами силы и выносливости.

\* Около 2 м 10 см.

## **Как Пять Ритуалов обращают вспять процесс старения**

Полковник Брэдфорд и сотни читателей, которые практикуют *ритуальные действия*, утверждают, что они обращают вспять или по крайней мере замедляют процесс старения и что их секрет — это активизация жизненной энергии и ее правильное использование. Но как нам объяснить принцип их действия так, чтобы это удовлетворило западного человека?

Во-первых, давайте суммируем учение полковника Брэдфорда:

1. В основе благотворного влияния *Пяти Ритуалов* лежит принцип работы с жизненной энергией, или праной. Эта энергия неосвязаема, но является реальной и мощной силой, которая управляет жизнью.
2. Регулярное выполнение *Пяти Ритуалов* в правильной последовательности активизирует ваш огромный резерв жизненной энергии и улучшает ее циркуляцию по *тело-уму*. Результатом становится крепкое здоровье, повышение энергетичности и продление жизни.



3. Ваша жизненная энергия течет по семи «невидимым» энергетическим центрам тела, которые называются чакрами и напоминают по своему виду вращающиеся колеса или вихри.
  4. Чакры работают с телом через семь желез внутренней секреции. Жизненная энергия течет через чакры и распределяется по телу через эндокринную систему.
  5. Нарушения в распределении гормонов, производимых эндокринной системой, или недостаток любого из них возникают тогда, когда нарушается работа одной или нескольких чакр. Плохое функционирование эндокринной системы быстро приводит к болезням, слабости, старению или даже смерти.
  6. Состояние здоровья и длительность жизни зависят в первую очередь от скорости вращения чакр. У здорового человека все семь чакр вращаются очень быстро и с одинаковой скоростью. Увеличьте скорость вращения чакр — и вы замедлите процесс старения. Если одна или несколько чакр заблокированы, их естественное вращение замедлилось или даже прекратилось, приходят болезни и старость.
  7. *Пять Ритуалов* увеличивают скорость вращения чакр, гармонизируют вращение разных чакр между собой и равномерно распределяют чистую жизненную энергию по эндокринной системе, которая, в свою очередь, распределяет ее по органам и системам тела. Результатом становится оптимальное здоровье, реставрация тела и обретение жизненной силы и бодрости молодости.
- Наше краткое исследование китайских техник цигун и тайцзицюань показало, что физические упражнения в сочетании с точным знанием принципов работы с энергетической системой человека могут улучшить течение *Ци*, в буквальном смысле слова наполняя вас жизнью.
- Упражнения цигун направлены на то, чтобы стимулировать течение энергии через чакры. Все, что вы делаете для улучшения течения *Ци*, неизменно приносит пользу всему телу. Таким образом, мы видим, что жизненная энергия, *Ци*, движется по чакрам и огромному количеству меридианов, стимулируя внутренние органы и эндокринные железы. Мы узнали, что в некоторых культурах были созданы физические упражнения для активизации и накопления жизненной энергии.
- Занимаясь практиками, подобными *Оку Возрождения* (цигун, тайцзицюань), которые работают с вашими энергетическими центрами, вы, вероятнее всего, заметите глубокие изменения в вашем физическом, психическом и эмоциональном состоянии.
- Возьмем, например, чакру солнечного сплетения, которая влияет на усвоение пищи и связана с печенью, поджелудочной железой, желудком, желчным пузырем и селезенкой. Если вы практикуете упражнения, которые воздействуют на чакру солнечного сплетения, со временем они начнут влиять на процессы пищеварения и обмена веществ, а также на все органы и гормоны, которые связаны с усвоением пищи. Если это довольно мощные упражнения и если вы выполняете их длительное время, они существенно изменят течение энергии по определенным органам вашего тела. Ваше пищеварение улучшится, то есть вы станете лучше усваивать пищу и, вероятно, будете меньше есть. При этом

улучшится ваше здоровье и возрастет жизненная сила, а это значит, что вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше и, вероятно, моложе. Теперь умножьте эту пользу на семь, чтобы увидеть, насколько глубоко вы сможете изменить свое тело, выполняя упражнения для семи чакр и всех органов и систем тела, которые они обслуживают. Практикуя комплекс упражнений, влияющий на все чакры, вы получаете доступ к самым основам функционирования вашего тела — к циркуляции энергии, органам, железам и биохимическим процессам, через которые жизненная энергия работает в теле. Благодаря этим упражнениям чакры начинают вращаться быстрее и гармоничнее и больше базовой энергии распределяется по вашему телу. Если раньше течение энергии в вашем теле было затруднено, теперь она может перемещаться свободно. И снова умножьте эти результаты на семь, чтобы увидеть совокупный эффект, который вы получаете, работая со всеми чакрами.

Практика *Пяти Ритуалов* создает петлю обратной энергетической связи между вашим телом и его органами, железами и секрецией гормонов, чакрами и течением энергии по ним и источником самой жизни.

Растягивание, напряжение, повороты и наклоны тела, которые входят в *ритуальные действия*, стимулируют работу желез внутренней секреции и ускоряют вращение чакр через чередующееся сдавливание и расслабление. *Первый Ритуал (вращение)* ускоряет вращение вихрей всех семи чакр. *Второе ритуальное действие*, по-видимому, работает с первыми пятью чакрами — от корневой чакры до чакры горла. *Третье ритуальное действие* стимулирует чакры сердца и горла. *Четвертый Ритуал* работает со всеми семью чакрами, особенно с чакрами головы — шестой и седьмой, — так как включает наклоны головы назад и вниз. *Пятый Ритуал*, очевидно, воздействует в первую очередь на корневую, крестцовую и две чакры головы. Иными словами, когда вы выполняете *Пять Ритуалов*, вы осуществляете энергетический контакт со всеми аспектами вашей бытия.

В ходе выполнения *Пяти Ритуалов* вы как бы массируете ваши энергетические центры и через них — железы, которые они обслуживают, а через те — все внутренние органы. С регулярной практикой *Ока Возрождения* ее благотворное влияние усиливается. Вскоре вы начинаете буквально переделывать тело изнутри.

Чем дольше вы занимаетесь упражнениями, тем больше они вам дают, напоминает нам полковник Брэдфорд. «*Пять Ритуалов* помогут нормализовать вращение вихрей, так что тело станет еще более чувствительным к пользе упражнений», — объясняет полковник. Стоит ли удивляться, что практика *Ока Возрождения* принесла такие поразительные результаты стольким людям, заставив их выглядеть моложе, чувствовать себя здоровее и жить дольше?

Есть еще один важный момент. Хотя мы приблизительно определили, на какие конкретные чакры воздействует каждое *ритуальное действие*, техника *Ока Возрождения* работает в целостности. Каждое *ритуальное действие* влияет на все тело. Модель, которую предложил нам полковник Брэдфорд, основана на целостном подходе к человеческому организму. Тибетские, индусские и китайские философии видят материю и энергию, дух и вещество, психику в неразделимом единстве, как одно целое. Это

значит, что с систематической практикой *Ока Возрождения* вы будете ощущать положительное воздействие на все аспекты своего бытия: ваше тело будет выглядеть моложе, а мысли станут более ясными. Вы можете ожидать, что начнете полнее осознавать происходящее в вас и вокруг вас и что качество вашей жизни улучшится.

Нам по-прежнему трудно сказать, как именно каждое *ритуальное действие* влияет на каждую чакру и железу. Возможно, даже попытка такой конкретизации является ошибкой западного, механистического подхода. Но мы можем быть уверены, что внутренний энергетический обмен, который, предположительно, происходит при практике *Ока Возрождения*, и ее общее воздействие на чакры на самом деле возможны и в высшей степени вероятны.

После всего сказанного мы можем, наконец, обратиться к дополнительному ритуальному *действию*, описанному полковником Брэдфордом. По его словам, его выполнение желательно, но не обязательно. Это *Шестой Ритуал*.

### **Шестой Ритуал:**

#### **накопление драгоценной жизненной энергии**

*Пять Ритуалов* восстановят ваше здоровье и жизненную силу, утверждает полковник Брэдфорд. «Однако для того, — продолжает он, — чтобы привести тело в идеальное состояние и значительно омолодить его, существует еще одно, *шестое ритуальное действие*».

*Шестой Ритуал*, вероятно, самый сложный из всего, чему учил полковник Брэдфорд, так как это упражнение перенаправляет сексуальную энергию для более высоких целей. По словам полковника, для того, чтобы стать «сверхчеловеком», необходимо воздержание\* от сексуального общения, а ту мощную жизненную силу, которая содержится в сексуальном желании, нужно «сконцентрировать и направить из второго вихря во все остальные».

**\*В книге Кристофера Килхэма «Пять тибетских жемчужин» («София», Киев, 1999 г.) говорится, что в наше время подобный подход несколько устарел и выполнять *Шестой Ритуал* может и человек, не практикующий половое воздержание. Особенно это касается тех, кто хотя бы в некоторой степени практикуют тантру или даосские техники сохранения сексуальной энергии.- прим. редактора.**

Полковнику пришлось подробно разъяснить, что он имеет в виду. Он говорил не о подавлении сексуального желания. Напротив, он особо подчеркивал, что, пока сексуальное желание не стало сильным и стабильным, выполнять *Шестой Ритуал* нельзя. В этом и заключается трудность: не реализовывать острое сексуальное желание, возникшее у вас, но научиться перенаправлять и видоизменять эту мощную силу при помощи *шестого ритуального действия*. Вот что значит «трансмутировать активное сексуальное желание». Вы изменяете его, освобождая заключенную в нем огромную энергию. Можно сказать, что, «поднимая вверх» сексуальную энергию, или энергию сферы воспроизводства, ее можно трансформировать в энергию долголетия.

*Шестое ритуальное действие* включает дыхательный замок, или «бандху», как его называет хатха-йога. Во время мощного выдоха вы освобождаете легкие от воздуха и втягиваете живот, затем на определенное время задерживаете дыхание. В йоге *бандхи* — это продвинутые техники, которые начинают выполнять с большой осторожностью и только после достаточной подготовки, и в идеале — под присмотром опытного мастера. Возможно, именно поэтому полковник Брэдфорд оставил рассказ об этой технике напоследок. По существу, *Шестой Ритуал*, подобно кузнечным мехам, выдувает «животный жар» из двух нижних чакр вверх, в высшие центры. Сексуальное воздержание необходимо для того, чтобы накопить эту ценную энергию, которая в противном случае будет растрачиваться в сексуальном общении. Во время выполнения *шестого ритуального действия* бандха и глубокое дыхание используют накопленную сексуальную энергию как своего рода топливо.

Средний мужчина за свою жизнь эякулирует приблизительно 5 000 раз. Это около 80 раз в год на протяжении 65 лет.

При этом он производит приблизительно 4 галлона\* семени, а при каждом семяизвержении выделяется от 200 до 500 миллионов сперматозоидов. Произведенной за всю жизнь спермы достаточно для создания одного триллиона человеческих существ. С энергетической точки зрения — это колоссальная созидаящая сила. Представьте, что вы бы могли сделать с этой энергией, если бы использовали ее по-другому. Прежде всего, вы, вероятно, могли бы дольше жить. «В очень реальном смысле, каждый мужчина может создать запас сексуальной энергии более мощный, чем атомная бомба», — отмечал известный даосский мастер Мантэк Чиа\*\*.

Вот в чем суть *Шестого Ритуала*: если вы будете воздерживаться от сексуального общения, вы сможете накопить мощную энергию сферы воспроизводства и видоизменить ее с целью достижения оптимального здоровья, омоложения организма и долгой жизни. Но полковник знал, что немногие согласны на сексуальное воздержание, поэтому рекомендовал отложить выполнение *шестого ритуального действия* тех пор, пока вы не будете действительно готовы сделать этот решительный шаг.

### **Важно верить, что вы можете стать моложе**

В дополнение к *Шести Ритуалам* полковник Брэдфорд дает рекомендацию, которая так же важна, как и сами упражнения. Вы должны **верить**, что действительно можете остановить процесс старения или по меньшей мере максимально замедлить его. Такой психический настрой меняет все. «Если вы сами, несмотря на свой хронологический возраст, чувствуете себя молодым, окружающие тоже будут воспринимать вас как человека молодого», — объясняет полковник Брэдфорд.

Это своего рода магия, фокус, но только аудитория, которую вам нужно убедить, — это ваше неверящее сознание. Брэдфорд говорил своим ученикам, что, когда он начинал выполнять *ритуальные действия* в

Тибете, он старался представлять себя моложе, чем он был на самом деле. Вместо того чтобы цепляться за собственный образ «человека старого и хилого», он вспоминал себя, когда он был в самом расцвете сил.

**\* Около 15 литров.**

**«Софией», начиная с 1995 года, было издано около десяти книг этого мастера.**

Каждый день он вкладывал психическую энергию и «очень сильное желание» в этот образ молодого человека. Постепенно он стал замечать, что выглядит моложе. Таким же видели его люди, которые с ним встречались.

Возможно, вы слышали подобные выражения: «Это все у вас в сознании. Вы создаете свою реальность. Разум превышает материю. Он создал это своей волей». Что это — какой-то хитрый трюк? Или точное описание реально происходящих процессов?

В то время как современная наука стремится разделить сознание и физическую материю, называя их несвязанными явлениями, восточные философии учат нас обратному. Они считают все материальное продуктом сознания. Сознание — это первый принцип созидания — то, из чего состоит материя. Материя — это сгущенное, или уплотненное сознание.

В XX веке квантовая физика начала доказывать правильность восточных философских воззрений. Ученые постепенно приходят к мысли, что, возможно, сознание человека действительно воздействует на материю. Некоторые из них даже пытаются создавать новые методы лечения — «вибрационную медицину» и «квантовое целительство». Если сознание действительно является сырьем для материи, логично заключить, что ваши мысли формируют вашу физическую реальность (ваше тело) и моделируют его поведение (ваше здоровье).

Дипак Чопра объясняет такой взгляд на соотношение сознания и материи, комбинируя мистическое просветление медитации, современные физические теории и свой собственный опыт практикующего целителя. Чопра считает, что мы живем в потоке потенциалов, которым сознание придает форму и вещественность. Реальность не имеет ограничений и постоянно развивается. Она может быть почти чем угодно.

Это правдиво даже на уровне электронов. Раньше мы думали, что электрон подобен маленькой планете, вращающейся вокруг ядра атома; это было вполне предсказуемо, и мы всегда могли его там найти. Но сегодня физики считают, что традиционная точка зрения на электрон существует только благодаря тому, что мы ее поддерживаем. На самом деле, говорят они, электрон не существует в конкретной точке, он потенциально находится везде. Только наша точка зрения на электрон дает ему определение. Другими словами, *как мы его видим, таким он и является*. Это снова напоминает нам, что одним из ключевых - моментов в достижении полковником Брэдфордом его поразительных успехов в

омоложении своего тела было его сосредоточение на своем образе молодого человека.

Явление, которое называют *эффектом плацебо*, замечательно показывает, что наши ожидания и убеждения могут прямо влиять на наше физическое состояние. Плацебо — это таблетки из мела и сахара, которые дают пациентам, убеждая их, что это очень эффективное лекарство. Приблизительно у трети пациентов, получивших плацебо, состояние действительно улучшается. Предполагают, что это происходит благодаря психическому настрою пациентов и их ожиданиям улучшений. Работа лос-анджелесского психотерапевта Эвелин Сильверс, доктора философии, показывает, насколько мощным может быть эффект плацебо. Своим пациентам, страдающим от хронических болей, она говорила, что в их теле есть «внутренняя аптека». Она использовала особую технику, в которой внушение сочеталось с управляемой визуализацией и при помощи которой пациенты как бы стимулировали внутреннее производство обезболивающих «лекарств». Больных просили представить, что они накапливают большой запас эндорфинов (естественных обезболивающих веществ), которые потом могут мысленно ввести в кровь. Результаты были впечатляющими. Используя эту технику, многие пациенты смогли снять или уменьшить хронические боли и перестать принимать обезболивающие препараты, вызывающие привыкание. Позже доктор Сильверс использовала подобную технику для того, чтобы помочь наркоманам вылечиться после разного периода наркотической зависимости — от 4 до 40 лет.

«Я считаю, что это превосходный пример того, как сознание может исцелять, — замечает Дипак Чопра. — Как только сознанию предложили подходящий инструмент, оно позволило себе преодолеть старые ограничения». Мозг — это нейтральный агент без своей собственной воли, говорит Чопра. Это «бесконечно изобретательный слуга», который может либо принять, либо отвергнуть любую зависимость. Под зависимостью Чопра также имеет в виду устойчивую веру в то, что старение и физический упадок невозможно остановить.

По словам Чопры, «я» — это главный хозяин. Мы будем наслаждаться долгой жизнью, если поверим, что это возможно. С точки зрения его философии понятно, почему полковник Брэдфорд подчеркивает важность желания, настроения и веры для тех, кто хочет победить старость и угасание.

### **Ученые исследуют жизненную энергию**

Энергия и ее влияние — вот суть *Пяти Ритуалов* полковника Брэдфорда, которые позволяют пить из источника молодости. Могут ли ученые увидеть, измерить и подсчитать количество этой неуловимой, но мощной энергии, которую называют пра-ной, или Ци? Действительно ли она играет важнейшую роль в сохранении здоровья и исцелении болезней, как утверждают китайские мастера акупунктуры? Есть ли в настоящее время научные доказательства восточных энергетических теорий? Несмотря на сопротивление врачей «ученых, упорно придерживающихся западного взгляда на материю, такие доказательства существуют.

Возможно, одним из недавних событий, которое приоткрыло дверь в этот мир невидимой энергии, было возникновение в 80-х годах XX века высокотехнологических медицинских аппаратов, которые записывают электромагнитные энергетические поля, окружающие отдельные органы и все тело в целом. Сегодня ученые могут сделать фотографии тончайших электромагнитных полей.

Используя такие методы, как магнитно-резонансная томография и другие, в наше время врачи могут при помощи компьютерных систем получать изображения мозга и других органов. Сегодня МР-томографию широко применяют в больницах и лабораториях в качестве эффективной диагностической техники.

Кроме того, есть поразительное исследование доктора Бьорна Норденстрема из Каролинского института в Швеции. Норденстром выдвигает предположение, что тело имеет систему электрических цепей и что электрическая деятельность является основой процесса исцеления. Его работа показала, что, если усилить электрический поток, текущий по телу, возможно остановить рост раковых клеток. Электрическая система тела, утверждает Норденстром, играет такую же важную роль в сохранении здоровья человека, как и кровообращение.

Последние открытия в сфере иглотерапии значительно продвинули вперед попытки доказать существование невидимой энергии. Немецкий специалист по акупунктуре доктор Рейнхард Волл изобрел приспособление, которое называется дерматрон, и технику, которая называется электроакупунктурой. Доктор Волл использует компьютер для того, чтобы наблюдать за электронными параметрами акупунктурных точек тела. Компьютер считывает показатели до и во время сеанса акупунктуры, направляя действия врача.

Японский исследователь доктор Хироси Мотояма изобрел аппарат для измерения функционирования меридианов и соответствующих внутренних органов, который тоже работает с акупунктурными точками. Этот аппарат имеет 28 электродов, которые врач присоединяет к акупунктурным точкам — обычно на пальцах рук и ног. Компьютер собирает электрические данные, полученные аппаратом. Благодаря своей машине доктор Мотояма обнаружил, что между электрически несбалансированными меридианами и болезненным состоянием соответствующих этим меридианам органов есть прямая связь.

«Эксперименты, в которых принимали участие около 2 000 пациентов, предполагают с большой долей вероятности, что относительная величина электронных показателей на коже отражает функциональное состояние энергии *Ци* в данных меридианах», — сообщил Мотояма.

Доктор Мотояма также изобрел прибор для работы с чакрами, который определяет едва уловимые изменения энергетического состояния всего тела и тех его участков, которые ассоциируют с разными чакрами. Он предположил, что, поскольку чакры связаны с узлами нервной системы и соответствующими органами, изменения характеристик электрических потоков во время физической или умственной деятельности человека должны быть доступны для измерения этим прибором. Полученные результаты привели его к поразительному выводу: «Пси-энергия (*Ци*),

работающая в чакрах, может устранять или создавать энергию на физическом уровне». Другими словами, *Ци* в чакрах непосредственно влияет на качество и здоровье наших физических органов, и Мотояма получил научные данные, которые могут это подтвердить.

Мотояма, Волл и Норденстром — только некоторые из множества ученых и исследователей, которые сегодня изучают энергетическое поле человека. Они рассказывают нам о его строении, расположении энергетических каналов и их влиянии на здоровье, болезни, исцеление и старение. Они предлагают нам новые способы взаимодействия с энергией, которая лежит в основе нашей жизни. Вполне вероятно, что результаты этих исследований подтвердят и углубят учение полковника Брэдфорда. Несомненно, они помогут нам, западным людям, интересующимся *Пятью Ритуалами*, полнее понять биохимические и энергетические механизмы, которые делают возможным долголетие. Мы можем с уверенностью сказать, как и полковник Брэдфорд, что источник молодости всегда был в нас самих, но при этом мы опираемся также на научные данные.

Тем не менее если мы будем настаивать, что все, о чем нам поведал полковник Брэдфорд, должно быть научно доказано, нас может постигнуть разочарование. У науки нет всех необходимых для этого инструментов и концепций. И все же нам не обязательно принимать на веру все, сказанное в книге «Око Возрождения». Полковник Брэдфорд — не единственный, кто сообщает о поразительных случаях долголетия. За этими сообщениями стоят великие традиции, прошедшие испытание временем. Секреты и мощь энергии жизненной силы с давних пор тщательно изучаются в Китае, Индии и Тибете, а также в других странах, и то, что для большинства из нас кажется тайной, для жителей этих стран — обыкновенный здравый смысл и даже стандартное знание. Если этот краткий курс философии восточных культур, с точки зрения которых энергия жизни так же осязаема, как для вас — ваша рука, ничего вам не доказал, лучшим доказательством будет личный опыт. Если бы Брэдфорд был с нами сейчас, он мог бы сказать приблизительно следующее: «Исследуйте тайны энергии, если хотите, но практикуйте *Пять Ритуалов* и сами оценивайте их результаты».

Если вы знакомы с йогой, вы увидите, что *Пять Ритуалов* и йога во многом схожи. За прошедшие годы снова и снова возникали вопросы о связи между ними. В следующей главе мы исследуем эту важную связь. Кроме того, многие люди задавали вопросы относительно наиболее эффективной практики выполнения *Пяти Ритуалов*. В следующей главе мы ответим на них и очень подробно остановимся на технике выполнения *самых ритуальных действий*.

Ричард Левитон на протяжении двадцати лет работает журналистом и пишет о нетрадиционных методах лечения и укрепления здоровья. Он писал для «East West Journal» (сейчас «Natural Health»), «Yoga Journal», «The Quest». Он автор многих книг, среди них — «The Imagination of Pentecost» («Antroposophic Press», 1994), «Создатели мозга» («Brain Builders»), «Prentice Hall», 1995, и «В поисках Артура» (Looking for



Arthur), «Station Hill Press», 1995. Сейчас Левитон является главным редактором журнала «Alternative Medicine Digest» и издательства «Future Medicine Publishing».

## **Глава 5. Пять Ритуалов и йога: техника для восстановления здоровья и продления жизни Джефф Мигдоу, доктор медицины, в изложении Лоры Фэй Тэксел**

*Пять Ритуалов*, описанные в книге «Око Возрождения», можно назвать видоизмененными позами хатха-йоги. Я не сомневаюсь, что у «Ока Возрождения» и хатха-йоги один источник. В их основе лежит один и тот же подход к пониманию устройства и функционирования человеческого тела.

Йога — это не религия, это древняя наука, которая дает человеку возможность объединить тело, сознание и дух; само слово «йога» значит «единение». Люди Запада для описания основной концепции йоги могут применить слово «целостность». Позы йоги предназначены для того, чтобы исцелить и укрепить тело, успокоить чувства и прояснить разум, и их можно практиковать ради достижения только этих целей. Однако главным элементом практики йоги считается медитация.

Медитировать — значит делать сознательное усилие, направленное на то, чтобы оставаться безмолвным, спокойным и осознающим. Практика медитации может быть более продвинутой и включать восприятие иного уровня реальности независимо от ваших убеждений и верований.

Называете ли вы то, что вы делаете, молитвой, созерцанием или работой с сознанием, медитация — это безмолвное и сосредоточенное наблюдение, благодаря которому вы можете испытать *присутствие*. Я описываю *присутствие* как острое ощущение связи с тем, что происходит во мне и вокруг меня. Благодаря ежедневной практике йоги и медитации я четче воспринимаю то, что я делаю каждый миг своей жизни. Я чувствую бодрость, силу, положительный настрой и способность наполнить свою жизнь подлинным значением.

Предназначение практики йоги — создавать физическое расслабление и психический покой, которые необходимы для того, чтобы достичь высшего качества жизни. Упражнения йоги помогают «запрячь в одну упряжку» физическую, умственную и духовную стороны человека, чтобы они могли служить одна другой и гармонично функционировать. Само по себе выполнение поз йоги уже вводит практикующего в медитативное состояние.

Кроме того, йогические *асаны* помогают развить физическую силу и выносливость, необходимые для практики медитативной духовной техники. *Прана*, индийский термин, который используют те, кто практикуют йогу, — это и энергия, и дух. Они неотделимо переплетены. Древние греки тоже обнаружили эту связь: *пневма* — это и дыхание, и дух. Подумайте об одном простом факте: во время медитации

необходимо довольно длительное время сидеть выпрямившись совершенно неподвижно. Большинство современных людей — слишком нервные, слишком напряженные и слишком усталые — способны сидеть без движения всего лишь несколько минут. Позы йоги тренируют тело и готовят практикующего к тому, чтобы он мог долго сидеть неподвижно, скрестив ноги, выпрямив позвоночник и при этом ни на что не опираясь. В *тантрической литературе* (религиозных текстах) написано, что сам Будда однажды сказал: «Без идеально здорового тела человек не может познать блаженства».

В последние годы современная наука начала обосновывать и подтверждать положительное психологическое и физиологическое воздействие практики йоги, медитации и сходных с йогой техник, подобных «Оку Возрождения».

В «Журнале индийских медицинских исследований» были опубликованы результаты одного эксперимента, которые свидетельствуют, что после шести месяцев ежедневной практики йогических асан (поз) наблюдается уменьшение частоты пульса, снижение кровяного давления, потеря веса и замедление дыхания, которое сопровождается увеличением объема легких и грудной клетки, и, кроме того, практикующие *гораздо реже испытывают беспокойство*. Дальнейшее исследование показало, что регулярная практика йоги приводит к уменьшению физиологического стресса, снижению уровня холестерина, нормализации уровня сахара в крови, увеличению количества мозговых альфа-волн (которые ассоциируются с релаксацией) и общему улучшению состояния здоровья.

Другие многочисленные исследования показали сходные результаты. Т. Дж. Торп, доктор философии, из университета Теннесси, обнаружил, что люди, регулярно практикующие йогу, меньше беспокоятся и нервничают. Многие из его наблюдаемых стали меньше страдать от бессонницы, усталости, головных болей, различных недомоганий в теле, головокружения, искривлений позвоночника, плохой подвижности суставов и кожных заболеваний. Йога помогла людям, страдающим от ожирения, были также случаи уменьшения потребления алкоголя и никотина. К положительным результатам относится также обретение уравновешенности, покоя и радости, улучшение личных отношений и повышение способности концентрироваться.

В ходе другого эксперимента доктор В. Х. Дханарай из университета Альберты в Канаде сравнивал группу людей, которые на протяжении шести недель занимались йогой, с группой тех, кто выполняли на протяжении того же времени обычные физические упражнения. Он обнаружил, что в первой группе следующие физиологические показатели были значительно лучше, чем во второй: клеточный метаболизм, потребление кислорода, объем легких, деятельность сердца и щитовидной железы, уровень гемоглобина, количество красных кровяных клеток, а также подвижность суставов.

## От Индии до Тибета: историческая связь между йогой и техникой «Око Возрождения»

Ученые считают, что буддийский мастер Миларепа принес йогу в Тибет из Индии в XI или XII веке. Я полагаю, что в те древние времена, как и сегодня, люди, жившие в Тибете, не отделяли свою духовную жизнь от повседневного существования. Они верили, что присутствие Бога можно ощутить, используя свою собственную жизненную силу. Они экспериментировали с разными техниками, которые помогали им связывать физическое тело с духовной сущностью, с душой. Я уверен, что со временем тибетские монахи открыли для себя эффективную комбинацию упражнений йоги, которую мы сегодня называем техникой «Око Возрождения». Суровые условия жизни в горах, вероятно, обусловили особый акцент этой практики на развитии силы и выносливости.

Думаю, *Пять Ритуалов* весьма специфичны в том смысле, что, являясь очень древней техникой, они пришли к нам без искажений. Сравните: большинство комплексов йогических упражнений, которым сегодня учат на Западе, были созданы за последние 50 лет. Медитативные техники и позы остаются древними, но способы, которыми их практикуют, часто являются результатом современной адаптации. Согласно традиции, техника выполнения поз йоги передавалась устно от учителя к ученику, и поэтому постоянно модифицировалась. Однако что касается формы и последовательности выполнения пяти *ритуальных действий*, я полагаю, что они остаются неизменными уже сотни лет. И, по моему мнению, очень важно следовать инструкциям полковника Брэдфорда, не меняя ни техники выполнения, ни последовательности *Пяти Ритуалов*. Я медик, к тому же практикую и йогу, и *Око Возрождения*, и поэтому мне понятно, почему *Ритуалы* расположены именно в таком порядке. Множество людей по-прежнему находят эту технику эффективной и получают положительные результаты, что является лучшим доказательством того, что в нее не следует вносить изменения.

## Энергетическая схема тела: генеральный план для управления энергией

Согласно тем системам мышления, в которых берут начало йога и «Око Возрождения», в человеке есть определенное количество энергетических центров. В йоге они называются *чакрами*, а тибетские монахи описывают их как *вихри*. Специальные движения могут стимулировать и «открывать» эти энергетические центры (см. главу 4). Йога утверждает, что чакры расположены не в самом физическом теле. Они составляют так называемое *эфирное тело*, то есть энергетическое поле, которое окружает ваше физическое тело. Но их местоположение соответствует определенным точкам в теле, где жизненная энергия перетекает в нервную систему.

Люди, практикующие и понимающие йогу, считают, что мы не только производим энергию в теле, но также получаем ее извне. Другие культуры и системы оздоровления содержат подобные концепции: в Китае эту тонкую жизненную энергию называют *Ци*. А в «Оке

Возрождения» полковник Брэдфорд использует индийский термин *прана* (жизненная энергия). (Более подробное обсуждение темы чакр вы найдете в главе 4.)

Для западного ума идея о невидимых чакрах и тонкой энергии вначале может показаться весьма странной. Но разве это более странно, чем принцип работы телевизора? Параболическая антенна, установленная на крыше, принимает невидимые электромагнитные волны. Мы не видим, как эти волны струятся в воздухе, но знаем, что они существуют. Когда вся система работает должным образом, они преобразуются в яркие картины на экранах наших телевизоров.

Чакры подобны параболическим антеннам: они «улавливают» необходимую нам энергию. В сущности, из рассказа Питера Кэлдера следует: тибетские монахи учили полковника, что вихри являются мощными электрическими полями. Когда они сбалансированы и вращаются с нормальной скоростью, энергия жизненной силы течет по телу должным образом.

Наука уже подтвердила, что этот древний взгляд на строение человеческого тела имеет реальные биологические основания. Сегодня мы знаем, что на месте расположения каждой чакры находятся пучки нервных волокон, которые называются *сплетениями*. Эти сплетения — части симпатической нервной системы, которая помогает возбуждать и стимулировать деятельность органов и желез тела. Это та «активирующая» система, которая, например, приказывает сердцу биться, а легким — расширяться и сокращаться.

## **Два пути к здоровой жизни**

Хотя между йогой и практикой *Ока Возрождения* есть много общего, между ними имеются и отличия. Мне кажется, что *Пять Ритуалов* являются более простым и практичным способом получить те же результаты, которые дают серьезные занятия йогой. *Ритуалы* меньше обескураживают, и, имея четкие инструкции, вполне возможно научиться выполнять их самостоятельно, ведь их легче запомнить, чем необычные и зачастую сложные позы традиционной йоги. *Ритуальные действия* более привлекательны для современного человека, так как предполагают повторение одних и тех же движений, что напоминает нам привычные физические упражнения. К тому же на их выполнение не требуется слишком много времени, и людям это тоже нравится. Однако важно понимать, что *ритуальные действия* и йога не соперничают друг с другом. Я не хочу сказать, что одно лучше другого. Это связанные техники, хотя и разные, поэтому они могут эффективно дополнять друг друга.

Некоторым людям может вначале показаться, что выполнять *Ритуалы* сложнее, чем асаны йоги. Они могут стать достойным вызовом, так как для их правильного и полного выполнения необходима мышечная сила, определенная гибкость и чувство равновесия. Хорошим подспорьем для начинающих могут стать основные позы йоги, которые в большинстве

случаев удерживаются на протяжении примерно 20 секунд и которые можно выполнять в качестве разогревающих упражнений перед требующими определенного напряжения *ритуальными действиями*.

## **Внутренние процессы: что йога и "Пять Ритуалов" меняют в вашем теле**

И йога, и Око *Возрождения* — занимаетесь ли вы какой-то одной из этих техник или комбинируете обе — при регулярной практике производят определенный омолаживающий эффект. С точки зрения медицины это легко объяснить.

### **Кровообращение: ключ к хорошему здоровью**

Обе техники непосредственно и положительно влияют на кровообращение. Улучшение кровообращения ускоряет процесс исцеления и активизирует иммунную систему. Сокращаясь меньше количество раз, сердце перекачивает больше крови, так что нагрузка на него уменьшается. С увеличением притока крови к органам каждая клетка тела получает больше кислорода и питательных веществ, а продукты жизнедеятельности вымываются более эффективно.

### **Омоложение — клетка за клеткой**

Кислород, сахар и питательные вещества дают клеткам топливо, в котором они нуждаются. Это топливо к ним доставляется кровью. Производя энергию, клетки выделяют двуокись углерода, от которой они должны избавиться. Это, по существу, дыхание и пищеварение на клеточном уровне. Когда мы дышим, мы вбираем кислород и выдыхаем двуокись углерода. Когда мы перевариваем пищу, мы потребляем питательные вещества и выделяем то, что нам не нужно. Представьте, что каждая клетка вашего тела — это крохотный завод. Улучшенное кровообращение значит, что больше топлива и «запасных частей» приходят вовремя, так что производство энергии остается на высоком уровне. Кровь действует как конвейер, унося отработанные продукты и мусор тем эффективнее, чем активнее кровообращение. Мое мнение таково, что именно это клеточное омоложение объясняет некоторые «чудесные» изменения, которые возникают благодаря практике *Пяти Ритуалов*, к которым можно отнести возвращение естественного цвета седым волосам или восстановление роста волос, возвращение коже гладкости и упругости, а также совершенно новое ощущение здоровья и силы.

### **Расслабление: реальный путь к обновлению**

Необходимо понимать, насколько важно сочетать расслабление с любой формой физического напряжения, будь то аэробика или изометрические упражнения, йога или «Око Возрождения». Упражнения и активные йогические практики вроде *Пяти Ритуалов* увеличивают мышечное напряжение, поскольку предполагают значительные психические и физические усилия. Возросшее мышечное напряжение, обуславливая больший

приток крови к мышцам, также уменьшает приток крови к внутренним органам. При этом увеличивается риск травм, подъема кровяного давления, возникновения состояния беспокойства и повышения нагрузки на сердце. Поэтому очень важно до начала упражнений разогреть тело, а после них — расслабиться, чтобы сбросить напряжение мышц.

Расслабление до и после напряженных упражнений, в том числе и пяти *ритуальных действий*, позволяет расслабить мышцы и увеличить приток крови к внутренним органам. Обязательно выделите время на расслабление до и после выполнения *Пяти Ритуалов*, чтобы те положительные физические, психические и духовные результаты, которые вы получаете, не были сведены на нет чрезмерным напряжением. Благодаря расслаблению польза от *ритуальных действий* будет значительно больше!

Если вам нравится аэробика или изометрические упражнения, я рекомендую вам выполнять *Пять Ритуалов* или позы йоги в добавление к вашей обычной тренировке. Если у вас нет какой-либо программы физических упражнений, вы можете рассматривать пять *ритуальных действий* и йогу как полный цикл полезной тренировки тела и сознания.

### **Проработка всего тела**

Большинство западных упражнений воздействуют только на отдельные части тела. Комплексы поз йоги и *Ока Возрождения* целостно влияют на все части тела, все энергетические центры, все органы и системы. Например, *Ритуалы* предполагают движения тела, противодействующие гравитации. Это стимулирует образование остеобластов (клеток, которые способствуют росту костей). Исследования, в которых принимали участие женщины старше 70 лет, показали, что, если они просто четыре раза в неделю совершали 20-минутные прогулки, представляющие собой мягкое антигравитационное упражнение, процесс остеопороза (разрушения костей) замедлялся почти до такого уровня, который был у них до менопаузы. Представьте, сколько пользы может принести практика йоги и/или пяти *ритуальных действий*, в которую входят повторяющиеся движения всего тела, направленные на противодействие силе гравитации.

Еще один способ, которым йога и *ритуальные действия* постоянно воздействуют на тело, — это массаж внутренних органов. Сдавливание, сжатие и отпускание, которое происходит во *втором, четвертом и пятом ритуальных действиях*, стимулирует высвобождение токсинов и застоявшейся крови из органов системы пищеварения, поскольку приносит свежую кровь, которая буквально вымывает эту грязь. Что, в свою очередь, способствует улучшению функций пищеварения и выделения. *Третье и пятое ритуальные действия* оказывают подобное воздействие на легкие, очищая и хорошо разрабатывая грудные мышцы, принимающие участие в процессе дыхания, и диафрагму. Ваше дыхание остается глубоким и свободным даже после выполнения *Пяти Ритуалов*, что, я думаю, частично объясняет, почему люди, практикующие *Око Возрождения*, замечают, что чувствуют себя лучше на протяжении всего дня.

### **Пять Ритуалов**

Есть несколько важных моментов, которые вы должны узнать перед тем, как начать практиковать *Пять Ритуалов*:

1. На протяжении первой недели повторяйте каждое *ритуальное действие* по три раза единожды в день. Затем каждую неделю на протяжении девяти недель добавляйте по два повторения каждого *Ритуала*. К концу девятой недели вы будете выполнять каждое упражнение по 21 раз. Если вам нужно увеличивать количество повторений медленнее, пожалуйста. Лучше всего практиковать *Око Возрождения* утром, чтобы положительные результаты ощущались на протяжении всего дня. Если хотите, можете выполнять полный комплекс дважды в день, утром и вечером, но для того, чтобы достичь желаемых результатов, достаточно выполнять по 21 повторению каждого *Ритуала* ежедневно.

2. Выполняйте *Пять Ритуалов* согласно инструкциям. Любое отклонение снижает их эффективность. Даже если вы физически совершенно здоровы и способны выполнить больше повторений, выполняйте каждое упражнение только предписанное количество раз. Если вы хотите иметь дополнительную нагрузку, выполняйте *ритуальные действия* с большей скоростью или добавьте в ваш ежедневный режим другой тип тренировки. Главная польза *Пяти Ритуалов* создается движениями, которые ускоряют и гармонизируют вращение энергетических вихрей тела.

3. В вашей жизни неизбежно будут дни, когда вы не сможете выполнить весь комплекс, когда вы будете больны или слишком заняты. Выполнить по три повторения каждого *ритуального действия*, что займет всего лишь около двух минут, намного лучше, чем вообще ничего не сделать.

4. Любой тип упражнений, новых для тела, нужно осваивать с осторожностью. Выполнение *Пяти Ритуалов* может инициировать много физических изменений. Вначале *ритуальные действия*, которые улучшают кровообращение, могут оказать мощный детоксицирующий эффект, и это одна из причин, по которой количество повторений следует увеличивать постепенно. Через некоторое время после начала занятий вы можете заметить, что ваша моча обрела темный цвет или сильный запах. Возможно жжение при мочеиспускании. У женщин может возникнуть небольшое вагинальное воспаление. Возможно, вы заметите усиление неприятного запаха пота или небольшие высыпания на коже. Может также развиться легкая инфекция верхних дыхательных путей или неприятные ощущения в суставах. Все эти симптомы временные, они нормальны и даже желательны. Они доказывают, что яды и загрязнения, которые накопились в органах, суставах и слизистых оболочках, сейчас выводятся из них. Но, чтобы быть уверенными, что эти симптомы не требуют лечения и не являются результатами каких-то проблем со здоровьем, не связанных с практикой *ритуальных действий*, проконсультируйтесь у врача.

Убедившись, что эти симптомы —результат процесса детоксификации, дайте им неделю на то, чтобы они прошли. Не пытайтесь облегчить их при помощи лекарственных препаратов. Благодаря очищению организма



вы почувствуете себя лучше. Если ваша реакция кажется вам слишком сильной, делайте меньше повторений каждого *Ритуала* или выполняйте их медленнее. Кроме того, пейте побольше воды в это время, чтобы промыть организм.

Могут быть полезными также некоторые изменения в образе питания. Уменьшите потребление молочных продуктов, говядины, свинины, жиров, сахара, хлеба, кофе и других продуктов, содержащих кофеин. Если вы курите, постарайтесь хотя бы вполтину уменьшить количество сигарет, которые вы выкуриваете в день. На самом деле практика *Пяти Ритуалов* — замечательный способ вообще бросить курить! Ешьте больше свежих фруктов и овощей, а также цельные крупы. Вскоре вы заметите, что стали энергичнее и здоровее. Ваши глаза станут ярче, кожа — эластичнее, а суставы — подвижнее.

### **Подготовка: разогревание, растягивающие и укрепляющие упражнения**

Я создал комплекс упражнений на основе поз йоги, которые можно выполнять перед *пятью ритуальными действиями* в качестве разогревающей тренировки и для того, чтобы усилить их омолаживающий эффект. Некоторые из этих упражнений соответствуют определенным *Ритуалам*. Если вам трудно выполнять то или иное *действие*, разогревающие упражнения по могут вам развить необходимую для его выполнения силу и гибкость. Многие из этих растягивающих упражнений можно выполнять на протяжении дня. Если по каким-либо причинам вы не можете выполнять одно или несколько *ритуальных действий*, их можно заменить соответствующими разогревающими упражнениями (см. «Использование разогревающих упражнений в качестве альтернативных вариантов» на стр. 150). Некоторые из предложенных упражнений — позы йоги, другие, придуманные мной или другими учителями йоги, используют ее принципы. На выполнение всего комплекса необходимо от 8 до 10 минут.

Эти разогревающие, растягивающие и укрепляющие упражнения снимают излишнее напряжение, что помогает предотвратить травмы и сосредоточить все внимание на телесных ощущениях. Так вы сможете с большей легкостью и эффективностью выполнять *Ритуалы* не перенапрягаясь. Это спокойные и мягкие движения, их могут выполнять большинство людей вне зависимости от их возраста или физического состояния.

Я предлагаю делать эти разогревающие и растягивающие упражнения в том порядке, в котором они описаны, ибо комплекс построен таким образом, чтобы оптимально подготовить тело к выполнению *ритуальных действий*. Вы можете делать все упражнения или выбрать только те, которые считаете нужными для себя, но не меняйте их последовательность. Всегда выполняйте эту разогревающую тренировку перед *Пятью Ритуалами*. (Перед выполнением каждого упражнения вы



можете просмотреть инструкции, чтобы предварительно разобраться в последовательности движений.)



- Лягте на спину и положите руки на пол ладонями кверху. Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов.
- На вдохе слегка приподнимите поясницу над полом, не отрывая от пола плечи и ягодицы.
- С выдохом расслабьте мышцы живота и вернитесь в исходное положение.
- Во время выполнения этого упражнения мысленно сканируйте свое тело, начиная с головы и медленно опускаясь вниз, останавливая свое внимание на каждой части тела.
- Каждый раз во время вдоха фокусируйте внимание на очередном участке тела.
- Каждый раз во время выдоха рассеивайте напряжение и полностью расслабляйте очередной участок тела.
- Повторяйте эту последовательность на протяжении 2 минут.

### **Качалка**

- Лягте на спину, подтяните колени к груди и обхватите руками ноги под коленными впадинами.
- Прижмите подбородок к груди, округлите позвоночник и качнитесь назад таким образом, чтобы ваши плечевые суставы приблизились к полу. Затем качнитесь вперед так, чтобы ваш копчик коснулся пола.



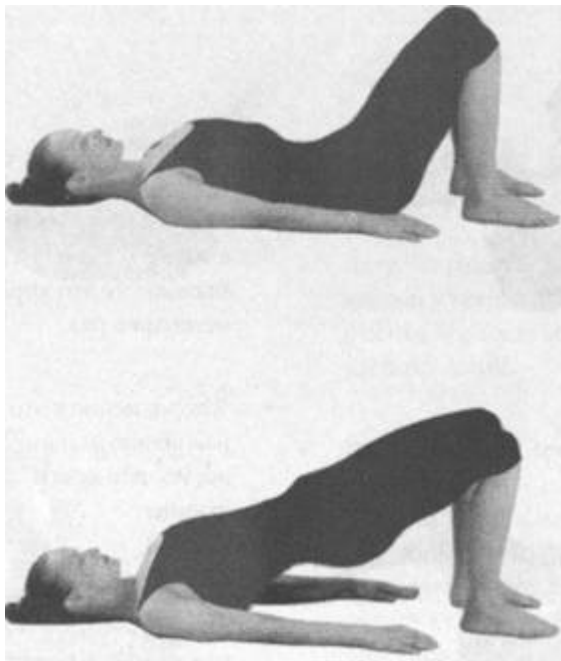
- Дышите естественным образом и продолжайте перекатываться назад и вперед. Выполните это упражнение несколько раз.
- В дополнение к этому упражнению или вместо него вы можете делать следующее:
- Когда вы подтянули колени к грудной клетке, слегка покачайте ноги в стороны и назад несколько раз. Дыхание обычное, старайтесь не отрывать спину от пола.
- Выполняйте это покачивание 15—20 секунд.



### **Мостик**

*Это упражнение подготовит вас к Четвертому Ритуалу и при необходимости может заменить его. Оно ослабляет напряжение в нижней части спины и таза.*

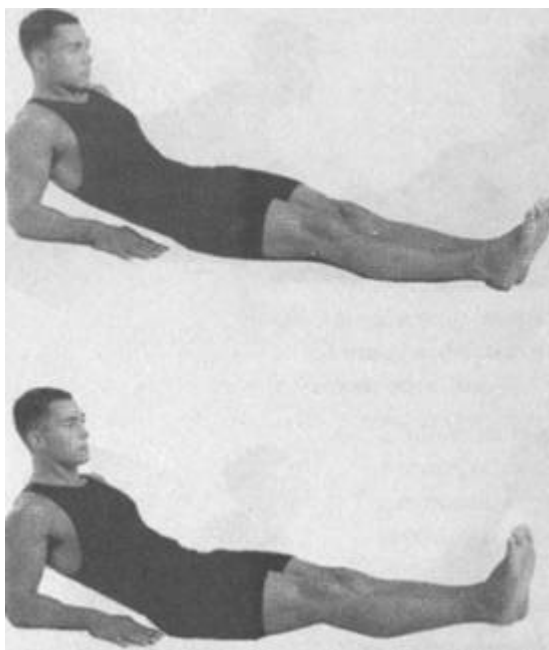
- Лягте на спину и положите руки по бокам ладонями вниз. Согнув ноги в коленях, поставьте ступни на пол около ягодиц.
- Сделайте вдох и приподнимите таз вверх на 5—10 см над полом.
- На выдохе медленно расслабьте и опустите таз в исходное положение.
- Выполняйте это упражнение 10 раз.



### **Укрепление мышц живота**

*Укрепление мышц живота подготовит вас к выполнению Второго Ритуала и при необходимости может заменять его.*

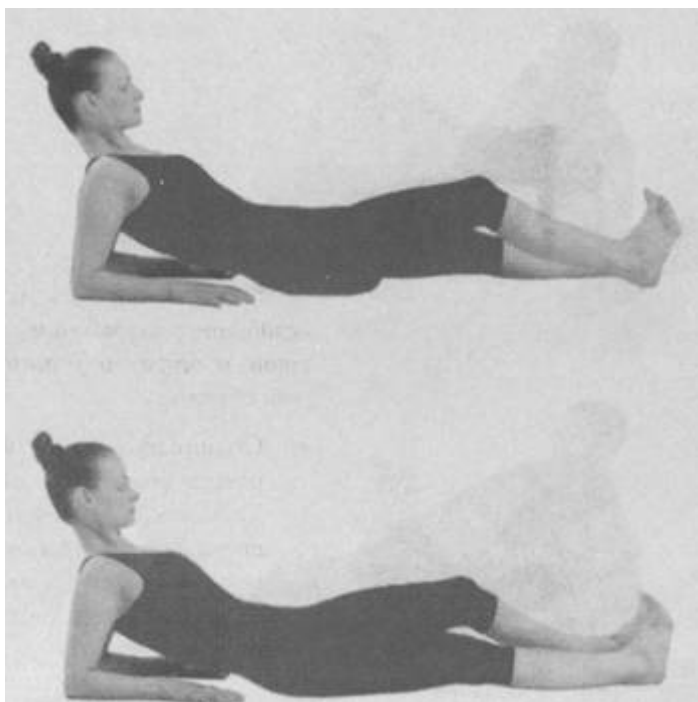
- Лягте на пол, вытяните ноги вперед и, опираясь на локти, приподнимите голову и верхнюю часть туловища. Предплечья должны лежать на полу, ладони развернуты вниз.
- Сделайте вдох и поднимите ноги над полом на 15 см. Старайтесь не сгибать ноги, продолжайте удерживать их в этом положении 10 — 20 секунд. Когда вы держите ноги над полом, дышите обычным образом. Глаза держите открытыми и смотрите на пальцы ног.
- На выдохе опустите ноги в исходное положение на пол. Сделайте паузу.
- Выполните это упражнение 3 — 5 раз, чтобы укрепить мышцы живота.



### **Укрепление мышц ног**

*Это упражнение ослабляет напряжение в ногах и укрепляет бедра.*

- Лягте на пол и, опираясь на локти и предплечья, поднимите верхнюю часть туловища, так же как в предыдущем упражнении.
- По очереди приподнимайте ноги над полом, слегка сгибая их в коленях, но не отрывая пятки от пола.
- Дышите естественно, глаза держите открытыми и смотрите на ноги.
- Выполняйте это упражнение 15—20 секунд.



### **Кошечка**

*Это упражнение поможет ослабить напряжение в спине и бедрах и укрепит эти области.*

- Станьте на пол на четвереньки, опираясь о пол ладонями, коленями и подушечками пальцев ног. Плечи должны находиться над ладонями, а таз — над коленями.
- Сделайте вдох и прогнитесь в спине. Одно временно потянитесь вверх подбородком и поднимите вверх копчик.
- На выдохе округлите спину, прижмите подбородок к груди и опустите копчик вниз.
- Повторите эту последовательность три раза.



### **Потягивание**

- Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении, однако подушечки пальцев ног не упрутся в пол, а ступни обращены вверх.
- Сядьте ягодицами на пятки, не меняя положение ладоней и коленей.
- Сделайте выдох и прижмите подбородок к груди.

- На вдохе вытяните руки как можно дальше вперед, скользя ладонями по полу. Оставайтесь в этом положении 15 секунд, дыша глубоко и медленно.
- Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.
- Выполняйте это упражнение только один раз.



### **Треугольник**

*Это упражнение является хорошей подготовкой к Пятому Ритуалу и при необходимости может заменять его.*

- Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении, только ступни подогнуты так, чтобы подушечки пальцев ног касались пола.
- Со вдохом выпрямите колени и поднимите ягодицы вверх так, чтобы ваше тело напоминало равнобедренный треугольник с вершиной в области таза. Ноги должны быть полностью прямыми, а руки — на одной линии со спиной. Оставайтесь в этом положении 15 секунд, дыша глубоко и медленно.
- С выдохом вернитесь в исходное положение.

- Выполняйте это упражнение только один раз.



### **Тряпичная кукла**

- Из положения стоя сделайте наклон вперед, согнувшись в пояснице.
- Оставаясь в этом положении, позвольте вашему туловищу, голове и рукам свободно свисать вниз. Вы почувствуете легкость и расслабление. Ноги должны быть прямыми или слегка согнутыми в коленях.
- Оставайтесь в этом положении 15—20 секунд, после чего медленно вернитесь в исходное положение.
- Выполняйте это упражнение только один раз.





### **Вертолет**

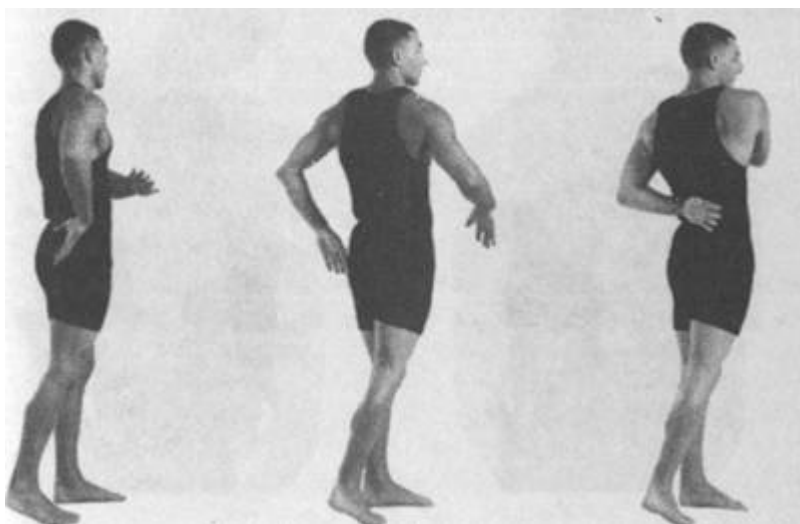
*Это упражнение ослабляет напряжение в верхней части спины, в плечах и шее. Оно является хорошей подготовкой к Первому Ритуалу и при необходимости может выполняться вместо него.*

- Начните из положения стоя, ступни плотно прижаты к полу, расстояние между ними 30 см, глаза открыты.
- Разведите прямые руки в стороны до уровня плеч, ладони обращены вниз.
- Разворачивайте туловище вправо-назад и влево-назад так, чтобы ваши руки делали ритмичные взмахи. Позвоночник должен скручиваться вправо и влево, руки расслаблены.



- Когда вы поворачиваетесь вправо, хлопайте себя левой рукой по правому плечу, а правой рукой — по спине.
- Когда вы поворачиваетесь влево, хлопайте себя правой рукой по левому плечу, а левой рукой по спине.

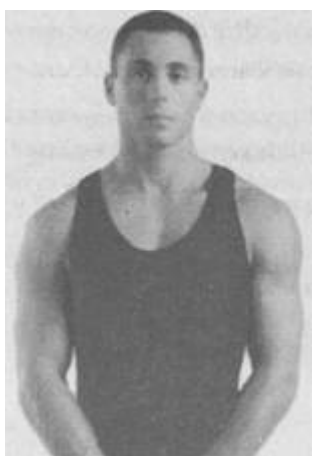
- Пусть ноги следуют за движениями туловища и рук — когда вы поворачиваетесь вправо, левая пятка должна отрываться от пола, и наоборот. Но не следует полностью отрывать ступни от пола.
- Когда вы поворачиваетесь вправо, разворачивайте голову влево, и наоборот.
- На каждый поворот должен приходиться один вдох или выдох.
- Выполните 20 поворотов.



### **Вращение головой**

*Это упражнение расслабляет горло, шею, верхнюю часть спины и плечи. Оно помогает избежать напряжения шеи.*

- Станьте прямо и сделайте глубокий вдох.
- С медленным выдохом плавно наклоните голову к правому плечу. Оставайтесь в этом положении 5 секунд.
- Вдохните и вернитесь в исходное положение.



С выдохом плавно наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Оставайтесь в этом положении 5 секунд.

Вдохните и вернитесь в исходное положение.

С выдохом плавно наклоните голову к левому плечу. Оставайтесь в этом положении 5 секунд.

Вдохните и вернитесь в исходное положение.

С выдохом плавно запрокиньте голову назад. Оставайтесь в этом положении 5 секунд.

Вдохните и вернитесь в исходное положение.

Эта последовательность выполняется всего один раз.

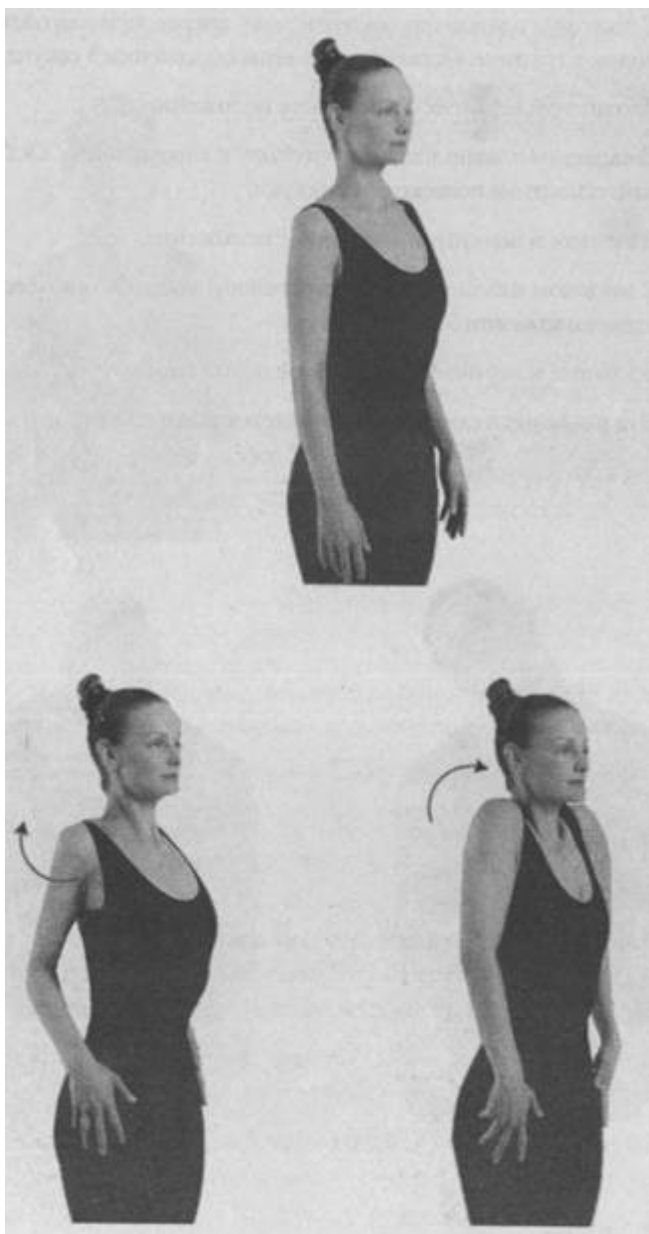


### **Вращения плечами**

*Это упражнение поможет вам расслабить плечи и верхнюю часть спины и предотвратит напряжение в этих областях.*

- Станьте прямо, руки свободно свисают по сторонам, дыхание свободное.
- Выполните медленное круговое вращение плечами вперед 3 раза.
- Затем медленно выполните 5 вращательных движений назад.

- По окончании упражнения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь использовать весь объем легких.



## Паук

*Это упражнение укрепляет кисти рук и помогает снять в них напряжение. Оно подготовит вас к выполнению Четвертого и Пятого Ритуалов.*

- Станьте прямо, сложите ладони вместе и поднимите их на уровень груди так, чтобы предплечья были почти параллельны полу, а локти разведены в стороны.
- Раскройте пальцы рук в стороны, чтобы получился «веер». Подушечки пальцев обеих рук должны соприкасаться, в то время как ладони не должны касаться друг друга.
- Толкните обе руки на встречу друг другу, чтобы они соприкоснулись всей поверхностью пальцев. Ладони по-прежнему не должны соприкасаться.
- Затем снова разведите руки в исходное положение и расслабьте кисти.
- Медленно повторите это сжатие-разжимание рук 10 раз. Глаза открыты, взгляд направлен на кисти рук, дыхание нормальное.



## Пожатие запястий

*Это упражнение укрепит запястья и снимет в них напряжение. Оно подготовит вас к выполнению четвертого и пятого ритуальных действий.*

- Станьте прямо и обхватите правой ладонью левое запястье, держа руки на уровне лица. Дыхание обычное.
- Большой палец правой руки должен находиться на внутренней поверхности левого предплечья.
- Плотно обхватив запястье, плавно сожмите его 10 раз.
- Поменяйте руки и повторите процедуру.

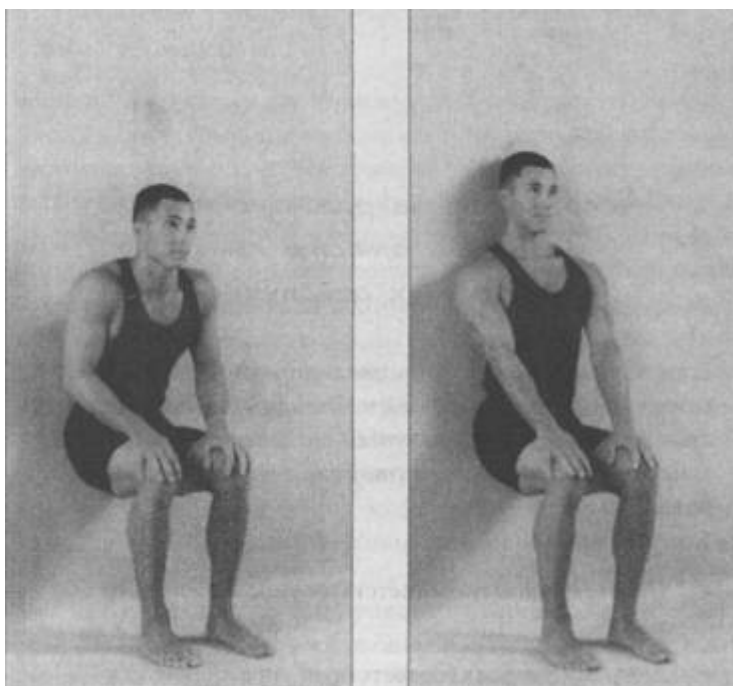
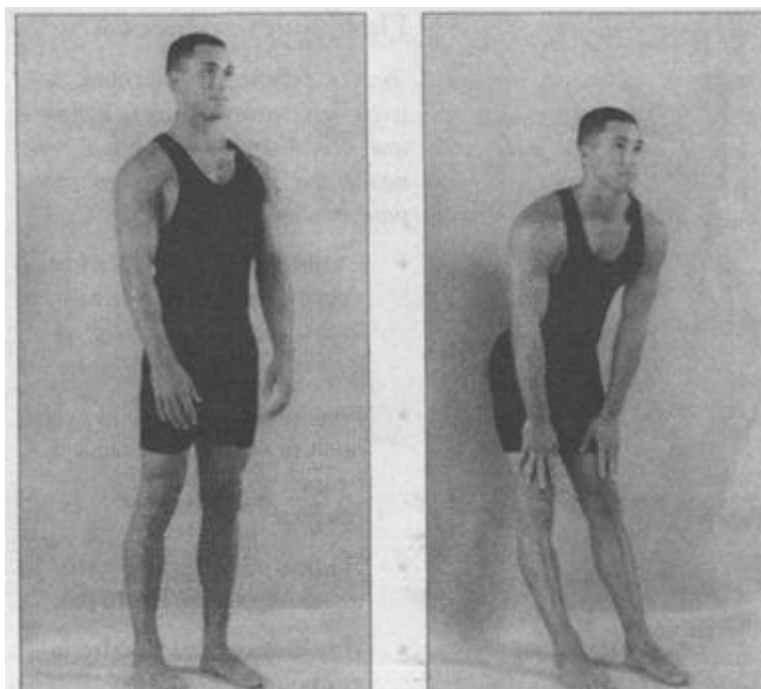


### **Укрепление бедер**

*Это упражнение подготовит вас к выполнению третьего ритуального действия и при необходимости может заменить его.*

- Станьте спиной к стене, на расстоянии 30—45 см от нее. Расстояние между ступнями около 15 см.
- Не отрывая ступни от пола, откиньте туловище назад, пока не коснетесь стены ягодицами.
- Сделайте вдох. На выдохе начинайте приседать вниз, сгибая ноги в коленях и скользя ягодицами по стене. Остановитесь, когда ваши

бедра будут параллельны полу, как будто вы сидите на невидимом стуле.



- Полностью прижмите спину в стене. Сделайте глубокий вдох и выдох.
- Оставайтесь в этом положении до 15 секунд. Если вы находитесь в правильном положении, вы почувствуете дрожь в бедрах.
- Вдохните, скользя вверх по стене. Перед тем как повторить упражнение, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

- Выполните эту последовательность 2—3 раза.
- После выполнения этих разминочных упражнений сделайте перерыв на несколько минут и отдохните. Это поможет вам расслабиться перед началом выполнения *Пяти Ритуалов*.

## **Использование разминочных Упражнений вместо пяти ритуальных действий**

Если ваше состояние не позволяет вам выполнять какое-либо ритуальное действие или ваш лечащий врач просит вас воздержаться от него, вы можете заменить его на соответствующее упражнение для разминки.

- *Первому Ритуалу* соответствует упражнение «Вертолет».
- *Второму Ритуалу* соответствует упражнение «Укрепление живота».
- *Третьему Ритуалу* соответствует упражнение «Укрепление бедер».
- *Четвертому Ритуалу* соответствует упражнение «Мостик».
- *Пятому Ритуалу* соответствует упражнение «Треугольник».

## **Пошаговое руководство по выполнению "Пяти Ритуалов"**

Большинство людей вне зависимости от возраста и физического состояния способны выполнять пять *ритуальных действий* настолько хорошо, чтобы извлечь из них полную выгоду для своего здоровья, при условии, что на это будет затрачено достаточное время, терпение и усилия. Никто не сможет правильно выполнить все *Ритуалы* с первого раза или добиться полного совершенства. Если ваше состояние не позволяет вам выполнять какое-либо упражнение, вы можете заменить его одним из упражнений для разминки, которые я уже описал. Если это тоже невозможно, продолжайте выполнять то, что вы можете, и возвращайтесь к выполнению *ритуального действия* или его заменителя, как только это будет возможно.

Некоторые заболевания могут помешать вам выполнять определенные *Ритуалы*. В конце описания каждого упражнения я привожу список таких заболеваний. Если вы страдаете одним из них, я советую вам проконсультироваться с врачом перед началом выполнения упражнений. Конечно, эти списки не являются полными. Если вы страдаете каким-либо заболеванием и находитесь под медицинским наблюдением, обязательно обсудите *ритуальные действия* со своим лечащим врачом, прежде чем приступить к ним.

При выполнении *Пяти Ритуалов* старайтесь дышать глубоко, медленно и равномерно. Качество вашего дыхания непосредственно влияет на пользу от упражнений. Большинство людей используют только две трети объема своих легких. Глубокое дыхание очищает легкие, заменяет застоявшийся воздух свежим и насыщает кровь большим количеством кислорода. Насыщенная кислородом кровь восстанавливает клетки и наполняет их энергией. Замедленное дыхание оптимизирует работу сердца, и таким образом кровь без помех поступает к каждой клеточке нашего тела.



## Первый ритуал

*Первый Ритуал* требует специальных пояснений. В отличие от остальных, он не похож на традиционные Логические позы или упражнения, однако подобная техника используется во многих эзотерических и духовных традициях. В ней внимание направлено не на позу, а на движение, представляющее собой вращение с целью стимуляции потока энергии в теле. В исламе существует мистическая секта *суфиев*. Ее последователи получили название *вращающиеся дервиши* как раз потому, что они практикуют вращение для достижения состояния повышенного осознания.

В своем бестселлере «Послание мутанта вниз и вверх» Мэр-ло Морган описывает удивительный факт: аборигены Австралии также рассматривают вращение как способ стимуляции потока жизненной энергии. За те несколько месяцев, которые Морган провела среди немногочисленной группы аборигенов, она узнала, что в теле существует семь ключевых энергетических центров и с помощью вращения можно повысить уровень энергии в каждом из них. Она также использовала слово *вихри* для описания этих центров.

Я думаю, что любой человек естественным путем может открыть для себя эффект вращения, и потому эта техника использовалась в таких различных культурах. Вращение спонтанно происходит с йогами, когда уровень их энергии очень высок, и является способом провести эту энергию по всей нервной системе. Оно может вызывать ощущение блаженства, и я читал, что для суфиев оно является выражением экстаза. Но на более простом уровне вращение просто приятно. Оно забавно, и, наверное, поэтому так любят кружиться дети. Я заметил, что, когда моя дочь Кедли кружится во время игры, она почти всегда вращается по часовой стрелке. Это направление очень важно: именно так «хотят» двигаться чакры.

### Оказывает благотворное влияние

- при варикозном расширении вен
- при остеохондрозе
- при головной боли

### Лечебное действие

*Первый Ритуал* улучшает циркуляцию крови, что обеспечивает целебный эффект при варикозном расширении вен; он также укрепляет руки и может помочь вам, если вы страдаете от остеохондроза в этой области; он повышает скорость вращения энергии во всех чакрах, особенно в тех, которые расположены на макушке головы, в области лба, в груди и в коленях.

Стимулируя обновление клеток, он оказывает положительное воздействие на спинной мозг, что способствует ясности мыслей и помогает предотвращать головные боли. Ежедневно выполняя *Первый Ритуал*, вы начнете процесс омоложения всего тела.

## Исходное положение



- Станьте прямо, руки разведите в стороны так, чтобы они были параллельны полу, ладони обращены вниз. Не следует сутулиться или напрягать плечи, руки должны находиться на уровне плеч.
- Мысленно представьте на полу циферблат, в центре которого стоите вы лицом к цифре 12. Когда вы начнете вращаться, поворачивайтесь в том же направлении, что и стрелки часов.

## Действие

- Вращайтесь слева направо, описывая полный круг. Начинать и заканчивать вращение следует в медленном темпе, постепенно набирая и снижая скорость. Это поможет вам уберечь тело от нежелательного стресса. Во время вращения дышите медленно и равномерно.
- Вы можете почувствовать легкое головокружение. Чтобы избежать этого, перед началом вращения сфокусируйте взгляд на неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, старайтесь как можно дольше не отрывать взгляд от этой точки. Когда эта точка опять попадет в ваше поле зрения, снова сфокусируйтесь на ней.
- По окончании вращения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Расслабьте тело. Лягте и приготовьтесь переходить ко *Второму Ритуалу*. Подождите до тех пор, пока не исчезнет даже самое легкое головокружение. Не начинайте следующее *ритуальное действие*, пока полностью не придете в норму.

## Советы

- Позвольте ногам просто следовать за руками.
- Старайтесь не сходить с места во время вращения. Заканчивайте вращение примерно на том же месте, где и начинали.
- Следите за тем, чтобы подбородок не опускался вниз, а плечи оставались расслабленными.

## Если возникли сложности

- Начинайте и заканчивайте вращение медленно. Если вы все равно испытываете затруднения, то вращайтесь в медленном темпе всегда.

- Если вы чувствуете боль в плечах или шее, вы можете согнуть руки в локтях — это лучше, чем вытягивать их, не считаясь с неподготовленностью мышц.
- Проведите несколько репетиций, пока не почувствуете себя более комфортно.
- Если вы чувствуете сильное головокружение, выберите себе еще три точки, помимо первой, на которых вы можете фокусировать взгляд. Используя образ циферблата, выберите точки на отметках 12, 3, 6 и 9. Каждая точка может находиться на каком-нибудь предмете, например на окне, на лампе, на детали мебели и картины. Когда вы поворачиваетесь к этим точкам, пусть ваш взгляд на мгновение фокусируется на каждом объекте. Следите за тем, чтобы ваши ладони были обращены вниз — это тоже помогает предотвратить головокружение. Чтобы восстановить равновесие по окончании вращения, встаньте и поставьте ноги на ширине плеч. Сложите руки на груди и взгляните на большие пальцы рук. Находитесь в этом положении, пока головокружение не пройдет.

### **Если вам хочется большего**

- Вращайтесь быстрее, но не настолько, чтобы потерять равновесие.

### **Предупреждение**

Вращение может вызвать тошноту, головную боль и потерю равновесия. Если вы впервые выполняете это *ритуальное действие*, вращайтесь медленно.

**Всегда вращайтесь по часовой стрелке.**

### **Посоветуйтесь с врачом**

Поскольку вращение может вызвать обострение некоторых заболеваний, вам нужно посоветоваться с профессиональным врачом, если вы страдаете болезнью Паркинсона (или подобными заболеваниями), болезнью Миньера, головокружениями, тошнотой во время беременности, обширным склерозом или если вы принимаете таблетки, которые могут способствовать головокружению. Если у вас увеличенное сердце, проблемы с сердечными клапанами или если вы перенесли сердечный приступ за последние три месяца, не приступайте к выполнению этого *ритуального действия* без полного согласия вашего врача.

## **Ритуал Второй**

### **Оказывает благотворное влияние**

- при артрите
- при остеопорозе
- при нерегулярных менструациях
- при симптомах менопаузы
- при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- при болях в спине
- при онемении в шее и в ногах

## **Лечебное действие**

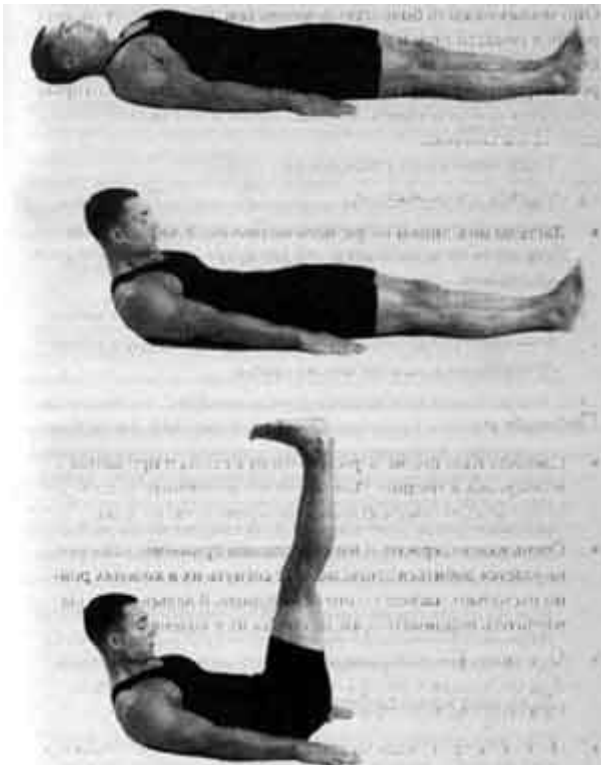
*Второй Ритуал* оказывает тонизирующий эффект на щитовидную железу, надпочечники, почки, органы пищеварения, на половые органы и железы, включая простату и матку. Он полезен при нерегулярных менструальных циклах и смягчает некоторые симптомы менопаузы. Он также оказывает положительное воздействие при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Благоприятно влияет на кровообращение, дыхание и ток лимфы, тонизируя сердечную мышцу и диафрагму. Это движение также укрепляет мышцы живота, ног и рук; ослабляет напряжение в нижней части спины, что способствует снятию боли; оказывает лечебный эффект при одеревенении шеи и ног. Оно может оказать большую помощь тем, кто страдает от артритов в области шеи и бедер или от остеопороза в тазобедренном суставе, области ног и шеи. Кроме того, оно повышает скорость вращения энергии в 5-й, 3-й, 2-й и 1-й чакрах, которые находятся соответственно в горле, верхней и нижней области живота и в копчике.

## **Исходное положение**

- Лягте на пол, лицом вверх, ноги вытянуты. Лучше всего выполнять это упражнение на толстом ковре или коврик для упражнений — это поможет избежать травмирования позвоночника и соприкосновения с холодным полом.
- Вытяните руки по сторонам, параллельно туловищу, ладони обращены вниз, пальцы плотно сжаты.

## **Действие**

- Сделайте вдох носом, отрывая голову от пола и прижимая подбородок к груди. Одновременно поднимите прямые ноги вертикально вверх, стараясь не отрывать таз от пола.
- Очень важно держать ноги совершенно прямыми. Если вам не удастся добиться этого, можете согнуть их в коленях ровно настолько, насколько это необходимо. В дальнейшем вы научитесь поднимать ноги, не сгибая их в коленях.
- Медленно опустите одновременно голову и ноги обратно на пол, продолжая держать ноги как можно более прямыми. При этом сделайте плавный выдох носом.
- Позвольте всем своим мышцам расслабиться на мгновение, а затем повторите это движение.



### **Советы**

- Когда вы поднимаете ноги, сильно надавите на пол ладонями, предплечьями, локтями и плечами.
- Держите живот втянутым и мысленно фокусируйтесь на нем. Когда вы поднимаете голову, она должна оставаться расслабленной, а опускать ее нужно медленно и синхронно с движением ног.

### **Если возникли сложности**

- Подложите под ягодицы сложенное полотенце или одеяло, чтобы облегчить поднимание ног. Когда вы заметите, что вам стало легче выполнять это движение, откажитесь от этой поддержки.
- Увеличивайте количество повторений постепенно, а между повторениями делайте паузу, если чувствуете в этом необходимость.
- Чтобы помочь себе поднять ноги, попробуйте несколько способов дыхания. Сделайте первый вдох, находясь в исходном положении. Затем сделайте концентрированный выдох, когда вы поднимаете ноги и голову. По окончании этого движения сделайте еще один вдох, а затем — медленный выдох, опуская обратно голову и ноги. Когда вы научитесь легко поднимать ноги, переходите к дыханию, описанному в разделе «Действия».
- Если вы не в состоянии выполнять это *ритуальное действие*, вы можете заменить его на упражнение для разминки, которое называется «Укрепление мышц живота» (см. стр. 133).

### **Если вам хочется большего**

- Если вы в состоянии поднять ноги в вертикальное положение, не сгибая колени, вы можете завести ноги еще дальше «на себя», до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола.

- Выполняйте все повторения в ускоренном темпе.

### **Предупреждение**

Если вы страдаете от болей в нижней части спины или в шее, от чрезмерного напряжения или одеревенения в плечах или ногах, если у вас язва, обширный склероз, болезнь Паркин-сона или подобные ей, фибромы, синдром хронической усталости, слабые брюшные мышцы или высокое кровяное давление, контролируемое при помощи медикаментов, — выполняйте это *ритуальное действие* очень медленно и увеличивайте количество повторений на одно или два в неделю. Женщины в период менструации должны быть особенно осторожны, так как возможно усиление спазмов, а также перерыв или прекращение менструации.

### **Посоветуйтесь с врачом**

Если у вас хиатальная грыжа, увеличенная щитовидная железа, вертиго или болезнь Миньера, обязательно спросите вашего лечащего врача, является ли это упражнение безопасным для вас. В период беременности, при неконтролируемом высоком кровяном давлении, увеличенной щитовидной железе, тяжелом артрите в области спины, проблемах с позвоночником вам необходимо заручиться согласием врача до того, как выполнять это *ритуальное действие*. Если у вас увеличенное сердце, проблемы с сердечными клапанами, если вы перенесли сердечный приступ за последние 3 месяца или подверглись хирургическому вмешательству в брюшную полость за последние 6 месяцев, не приступайте к выполнению этого *ритуального действия* без разрешения врача.

### **Ритуал Третий**

#### **Оказывает благотворное влияние**

- при артрите
- при нерегулярных или вялотекущих менструациях
- при симптомах менопаузы
- при проблемах с пищеварением
- при болях в спине и шее
- при застое в носовых пазухах

#### **Лечебное действие**

*Третье ритуальное действие*, как и *второе*, укрепляет щитовидную железу, надпочечники, почки, все пищеварительные органы, все половые органы и железы, включая простату и матку. Особенно оно хорошо для женщин, находящихся в менопаузе, или женщин с нерегулярными или вялотекущими менструациями. Оно тонизирует и укрепляет брюшную полость и диафрагму, делает дыхание более глубоким, ослабляет мышечное напряжение в шее и нижней части спины и смягчает боли и одеревенение в этих областях. Оно может помочь очистить носовые пазухи и облегчить симптомы артрита в шее и в верхней части спины. Выполнение этого движения ускоряет вращение всех чакр, а особенно 5-й, 3-й и 2-й, находящихся соответственно в

горле и в верхней и нижней частях брюшной полости, при этом повышая общий уровень вашей энергии и жизненной силы.

### **Исходное положение**

- Станьте на пол на колени, пальцы ног подогнуты так, чтобы их подушечки касались пола, остальные части тела вы прямлены.
- Обхватите ладонями заднюю поверхность бедер, так, чтобы большой палец был обращен вперед, дышите носом.
- Сделайте выдох носом и плавно наклоните голову вперед, прижимая подбородок к груди.
- С медленным и глубоким вдохом прогнитесь назад, выгибая позвоночник дугой и плавно запрокидывая голову назад как можно дальше.
- Выдохните и возвратитесь в исходное положение. Сделайте вдох и повторите упражнение.

### **Советы**

- Для поддержки и равновесия вы можете опереться руками на бедра во время прогиба и возвращения обратно.
- Держите голову и шею расслабленными.

### **Если возникли сложности**

- Если вы чувствуете боль в коленях, подстелите под них сложенное полотенце или одеяло.
- Если вы не можете выполнять это *ритуальное действие*, замените его на упражнение для разминки, которое называется «Укрепление бедер» (см. стр. 148).

### **Если вам хочется большего**

- Выполняйте повторения в ускоренном темпе.

### **Предостережения**

Если у вас высокое кровяное давление и вы принимаете медикаменты, не допускайте, чтобы ваша голова опускалась ниже уровня сердца. Если вы испытываете боль в шее или нижней части спины, у вас слабые брюшные мышцы, частые головные боли, обширный склероз, болезнь Паркинсона или подобная ей, фибромиозит или синдром хронической усталости, выполняйте каждое повторение очень медленно и добавляйте каждую неделю одно-два повторения.



### **Посоветуйтесь с врачом**

Если у вас грыжа, хиатальная грыжа, неконтролируемое кровяное давление, острый артрит в области спины, увеличенная щитовидная железа, проблемы с позвоночником, болезнь Миньера или вертиго, заручитесь согласием врача до того, как выполнять это *ритуальное действие*. В период беременности и в том случае, если вы перенесли хирургическое вмешательство в брюшную полость менее шести месяцев назад, обязательно посоветуйтесь с врачом. Если у вас увеличенное сердце, проблемы с сердечными клапанами или вы пережили сердечный приступ за последние 3 месяца, не приступайте к выполнению этого Ритуала без разрешения врача.

### **Четвертый ритуал**

#### **Оказывает благотворное влияние**

- при артрите
- при остеопорозе
- при нерегулярных или вялотекущих менструациях
- при симптомах менопаузы
- при застое в носовых пазухах

#### **Лечебное действие**

*Четвертое ритуальное действие* укрепляет щитовидную железу, все органы желудочно-кишечного тракта, все половые органы и железы, включая простату и матку, а также благотворно влияет на циркуляцию крови и лимфы. Оно тонизирует брюшную полость, сердечную мышцу и диафрагму, укрепляет мышцы живота, бедра, руки и плечи. Если у вас заложен нос, оно может помочь вам прочистить носовые пазухи. Если вы страдаете артритом в области плеч, шеи, бедер и коленей, это движение будет особенно для вас полезно. То же относится и к тем, кто страдает остеопорозом в области рук, ног и тазобедренного сустава. Это движение делает дыхание более глубоким и ускоряет вращение

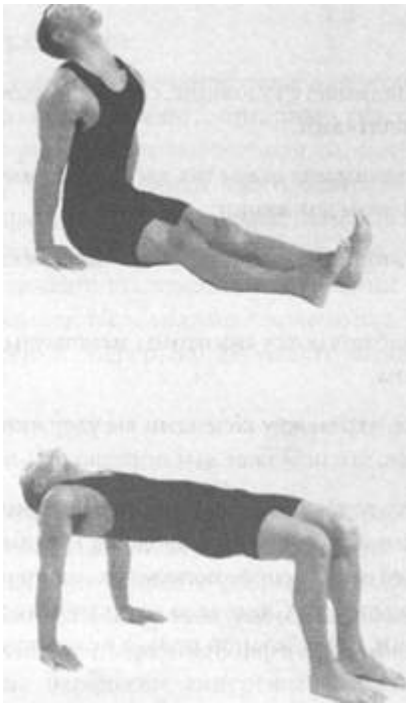


основных чакр (5-й, 4-й, 3-й, 2-й и 1-й), находящихся соответственно в области горла, грудной клетки, в верхней и нижней частях брюшной полости и в копчике. Кроме того, оно активизирует вращение энергии в дополнительных чакрах, располагающихся в районе колен, а также повышает общий уровень жизненной силы и оказывает значительную поддержку иммунной системе.



### **Исходное положение**

- Сядьте на пол, выпрямите спину и вытяните ноги перед собой так, чтобы ступни располагались на ширине плеч.
- Положите ладони на пол возле ягодиц, держите руки прямыми, пальцы обращены вперед. Вдохните.



### **Действие**

- На выдохе прижмите подбородок к груди. Затем снова сделайте медленный вдох, запрокиньте голову как можно дальше назад и поднимите туловище вперед до горизонтального положения. Ваше туловище будет опираться на руки и ноги, согнутые в коленях. Руки должны быть выпрямлены и перпендикулярны полу, грудная клетка, живот и бедра — параллельны полу. Ступни не должны отрываться от пола.
- Находясь в этом положении, напрягите каждую мышцу вашего тела и задержите дыхание. Затем медленно выдохните, полностью опустошая легкие, расслабьте все мышцы и вернитесь в исходное положение.
- Сделайте паузу, вдохните и повторите движение.

### **Советы**

- Когда вы поднимаете туловище, сильнее надавливайте на пол ладонями и пятками.
- Когда вы поднимаете вверх таз, вы можете мысленно сфокусироваться на этом движении.
- Подтяните ягодицы, чтобы помочь движению нижней части спины.
- Если у вас наблюдаются симптомы менопаузы, держите живот втянутым.
- Представьте, что между коленями вы удерживаете баскетбольный мяч, это поможет вам не разводить их.
- Удерживайте голову на одной линии с позвоночником. Начинайте движение, прижав подбородок к груди. Затем верните голову в ее естественное положение, одновременно поднимая туловище вверх. Следите за тем, чтобы голова находилась на линии, параллельной полу, и не отклонялась от нее вниз.

### **Если возникли сложности**

- Выполняйте упражнения для укрепления бедер 3 раза в день (см. стр.148).
- Поднимайте туловище вверх настолько, чтобы вы чувствовали себя комфортно. Со временем вы сможете поднять его выше. Главное, не нужно никакой спешки.
- Если у вас повреждены запястья или болят кисти, сожмите руки в кулаки, чтобы было можно опираться на них.
- Если вы не можете выполнять это *ритуальное действие*, замените его на упражнение для разминки, которое называется «Мостик» (см. стр. 132).

### **Если вам хочется большего**

- Выполняйте повторения в ускоренном темпе.

### **Предостережения**

Если у вас высокое кровяное давление, контролируемое с помощью медикаментов, язва, обширный склероз, фибромио-зит, болезнь Паркинсона или подобная ей, синдром хронической усталости, боли в нижней части спины и в шее, слабые брюшные мышцы, вы чувствуете слабость или одеревенение в плечах или ногах —выполняйте это *ритуальное действие* медленно и увеличивайте количество повторений постепенно, не более 1—2 в неделю. Необходимо также иметь в виду, что оно может привести к перерыву в менструации или усилить спазмы.

### **Посоветуйтесь с врачом**

Если вам поставили диагноз какого-нибудь заболевания, находящегося в следующем списке, выполняйте это *ритуальное действие* медленно и только с разрешения вашего лечащего врача: грыжа, хиатальная грыжа, увеличенная щитовидная железа, болезнь Миньера, вертиго. В период беременности и в том случае, если вы перенесли хирургическое вмешательство в брюшную полость менее шести месяцев назад, обязательно посоветуйтесь с врачом. Если у вас грыжа или хиатальная грыжа, острый артрит в области спины, неконтролируемое кровяное давление, увеличенное сердце, проблемы с сердечными клапанами или вы пережили сердечный приступ за последние 3 месяца, не приступайте к выполнению этого *ритуального действия* без согласия врача.

## **Пятый Ритуал**

### **Оказывает благотворное влияние**

- при артрите
- при остеопорозе
- при нерегулярных или вялотекущих менструациях
- при застое в носовых пазухах
- при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

- при болях в спине
- при одеревенении в ногах и шее

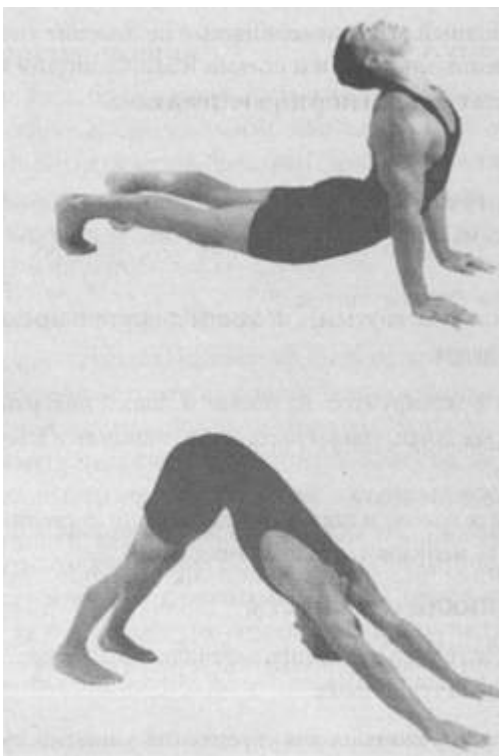
### **Лечебное действие**

*Пятый Ритуал* обновляет щитовидную железу, надпочечники, почки, все органы пищеварительной системы, половые органы и железы, включая простату и матку. Он улучшает циркуляцию крови и лимфы, что положительно влияет на иммунную систему, пробуждает глубокое дыхание, повышает уровень энергии и жизненной силы и ускоряет все чакры. Укрепляет брюшную полость, сердечную мышцу, диафрагму, мышцы живота, ног, рук и помогает облегчить боли в нижней части спины, руках и шее.

Как и *второе, третье и четвертое ритуальные действия*, оно особенно полезно для женщин с симптомами менопаузы и нерегулярными или вялотекущими менструациями. Оно также очищает носовые пазухи, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, остеопорозе в области рук и ног и приносит облегчение при артрите в бедрах, спине, плечах, руках и ступнях.

### **Исходное положение**

- Примите положение упор лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Плечи должны находиться прямо над ладонями, ступни на ширине плеч.



- Поднимите туловище так, чтобы ноги и таз не касались пола. Вы должны прогнуться в позвоночнике, грудная клетка находится выше таза.

### **Действие**

- Сделайте медленный вдох носом и плавно запрокиньте голову назад как можно дальше.
- Продолжая вдох, поднимите ягодицы вверх так, чтобы ваше тело представляло собой правильный треугольник. Когда вы примете это положение, ваша голова естественным образом наклонится вперед. Прижмите подбородок к груди, так, чтобы вы могли видеть ваши ступни. Пятки могут быть слегка приподняты, а остальная часть стопы прижата к полу.
- Сделайте полный выдох и вернитесь в положение упор лежа с выпрямленными руками и ногами и запрокинутой назад головой. Сделайте вдох и повторите движение.

### **Советы**

- Помните, что вам не нужно возвращаться в исходное положение лежа на полу, пока вы не закончите всю серию повторений.
- Держите живот втянутым, а ягодицы подтянутыми во время движения вверх.
- Мысленно фокусируйтесь на плечах и задней поверхности ног. Представляйте, что вы вытягиваете копчик в направлении неба.
- Удерживайте голову и шею в расслабленном состоянии, что бы избежать ненужного напряжения в шее.

### **Если возникли сложности**

- Поднимайте только туловище, оставляя внизу бедра, пока ваши руки не станут сильнее.
- Выполняйте упражнения для укрепления запястий, рук и плеч 3 раза в день (см. стр. 145—147).
- Если у вас повреждены запястья или болят кисти, сожмите руки в кулаки, чтобы можно было опираться на них.
- Если вы чувствуете боль в коленях, вы можете слегка сгибать их во время движения вверх туловища и бедер.
- Если вы не можете выполнять *Пятый Ритуал*, для начала замените его на упражнение для разминки, которое называется «Кошечка» (см. стр. 135).

### **Если вам хочется большего**

Выполняйте повторения в ускоренном темпе.

### **Предостережения**

Если у вас язва, боли в нижней части спины, боли в шее, слабые мышцы живота, одеревенение или слабость в области ног и плеч, обширный склероз, болезнь Паркинсона или подобная ей, фибромиозит или синдром хронической усталости, выполняйте это движение медленно и увеличивайте количество повторений постепенно, не более 1 — 2 в неделю.

### **Посоветуйтесь с врачом**

Если вы страдаете от высокого кровяного давления, хиатальной грыжи, острого артрита в области позвоночника, увеличенной щитовидной

железы, болезни Миньера, вертиго, при хирургическом вмешательстве в брюшную полость на протяжении последних шести месяцев, а также в период беременности, вы должны посоветоваться с вашим врачом, прежде чем начать выполнять это движение. Если у вас увеличенное сердце, проблемы с сердечными клапанами или вы пережили сердечный приступ за последние три месяца, не приступайте к выполнению этого *ритуального действия* без согласия врача.

### **Расслабление по окончании выполнения Пяти Ритуалов**

После выполнения всех пяти *ритуальных действий* очень полезно посвятить релаксации 5 — 10 минут. Попробуйте такую технику: лягте на пол на спину и закройте глаза. Выполните «Сканирование тела» и «Брюшное дыхание», описанные в начале этой главы. Для такого периода релаксации характерно глубокое, медленное, легкое дыхание, ослабление напряжения, которое могло возникнуть во время выполнения упражнений, уменьшение оставшегося онемения или одеревенения в любых частях тела. Расслабление также делает максимальным благоприятное воздействие на железы и органы вашего тела. Такая релаксация дает вашим чакрам время для перераспределения энергии, а ваш ум получает возможность успокоиться и прийти в умиротворенное состояние, которое может пригодиться вам на протяжении дня.

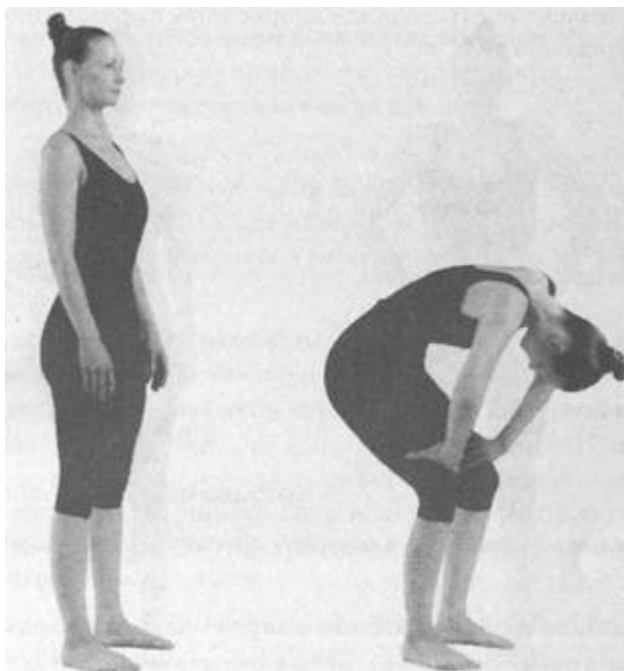
### **Шестой Ритуал**

*Шестой Ритуал* находится на особом положении. В «Древней практике тибетских лам. Книга 1» оно описывалось отдельно от пяти остальных. Воздержание от сексуальных контактов является необходимым условием для выполнения *Шестого Ритуала*. Объясняется это тем, что жизненная энергия, растрачиваемая обычно на сексуальную жизнь, в процессе выполнения этого *ритуального действия* должна направляться в другие энергетические центры тела. Полковник Брэдфорд подчеркивал различие западных монашеских традиций, в которых сексуальные импульсы просто подавляются, и восточной точки зрения, которая предлагает направлять сексуальную энергию в других направлениях и использовать ее для высших целей. (Для получения более детальных сведений об этом вопросе см. главу четвертую.)

Требование воздержания не является новостью для тех, кто находится на духовном пути. В традиции йоги воздержание часто практикуется для того, чтобы сберечь энергию. Некоторые рассматривают перенаправление сексуальных импульсов как необходимое условие на пути духовного развития. Этот выбор поставит вас над потоком обычной светской жизни и обратит вас на путь духовности.

Хотя полковник настаивал на том, что для практики *Шестого Ритуала* необходимо полное воздержание, я лично в этом не уверен. Отказ от сексуальной жизни не является обязательным во всех тибетских буддийских школах. Мои собственные занятия наводят на мысль, что, даже если человек живет не совсем целомудренной жизнью, *шестое ритуальное действие* может помочь ему открыть для себя новые способы выражения сексуальной энергии.

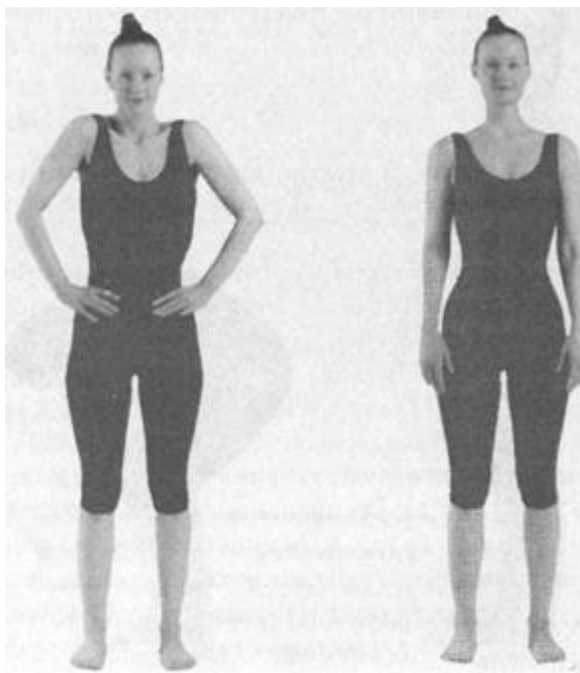
Многие люди иногда имеют излишек сексуальной энергии или испытывают сексуальные переживания в отсутствие партнера, с которым их можно разделить. Тогда энергия может проявляться в виде нервозности, беспокойства или суетливости.



Практика *шестого ритуального действия* поможет выпустить такое напряжение с помощью легкого и здорового способа. После выполнения этого упражнения вы станете более расслабленными и, конечно, как уже говорилось ранее, вы станете еще моложе.

Я верю, что мы можем использовать сексуальную энергию как топливо во многих областях нашей жизни для достижения разных целей. В результате выполнения *Шестого Ритуала* эта энергия становится действительно доступной нам. Таким образом, даже если вы не решитесь на полное воздержание, я думаю, что это *ритуальное действие* все равно принесет вам пользу. Вы должны выполнять его, только когда чувствуете сексуальный голод, который не можете удовлетворить по каким-либо причинам, или если вы обладаете излишком сексуальной энергии.

### **Исходное положение**



- Станьте прямо, ступни слегка расставлены, стопы плотно прижаты к полу. Руки свободно свисают по бокам.

### **Действие**

- Сделайте медленный выдох и наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице и опираясь руками на колени. Продолжайте делать выдох, пока не почувствуете, что легкие полностью освободились от остаточного воздуха.

Не делая вдоха, возвратитесь в положение стоя. Поместите руки на пояс и надавите ладонями вниз, одновременно поднимая вверх плечи.

Ключевым моментом этого упражнения является то, что, когда ваши плечи подняты, нужно втянуть живот и поднять грудную клетку как можно выше. И все это нужно делать на задержке дыхания после выдоха. Именно в этот момент энергия поднимается вверх по чакрам. Оставайтесь в этом положении как можно дольше.

- Когда вы почувствуете, что не можете больше задерживать дыхание, сделайте свободный вдох носом. Когда ваши легкие наполнятся воздухом, сделайте выдох ртом, одновременно расслабьте живот и плечи и опустите руки в их естественное положение.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, дыша носом. Все это считается одним полным повторением этого *ритуального действия*. Всего вы можете сделать только 2 или 3 повторения.

### **Еще несколько советов**

- Выполняйте *ритуальные действия* в той последовательности, которая указана в книге.
- Выполняйте *Пять Ритуалов* каждый день. Конечно, бывают такие дни, когда невозможно выделить 20—30 минут на их выполнение. Но старайтесь не пропускать больше одного дня, потому что иначе вы не сможете в полной мере воспользоваться всеми преимуществами пяти *ритуальных действий* для своего здоровья.



- Если вы больны, заняты или слишком взволнованы, лучше выполнить каждый *Ритуал* по 3 раза, чем совсем пропустить их. Это займет у вас меньше 5 минут. Такое сокращение процедуры можно сравнить с умыванием вместо душа. Ведь как бы вы ни спешили утром, вы все равно будете умываться, хотя времени на принятие душа может и не хватить.

- Если вы пропустили больше одного дня, я советую вам сделать маленький шагок назад: выполните на несколько повторений меньше, чем обычно. Не следует прибавлять несколько повторений, чтобы наверстать упущенное. Очень важно, чтобы вы не начинали сразу с 21 повторения каждого *ритуального действия*, а двигались к этому постепенно.

- Даже если вы в состоянии сразу выполнить каждое действие по 21 разу, следуйте инструкциям. Увеличивайте количество повторений постепенно. В отличие от ритмической гимнастики или других обычных упражнений, *Ритуалы* имеют дело с более тонкими вещами, чем просто мышечная сила и выносливость. Делайте упор не на количество, а на качество.

- Настойчивая практика и следование инструкциям обязательно принесут вам успех. Если вы поверите в это, то обнаружите, что не так уж тяжело выполнять упражнения ежедневно, и не станете предвкушать перед занятием неприятные ощущения вроде тошноты и головокружения.

- Вам нужно повторять каждое *ритуальное действие* 21 раз. Не нужно превышать эту цифру. Если вы хотите, можете заниматься дважды в день, утром после пробуждения и вечером через 2 часа после последнего приема пищи. Или вместо второй сессии можете заняться другими вспомогательными практиками релаксации и исследования себя, например йогой.

- Лучше всего заниматься утром сразу после пробуждения на пустой желудок. Я рекомендую вставать на полчаса раньше, чтобы оставалось достаточно времени на выполнение *Пяти Ритуалов*. Я знаю, что это может оказаться нелегко, особенно на первых порах, но ваши усилия будут вознаграждены сполна. Вы начнете свой день бодрым, расслабленным, наполненным энергией, и вам понадобится меньше времени на отдых и сон.

- Очень важно одеваться в свободную, удобную одежду, которая не стесняет движений. Идеальным вариантом могут быть футболки, майки, шорты, пижамы или просто нижнее белье.

Лучше всего быть совсем босым, но, если ваши ступни мерзнут, наденьте носки. Как и во время других упражнений, те, кто носит очки, должны снять их.

— • Эти *ритуальные действия* предполагают расслабление, поэтому постарайтесь выбрать удобное и тихое место, где вас никто не побеспокоит и где достаточно места для упражнений.

— • Если у вас на полу нет ковра, то положите на него коврик или толстую подстилку, на которой вы помещаетесь в положении • лежа. Будьте внимательны и собраны во время выполнения *Ритуалов*. Это время для того, чтобы уделить внимание вашему телу, вслушаться в

него. Мне кажется, что лучше всего заниматься в полной тишине, хотя некоторым может нравиться делать это под музыку. Однако она может уводить ваши мысли от тела.

- Для занятий желательно создать соответствующую обстановку, но иногда это может оказаться нереально. По крайней мере постарайтесь сделать так, чтобы ваши домочадцы не беспокоили вас во время занятий.

— «Во время занятия старайтесь не думать о наступающем дне, о делах и заботах. Если вы заметите, что ушли от осознания своих телесных ощущений, то снова обратите свое внимание на то, что вы делаете. Со мною часто бывает такое, и мне приходится возвращать свои мысли к телу снова и снова.

- Существует уловка, которая поможет вам избежать этого, — концентрация на дыхании. Это также поможет вам расслабиться.

- *Пять Ритуалов* должны стать частью вашей жизни. В отличие от многих техник, пришедших к нам с Востока, выполнение *ритуальных действий* не потребует от вас изменения образа жизни, точки зрения или религии. Несмотря на то что они уходят корнями в древнюю духовную традицию, они могут рассматриваться просто как упражнения.

- *Пять Ритуалов* являются хорошей подготовкой и поддержкой для тех, кто интересуется медитацией. Желательно выполнять их перед медитацией. И, даже если вы не медитируете, после выполнения упражнений вы можете попробовать сесть, расслабиться и очистить свой ум. Или просто спокойно *полежать на спине 10 — 15 минут. Это значительно увеличит пользу от выполнения ритуальных действий, поскольку релаксация играет ключевую роль в способности тела исцелять и поддерживать себя.*

### **Мой личный опыт**

Я разработал свой собственный комплекс утренних упражнений, который вводит меня в состояние полной работоспособности и тем самым избавляет от потребности в чашке кофе и последствий употребления кофеина, а также экономит мое время.

Я выполняю упражнения для разминки сразу после пробуждения. Они помогают мне сконцентрировать внимание на теле и растворяют то вялое сонное состояние, в котором я обычно нахожусь по утрам. Я привык думать, что разминка запускает мой двигатель. Затем я выполняю *Пять Ритуалов*. Эффект следует незамедлительно. Мои мысли становятся кристально ясными, появляется ощущение умственной и физической силы. Я испытываю чувство удовлетворения и благополучия. А кроме того, ритуальные действия облегчают мне занятия йогой. Заканчиваю я всегда выполнением релаксации или обычной медитацией.

Мои дни до отказа заполнены событиями. Они начинаются рано утром и заканчиваются поздно вечером. И когда я выполняю *Пять Ритуалов*, я чувствую, что готов встретиться с трудностями лицом к лицу, поскольку у меня есть необходимый запас здоровья и энергии.

Я хочу посоветовать вам самим начать практику *Пяти Ритуалов* и уверен, что они действительно помогут вам достичь здоровья и омоложения.

Джефф Мигдоу, доктор медицины, получил образование в Университете Иллинойса, Чикаго, и продолжил его в госпитале Вашингтона в качестве интерна. Затем на протяжении 15 лет он был практикующим врачом. Еще будучи студентом колледжа, доктор Мигдоу прочел о лечебных эффектах йоги и начал практиковать ее сам. Он обнаружил определенную связь между западными научными взглядами и основными принципами йоги и доказал, что благотворное влияние йоги на тело человека можно объяснить с научной точки зрения. Он также убедился, что занятия йогой оказывают положительный эффект на его здоровье и жизненный тонус.

Работая в госпитале, он ездил на вызовы семь дней в неделю и часто был вынужден оставаться на ногах 2—3 ночи в неделю. Поскольку ему не хватало времени на долгие и сложные упражнения йоги, он разработал для себя короткие серии упражнений, которые отнимали не более десяти минут. Доктор Мигдоу уверен, что именно это помогло ему пережить этот трудный и напряженный период. В отличие от других своих коллег, он всегда чувствовал себя здоровым и наполненным энергией.

Йога оставалась важной частью его жизни, когда он перешел к частной практике. Он особенно интересовался хатха-йогой, в которой акцент ставится на физические упражнения. Несколько лет назад один пациент рассказал ему о Пяти Ритуалах и вручил копию книги «Древняя практика тибетских лам». Доктора Мигдоу сразу привлекли ритуальные действия, так как они напоминали йогу, но требовали меньше времени. Он не только начал выполнять их сам, но и советовал всем своим пациентам. Многие сообщали ему, что после двух-, трехмесячной практики этих упражнений они чувствовали себя более здоровыми, полными сил и энергии, и доктор Мигдоу убедился, что Ритуалы, как и упражнения йоги, ускоряют процесс выздоровления.

В настоящее время доктор Мигдоу работает в Массачусетсе, в одном из самых больших центров в мире по использованию йоги для улучшения здоровья. Он рекомендует как занятия йогой, так и выполнение пяти ритуальных действий, поскольку убежден, что и то и другое оказывает лечебное действие, улучшает здоровье и является прекрасным способом помочь людям чувствовать себя лучше и сделать жизнь более полной.

На протяжении последних 20 лет Лаура Фэй Тэксел работала писателем, журналистом и исследователем. Ее работы публиковались в самых больших и знаменитых журналах. Лаура является автором книги «Этническое питание» и сейчас работает над несколькими проектами на тему здоровья и образования.

## **Глава 6. Совместимость продуктов и правильная диета** **Доктор Стэнли С. Басе**

Рассуждая о здоровье, долголетию и пяти ритуальных действиях, полковник Брэдфорд дает некоторые советы касательно диеты, питания и вообще той важной роли, которую в жизни человека играет пища. По Брэдфорду, правильная диета способствует появлению «признаков

улучшения физического состояния». Давайте же рассмотрим его диетические рекомендации.

Проверенным временем секретом хорошего здоровья, убежден полковник, является простая пища. Он пишет, что занимавшиеся тяжелой физической работой тибетские ламы кормились плодами собственного труда и придерживались в основном вегетарианской диеты с добавлением яиц, масла и сыра.

К тому же за один прием пищи ламы непременно ели только что-то одно. Полковник Брэдфорд не настаивает на подобных крайностях, но рекомендует «фрукты, овощи и содержащие крахмал продукты употреблять отдельно от мяса млекопитающих, птиц и рыбы».

Полковник Брэдфорд также предостерегает от переедания — общей проблемы многих из нас. После двух лет в монастыре, говорит Брэдфорд, «чуть ли не первое, что бросилось мне в глаза, когда я приехал в один из наибольших городов Индии, было огромное количество пищи, поглощаемое людьми, у которых для этого достаточно средств. На моих глазах один мужчина съел столько еды, что ее хватило бы на день четверым напряженно работавшим тибетским ламам».

Кроме того, полковника Брэдфорда приводит в ужас смешение продуктов. «Привыкнув за один присест употреблять один-два вида пищи, я был поражен, когда однажды вечером насчитал 23 блюда на столе хозяина. Не удивительно, что у людей на Западе такое хлипкое здоровье. Они очень слабо представляют, как связаны между собой диета, здоровье и сила».

Полковник Брэдфорд рекомендует есть медленно, тщательно пережевывая то, что у вас со рта. «Жевание — первая и немаловажная стадия переваривания и усвоения пищи организмом, — поясняет он. — Все, что человек съедает, должно быть прежде переварено во рту и только потом — в желудке».

Подводя итог рассуждениям о сочетаемости продуктов и выгодах рационального питания, полковник утверждает: «Правильное сочетание продуктов, правильный способ их употребления и умеренность в еде дают в сумме великолепный результат. Если у Вас есть лишние килограммы, Вы их сбросите, если же Вы страдаете от худобы, Вы наберете вес».

Далее полковник приводит пять правил рационального питания, следуя которым можно улучшить свое здоровье:

1. Никогда не сочетайте мясо с продуктами, содержащими крахмал; впрочем, если вы молоды и сильны, пока вам не обязательно строго придерживаться этого правила.

2. Если кофе плохо влияет на Вас, не добавляйте в него ни молока, ни сливок. Если все остается по-прежнему, исключите кофе из своего рациона.
3. Пережевывайте пищу, пока она не превратится в жидкую кашицу; ешьте меньше.
4. Каждый день выпивайте по одному сырому яичному желтку. Делайте это до или после еды, но не во время приема пищи.
5. Сведите к минимуму количество съедаемых за один раз блюд.

В этой главе мы попробуем развить рекомендации полковника Брэдфорда, касающиеся диеты.

### **Естественная гигиена и источник молодости**

Хоть основное содержание диетической системы полковника Брэдфорда и схоже с тибетскими диетическими практиками, Питер Кэлдер допускает, что корни его находятся в популярной

в 30-е годы XX в. (равно как и сейчас) школе здоровья *«Естественная гигиена»*.

Действительно, с точки зрения современной *естественной гигиены* исповедуемые полковником Брэдфордом принципы питания абсолютно корректны. Правда, представитель этой школы посоветовал бы совсем отказаться от кофе, а также не употреблять в пищу сырые яйца из-за опасности заражения сальмонеллой.

Возможно, Питер Кэлдер что-то слышал или читал об основных тезисах естественной гигиены у д-ра Герберта М. Шелтона, человека, сумевшего практически в одиночку возродить философскую школу XIX в., известную под названием «Гигиена». Доктор Шелтон собрал воедино, усовершенствовал и обновил положения этого учения и дал ему новое название *«Естественная гигиена»*. Доктор Шелтон выпускал ежемесячный журнал, написал семитомное учебное пособие; также он являлся автором статей в журналах Бернара Мак-Фаддена, посвященных физической культуре, а также в других альтернативных изданиях, специализировавшихся в то время на вопросах здоровья. Долгое время у естественной гигиены были хоть и преданные, но немногочисленные приверженцы. В 1985 году Харви и Мэрилин Даймонд опубликовали книгу *«Шаг навстречу жизни»*, в которой рассматривались вопросы здоровья, диеты и пояснялись положения естественной гигиены. Написанная простым языком и наполненная захватывающими историями об успехах разных людей, эта книжка вскоре стала бестселлером. Многих она научила более разумному способу жить и есть, популяризовав тем самым идеи естественной гигиены.

Сегодня уже тысячи людей состоят в Американском обществе естественной гигиены. Несмотря на то что о ней уже написаны сотни книг, сущность этой системы можно выразить несколькими фразами. Если следовать этим несложным правилам здравого смысла, то и здоровье, и вся жизнь человека улучшается настолько, что это трудно даже представить:

1. Ешьте простую, преимущественно не подвергавшуюся кулинарной обработке растительную пищу.
2. Рационально сочетайте продукты.
3. Дышите свежим воздухом.
4. Ежедневно как можно чаще подставляйте свое тело солнцу. Однако никогда не допускайте обгорания кожи.
5. Пейте простую чистую воду.
6. Сон и отдых должны длиться по меньшей мере 8 часов в сутки.
7. Трижды в неделю хотя бы по 20 минут отводите на физкультуру. Одни специалисты рекомендуют аэробные упражнения: бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и др.; другие советуют заняться тяжелой атлетикой или совершать резкие движения. Большинство же сходится на том, что ежедневная получасовая ходьба быстрым шагом является великолепным и универсальным упражнением.
8. Придерживайтесь правил личной гигиены.
9. Всегда стремитесь поддерживать эмоциональное равновесие посредством действия, а не противодействия.
10. Избегайте экстремальных температур.
11. Просвещайте своих домашних и друзей.

Сознавая то, что далеко не всем по вкусу сырая растительная пища, пропагандируемая естественной гигиеной, доктор Шелтон развил некоторые положения системы, касающиеся сочетаемости продуктов и направленные на оптимизацию пищеварения. Когда продукты подобраны правильно, эффективнее работает желудочно-кишечный тракт, легче усваиваются питательные вещества, что способствует улучшению здоровья.

### **Что значит «совместимость продуктов»**

Вопрос о совместимости продуктов относится к теме одновременного употребления различных видов пищи: вначале ложка салата из помидоров и огурцов, затем вареные на пару овощи, потом полный рот

каши или хлеба, сдобренного куском мяса, глоток фруктового сока или какого-нибудь напитка — и опять к салатику. В большинстве случаев этот цикл повторяется, пока тарелка не опустеет, после чего следует десерт, чем-то еще и запиваемый.

Такое смешение разных продуктов не проходит бесследно; для переваривания каждого из них требуются различные временные промежутки (см. стр. 193—199). Наиболее концентрированная пища (обычно это белки) усваивается организмом медленнее любой другой, в то время как перевариваться она начинает в первую очередь. Время, необходимое для усвоения белков (протеинов), исчисляется часами, а если присутствуют еще и жиры сверх желательного (совершенно ничтожного) количества, процесс тянется еще дольше.

В то же время быстро усваиваемым продуктам, таким, как овощи и фрукты, приходится задерживаться в желудке, дожидаясь, когда переварится «тяжелая» пища. Все это может растянуться на добрых восемь часов. Ожидая своей очереди, фрукты, сырые и вареные овощи начинают в желудке разлагаться и бродить. Желудок, пытаясь все же переварить это месиво, выделяет : газы, кислоту, даже алкоголь (не говорим уж о несварении). Переваривание пищи заканчивается тогда, когда она достигает , кишечника, откуда дополнительные ферменты должны удалить неусвоенные организмом остатки продуктов, а минеральные вещества — нейтрализовать кислоты. Ясно изложенные, принципы совместимости продуктов ориентируют на то, что и с чем можно или нельзя сочетать для достижения оптимального пищеварения и крепкого здоровья.

## **Последствия неправильного сочетания продуктов**

Что же может случиться, если не следовать советам отдельного питания? Конечно, все зависит от индивидуальных особенностей организма, но, как правило, при совмещении продуктов разных категорий в желудке происходит брожение, что вызывает, по меньшей мере, расстройство пищеварения и изжогу после еды. Среди прочих неприятностей можно назвать газы, отрыжку, повышенную кислотность, вздутие живота, накопление жидкости в организме и некоторое умственное оупение, невозможность сконцентрироваться долгое время после еды.

Неправильное сочетание продуктов способно замедлить пищеварение на время от двух до восьми часов. В таком случае на процесс переваривания пищи затрачивается очень много энергии, что дает быструю утомляемость и потребность в дополнительном отдыхе и сне. Все это может стать причиной раздражительности, депрессии, гиперестезии, плохого настроения, циничности, а также накопления токсичных веществ в организме.

Кроме того, накопление токсинов, которое случается вследствие расстройства пищеварения, провоцирует насморк, лежит в основе многих болезней, ослабляет иммунную систему, вызывает преждевременное старение, снижает сексуальное влечение и потенцию, может сделать яйцеклетки более уязвимыми. Если говорить вкратце, то неправильное сочетание продуктов способно привести к ухудшению физического, умственного и душевного здоровья, даже к сокращению жизни.

## **Преимущества правильного сочетания**

Те, кто практикует раздельное питание, отмечают незамедлительное улучшение здоровья, поскольку нагрузка на желудочно-кишечный тракт уменьшается. Правильная комбинация продуктов гарантирует хорошее питание, улучшенное пищева-

рение, хорошее самочувствие, меньше стрессов. Поскольку в организме появляется меньше токсичных веществ и почти исчезают процессы брожения, многие считают проблему пищевой аллергии решенной. Нередко спустя лишь несколько дней после начала правильного сочетания продуктов те, кто многие годы страдали газами, чувствуют, что полностью излечились. Пожалуй, раздельное питание как ничто другое способствует поднятию тонуса и снижению веса.

Ниже вы можете прочесть о той пользе, которую приносит правильное сочетание продуктов:

1. *Улучшение пищеварения.* Ваш организм станет переваривать пищу намного лучше при условии выполнения вами правил совмещения продуктов (см. стр. 197—199). Газы, вздутие живота, запоры, отрыжка — все то, что беспокоило Вас годами, — вскоре почти исчезнет или совсем перестанет вам досаждать, — это вопрос всего лишь нескольких дней. Многие говорят: «Я не могу питаться раздельно. Это слишком сложно». В таком случае можно посоветовать поставить эксперимент в течение одной недели. Предлагая такой выход, мы знаем: однажды почувствовав, что значит хорошее пищеварение, наступающее вследствие правильного сочетания продуктов, эти люди уже не пожелают вернуться к старому способу питания.

2. *Снижение веса.* Когда вы начнете применять раздельное питание, то с удовольствием станете предвкушать предстоящее взвешивание. Почему? Да потому что все ваши лишние килограммы, тучность бедер, пикантная пышность рук и целлюлитные складки будут исчезать, как по мановению волшебной палочки. Большинство тех, кто правильно совмещают продукты, с удовольствием отмечают, что с каждой неделей они сбрасывают от полутора до двух с половиной килограммов лишнего веса, — причем именно за счет жировых отложений, а не только из-за выведения из организма лишней жидкости.



Что касается меня, то за первые 4 месяца после того, как я начал есть за один раз продукты только одной категории и исповедовать принципы естественной гигиены, мой вес уменьшился с девяноста шести килограммов (при росте 164 см) до необременительных семидесяти двух!

Из-за того что улучшится пищеварение, клеткам Вашего тела для очищения потребуется значительно меньше воды, и живот у Вас больше не будет вздуваться из-за ее задержки в организме; Ваша фигура станет стройной и подтянутой. Чтобы насытиться, потребуется меньше еды, а это значит, что снизится суточное количество потребляемых калорий, а вместе с ними — и ваш вес!

Быстрое насыщение объясняется тем, что теперь организм сможет перерабатывать и усваивать больше питательных веществ.

Вдобавок вы сэкономите уйму денег, так как пищи будет требоваться значительно меньше. Наиболее же существенным является то, что чем меньше вы съедите, тем дольше проживете. Степень износа организма от процесса пищеварения уменьшится. Луиджи Корнано, итальянский писатель-аристократ XIX столетия, питался дважды в день, съедая в сумме примерно по 360 г пищи и выпивая до 420 г виноградного сока. Правильно сочетая продукты и сохранив таким образом энергию пищеварительной системы, он прожил 102 года. Начал он придерживаться такой системы в возрасте 35 лет, когда из-за всевозможных излишеств его здоровье резко пошатнулось. Он внял докторам, которые советовали во избежание скорой смерти вести более разумный способ жизни, и стал одним из величайших пропагандистов здоровья.

*3. Прирост энергии.* Когда вы употребляете в пищу продукты одной категории, на переработке пищи организм экономит много сил, в результате чего вы ощутите прилив новой энергии.

Таблица сочетаемости продуктов			
Здесь приведена таблица с классификацией продуктов по категориям, что поможет правильно сочетать съестные припасы и придерживаться здоровой диеты. Некоторые другие составляющие разных категорий указаны в разделе «Время, затрачиваемое организмом на переваривание продуктов».			
БЕЛКИ (ПРОТЕИНЫ)			
орехи и семена	арахис	яйца	соя (бобы)
сушеные бобы	сухой горох	молоко*	сыр
чечвица	побег подсолнечника		побег нута
побег чечвицы	мясо (млекопитающих, рыбы, птиц)		
КРАХМАЛИСТЫЕ ПРОДУКТЫ			
картофель, каштаны, хлеб, кокосовые орехи, зрелые крахмалистые зерна, батат, ямс, макаронные изделия, бобы, свежая лисья фасоль, осенние тыквенные, злаки и крупы, козлотородник (овсяный корень), топинамбур, круглые артишоки, тыква, пастернак			
ЖИРЫ			
авокадо, маслины, растительное масло, семечки, сливочное масло*, орехи, сливки, арахис, маргарин, соя, топленый сливочный жир			
КИСЛЫЕ ФРУКТЫ			
апельсины, грейпфруты, ананасы, земляника, киви, помидоры, кумкват, лимоны, плоды лайма, гранаты			
КИСЛО-СЛАДКИЕ ФРУКТЫ			
манго, вишни, яблоки, персики, сливы, абрикосы, различные ягоды, большинство сортов винограда, груши, нектарины (гладкий персик)			
СЛАДКИЕ ФРУКТЫ			
бананы, финики, хурма, виноград «Томпсон», мускат, папайя, сухофрукты			
ДЫНЯ			
арбуз, белая мускатная дыня, мускусная дыня, дыня-капталутта, зимняя дыня, дыня-креншоу, рождественская дыня, персидская и катарская			
ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАХМАЛА ИЛИ ПОЛНЫМ ЕГО ОТСУТСТВИЕМ			
сельдерей, китайская капуста, цветная капуста, кольраби, баклажаны, лук, зеленые бобы, брюссельская капуста (побег), огурцы, летние тыквенные, сладкий перец, спаржа, свекла, чеснок, капуста, сладкий свежий горох, капуста листовая, морковь, шпинат, молодые сладкие зерна, брокколи, бок-чой, репа, салат-латук, побег люцерны			
* молочных продуктов рекомендуется избегать			

4. *Хорошее здоровье.* Раздельное питание даст отдых желудочно-кишечному тракту и позволит вам почувствовать себя посвежевшим, более энергичным; у вас улучшится самочувствие и на сон потребуется гораздо меньше времени. Вы станете бодрее — ведь продукты, которые не сочетаются друг с другом, не будут «конфликтовать» у вас в желудке. Все это создаст ощущение здоровья и счастья.

## Время, затрачиваемое организмом на переваривание пищи

Используйте следующие данные для определения временных промежутков, необходимых для усвоения съеденного, наилучших сочетаний продуктов и рекомендуемого количества пищи.

**Вода.** Когда вы пьете воду на пустой желудок, она сразу же попадает в кишечник.

**Соки.** *Фруктовые соки*, а также *овощные соки* и *бульоны* усваиваются 15 — 20 минут.

**Полужидкие продукты.** *Смешанные салаты* (перемешайте в миксере до жидкой консистенции листья салата, сельдерея, огурец и помидор; ешьте это как суп), а также *овощи* и *фрукты* перевариваются в течение 20 — 30 минут.

Фрукты. *Арбуз* усваивается за 20 минут. Лучше всего будет, если за один прием пищи он будет единственным фруктом (ягодой) на Вашем столе. *Остальным дыням* (таким, как *дыня-кantalупа, креншоу, белая мускатная*) требуется для переваривания 30 минут. Можно смешивать 2 разных сорта дынь, но не ешьте больше полкилограмма за раз.

*Апельсины, виноград и грейпфруты* также требуют для усваивания полчаса. Иногда можно смешивать два вида, но общая масса тоже не должна превышать полкилограмма.

*Яблоки, груши, персики, вишни и прочие полусладкие фрукты* перевариваются за 40 минут. Можно смешать два или три их вида, следя, однако, за тем, чтобы не съесть больше 350—500 г за раз.

Сырые овощи. Овощи, которые идут в салат в сыром виде, — такие, как *помидоры, салат («роман», бостонский, красный, листовой, садовый), огурцы, сельдерей, красный или зеленый перец и другие сочные овощи*, требуют для своей переработки 30—40 минут. Если в салат добавлено постное масло, то время увеличивается до часа с лишним. Эти овощи тоже можно сочетать между собой, поскольку для их переваривания требуется одинаковое количество времени. Используя описанный выше способ (см. «Полужидкие продукты»), можно перемешать их миксером.

Овощи, сваренные на пару или в воде. *Зелень (салат эскари-оль, шпинат, кормовая капуста]* усваивается за 40 минут.

*Кабачки, брокколи, цветная капуста, фасоль, вареная кукуруза с маслом* перевариваются за 45 минут.

Чтобы организм переработал такие корнеплоды, как *репа, морковь, свекла и пастернак*, потребуется не меньше 50 минут.

Примечание: два-три вида этих овощей могут быть совмещены (по 120 г каждого; в общей сложности — не более 240 г). Вначале съешьте зелень, потом корешки.

Овощи, содержащие крахмал. Для переваривания такой пищи, как *топинамбур, желуди, тыквы, сладкий и обычный картофель, ямс и каштаны*, понадобится около часа. Какие-либо два вида из перечисленных продуктов могут составить главное блюдо на вашем столе.

Крахмалистая пища. *Шелушенный рис, гречка, пшено (предпочтительнее употреблять именно эти крупы), кукурузная мука, овсянка, лебеда, метличка абиссинская, перловка* в среднем перевариваются 60—90 минут. Максимальное количество, предназначенное для съедения, — 120 г сухого веса, что в вареном виде дает 480 г.

Бобовые — крахмалы и протеины. *Чечевица, лимская и обычная фасоль, нут, каянус (голубиный горох)* и др. требуют на усвоение 90 минут.

Максимум на одного человека — 120 г сухого веса (210 г в вареном виде). 30—45 г сухого веса можно совместить с 90—120 г риса и съесть либо все вместе, либо бобовые после риса. Соя переваривается 120 минут (максимум за раз — 30—120 г).

Семена и орехи. *Семена подсолнуха, тыквы, дынной груши и кунжута* перевариваются около двух часов. В сумме можно съесть от 30 до 120 г двух разных видов семечек. Такие *орехи*, как *миндаль, лещина, арахис (сырой), орехи-кешью, орех-пекан, грецкие и бразильские орехи* усваиваются 2,5—3 часа. Ешьте только один вид орехов за один раз, и, если вы не заняты тяжелой физической работой, не больше 90 г. Если семена и орехи на ночь замочить в воде, а потом растолочь, они быстрее усвоятся.

Молочные продукты (не рекомендуются). *Обезжиренные домашний сыр, творог и брынза* перерабатываются в течение примерно 90 минут. Максимум за один раз — от 120 до 240 г.

*Творог из цельного молока* переваривается за 2 часа. Ешьте не более 240 г в один присест.

*Цельномолочный твердый сыр*, такой, как *швейцарский* или *мьенстер*, требует на переваривание 4—5 часов. За один прием — максимум 60—120 г.

*Примечание:* твердые сыры перевариваются дольше, чем все остальные продукты, из-за большого количества жиров и протеинов, содержащихся в них.

Протеины животного происхождения: 30 минут идет на переработку *яичного желтка*, 45 — *целого яйца*. Норма — 1—2 яйца в день.

*Рыба* вроде *обычной и мелкой трески, камбалы*, а также *филе из палтуса* переваривается за полчаса. Максимум — не больше 180 г, можно смешать 2 вида.

*Лосось, форель, тунец, сельдь (более жирная рыба)* перерабатывается в желудке в течение 45—60 минут. Нормы — те же, что и в предыдущем пункте.

*Цыпленок (без кожицы)* — за полтора-два часа. Максимум — 120 г.

*Индейка (без кожицы)* — два—два часа пятнадцать минут. За один раз ешьте не более 120 г.

*Говядина и баранина* перевариваются в течение трех-четырех часов. Норма — 120 г.

Чтобы переработалась *свинина*, понадобится 4,5—5 часов. Норма — те же 120 г.

Масло растительное, сливочное, жиры: *оливковое масло* и *любое другое с таким же способом изготовления* можно добавлять в салаты, сваренные на пару овощи и в другие продукты. Это относится и к соленому и к несоленому (что предпочтительнее) сливочному маслу, однако молочных продуктов все же следует избегать. Кладите в пищу не больше 15—30 г постного масла или 1—2 столовых ложек сливочного.

### **Девять правил естественной гигиены по совмещению продуктов**

Теперь, когда вы знаете время усвоения организмом различных продуктов и их классификацию, давайте обратимся к советам д-ра Герберта Шелтона, касающимся совместимости продуктов:

*1. Не употребляйте насыщенную протеинами пищу вместе с продуктами, содержащими большое количество крахмала.* Полковник Брэдфорд и ламы подчеркивали исключительную важность этого принципа. Почему? Потому что протеины могут быть правильно усвоены организмом, если в желудке выделяется много кислоты, которая разрушает содержащуюся в слюне амилазу, — а этот фермент необходим для расщепления крахмала. В результате протеины и крахмал не могут обрабатываться одновременно. Означает ли это отказ от мяса и картофеля за обедом? Да, если вы хотите, чтобы ваше пищеварение было безболезненным, а здоровье —крепким!

*2. Не сочетайте крахмалистую пищу с продуктами, в которых содержится кислота (см. пункт 1).*

*3. Не ешьте больше одного вида насыщенных белками продуктов за один раз.* Разные виды протеинов требуют для своей переработки разные отрезки времени и разной же работы желез пищеварительной секреции. Если для усвоения даже одного белкового продукта организм сильно напрягается, то при переработке двух и более будет затрачиваться слишком много энергии. Ограничиваясь чем-то одним, содержащим белок, Вы тем самым сохраняете свою энергию, избегая ее ненужной траты и следующей за ней усталости.

*4. Не сочетайте кислые фрукты с белками.* Пепсин, фермент, необходимый для переваривания белков, разрушается под действием большинства кислот, включая фруктовые. Нейтрально пепсин реагирует только на соляную кислоту.

*5. Не смешивайте белки с жирами.* Жиры препятствуют выделению желудочного сока и мешают перевариванию белков.

*6. Не совмещайте в одной трапезе крахмалистую пищу и сладкое.* Когда в организм поступают вместе сахар и крахмал, то первым подвергается обработке сахар. Сахар в желудке сбраживается, производя фермент, который разрушает в слюне амилазу, необходимую для переработки крахмала. Если на завтрак вы едите крупы и фрукты и потом страдаете

от расстройства пищеварения, то теперь причина известна, равно как и способы ее избежания. Ешьте только фрукты — организм переварит натуральные сахара, а вы избавитесь от бродильных процессов.

*7. Не смешивайте белки и сахар.* Сахар также препятствует выделению желудочного сока, чем мешает перевариванию белков. Он переваривается после белков и, дожидаясь своей очереди, начинает бродить.

*8. Дыню ешьте отдельно.* Дыня переваривается необычайно быстро. Если Вы съедите ее перед едой или просто саму по себе, она мгновенно пройдет по всем участкам желудочно-кишечного тракта. Почти всю свою жизнь я старался не есть арбузов и дынь-канталуп, поскольку после них у меня случались чудовищные колики и газы. Теперь же я ем один из видов дынь за раз и просто наслаждаюсь ее сладостью и свежестью и ничем не затрудненным пищеварением!

*9. Избегайте молока и молочных продуктов, но если отказ от них невозможен, не совмещайте их ни с чем.* Фермент химозин, необходимый для переваривания молока в достаточном количестве, имеется только у младенцев. Сторонники естественной гигиены, как и многие медики (в том числе, к большому сожалению магнатов молочной индустрии, и доктор Спок), призывают исключить молоко и молочные продукты из рациона. У взрослых нет фермента, способного переварить молоко, что и провоцирует аллергию. Молоко нельзя ни с чем совмещать, поскольку в нем много жиров и протеинов.

Вначале правила раздельного питания могут показаться вам сложными. Схема на следующей странице представит их в более упрощенном виде и поможет спланировать свое питание.

Советы полковника Бредфорда и естественная гигиена Как видим, ламы дали полковнику разумные советы, во многом пересекающиеся с проверенными временем положениями естественной гигиены. Однако некоторые из его рекомендаций заслуживают более пристального внимания.

Так, он утверждает: «Ваша трапеза может состоять из одного только мяса. Если хотите, можете смешать несколько разных его видов. Употребление сливочного масла, яиц и сыра вместе с мясом особого вреда не принесет, можно даже выпить немного чаю или кофе, однако соединять все это с чем-нибудь сладким или крахмалистым — конфетами, пудингами, пирожными -определенно не следует».

Безусловно, сторонники естественной гигиены никогда не посоветуют есть только мясо за один прием пищи, так как им известно (и современные медицинские исследования подтверждают это), что перенасыщенность мяса белками несет в себе угрозу для здоровья. Кроме того, сочетание хлеба и мяса вызывает у некоторых людей процессы брожения, газы и стрессы пищеварительной системы. Прежние

советы полковника съесть что-то одно за один раз кажутся намного ближе к истине, чем то, что он говорит в приведенном выше отрывке. Очевидно, сказанное им объясняется поисками компромисса, который помог бы людям сделать первый шаг к переходу на новую Диету.

Полковник Брэдфорд не имеет ничего против молока, чая и кофе. Это тоже является компромиссом для начинающих. Естественная гигиена утверждает, что ваше здоровье только выиграет, если вы перестанете употреблять в пищу эти продукты. Чай и кофе содержат в себе вредные для человека алкалоиды, а составной частью пастеризованного молока является белковый компонент казеин, входящий в состав самого сильного известного на сегодня клея, способного скрепить дерево. Стоит ли удивляться, что, съев много сыра или мороженого, на следующий день вы чувствуете, как внутри у вас все слиплось и без слабительного тут не обойтись? Теперь причина известна.



К сожалению, вопреки тому, что утверждается в дорогостоящих рекламах молочной продукции, которой вы, быть может, верите, молоко не приносит пользы организму. Если сомневаетесь, объясните мне, почему геморрой, которым я страдал много лет, исчез, как только я перестал (по совету врача) употреблять молоко и молочные продукты? И если не верите этому моему личному доказательству, пойдите в библиотеку и поднимите медицинские исследования за последние двадцать лет, где ясно и недвусмысленно говорится о том, что молока нужно вообще избегать!

Полковник мало распространяется о напитках (кроме чая и кофе), однако практически все во время еды что-то пьют. Представители школы естественной гигиены советуют ничего не пить во время принятия пищи, так как жидкость разбавляет ферменты и желудочные кислоты, мешая им переваривать пищу. Выпивая что-либо за столом, вы не даете процессу пищеварения завершиться. Некоторые современные исследователи с этим не согласны, но те, кто практикуют правило «не пить за едой», находят, что им это только идет на пользу. Прислушивайтесь к своему организму — он надежнее любых исследований сам подскажет, что для него лучше.

Полковник Брэдфорд возносит хвалу сырым яйцам; мы тоже считаем яичный желток самым оптимальным из белковых продуктов. Но все же в тех яйцах, что продаются сейчас в супермаркетах, слишком часто содержится вирус сальмонеллы, поэтому мы бы не советовали пить сырые яйца. Чтобы приготовить яйца всмятку, доведите воду до кипения и выключите огонь. Продержите в ней яйца три минуты, затем выньте и съешьте только желтки. Белки выбросьте, если только Вы не спортсмен и не занимаетесь тяжелым физическим трудом.

Есть мнение, что яичные желтки хорошо влияют на мозг и на телесное здоровье. Полковник Брэдфорд с этим безоговорочно согласен. Вспомним его слова: «Я и раньше знал, что яичные желтки питательны, но подлинную их ценность понял лишь после знакомства в монастыре с другим европейцем, изучавшим ранее биохимию. Он поведал мне, что яйца содержат добрую половину всех полезных веществ, необходимых для функционирования мозга, нервной системы, вообще всего организма. Хотя и в мизерном количестве, но эти элементы обязательно должны поступать в организм для обеспечения душевного и физического здоровья».

Полковник Брэдфорд дает еще один ценный совет: тщательно пережевывайте пищу. Школа естественной гигиены учит нас пережевывать пищу до тех пор, пока она не превратится в жидкую кашу. А. Спалланзани (1729—1799), один из первых исследователей желудочного пищеварения, обнаружил, что спелые, но проглоченные целыми вишни и виноградины так и выходят из организма целыми. Это небезынтересное наблюдение еще раз говорит о том, как важно тщательно пережевывать пищу. Усваивается только то, что по своей консистенции как можно больше приближается к жидкости.

### **"Последовательное питание: последний штрих к правильному сочетанию продуктов"**

Итак, следование правилам раздельного питания намного улучшит ваше пищеварение и общее самочувствие. Но если у вас появится желание пойти дальше и еще больше улучшить пищеварение и укрепить здоровье, то вы захотите попробовать последовательное питание, которое мы называем вершиной комбинирования продуктов.



Сэкономленную с помощью последовательного питания энергию можно использовать с лечебными целями, направить на очищение организма от шлаков, на умственную работу или эмоциональную активность.

По словам полковника Брэдфорда, переваривание пищи происходит поочередно, слой за слоем. То, что было съедено раньше, раньше и перерабатывается, и, если вы ели последовательно, необходимые для каждого вида продуктов ферменты смогут выделяться свободно, не смешиваясь между собой (см. на стр. 189—191 «Преимущества правильного сочетания продуктов»). В таком случае вся пища переварится за несколько часов, не доставив вам никаких неприятных ощущений.

Пациенты, которые приходят ко мне и жалуются на плохое пищеварение — боли в животе, постоянную отрыжку, вздувшийся живот, запоры, диарею, — обычно получают совет переключиться с традиционной пищи на более качественную. Я говорю, что им следует избегать продуктов, подвергшихся серьезной кулинарной обработке, а также всевозможных закусок, употребляя вместо этого сырые овощи, орехи, семена и фрукты. Некоторые наотрез отказываются отбросить свои устоявшиеся пищевые привычки. Но я не списываю их как безнадежных — я предлагаю вначале просто поменять последовательность съедаемой ими пищи. Меньше чем за неделю у них исчезают многие неприятности, связанные с пищеварением! Конечно, они довольны результатом. После такого начала многие предпринимают следующие шаги по изменению своего питания.

Я продолжаю заниматься рационом пациента до тех пор, пока он сам этого желает и может следовать моим рекомендациям. Но моей главной рекомендацией остается *последовательное питание*. Те пациенты, у которых улучшилось пищеварение, из-за чего питательные вещества стали лучше усваиваться, а здоровье в целом стабилизировалось, — эти люди уже готовы и к изменению своего рациона.

Еще одним важным результатом последовательного питания является быстрое снижение веса. Задумайтесь: когда вы набиваете рот всяческими яствами, аппетит разыгрывается не на шутку, в результате чего вы съедаете намного больше того, что действительно нужно организму. Питаясь последовательно, даже не особенно подбирая продукты, вы все же похудеете, поскольку есть будете меньше!

### **Основные принципы последовательного питания**

Вопреки широко распространенному мнению, в желудке пища не смешивается, если только вы сразу ее не смешали. Проглоченная пища переваривается поочередно, слой за слоем.

В «Учебнике по физиологии» д-ра Уильяма Хауэла читаем: «Д-р Грютцнер покормил крыс поочередно кусочками еды разного цвета. Когда через некоторое время крысы были усыплены, а их желудки

вскрыты, то обнаружилось, что пласты пищи не смешались между собой».

Другой известный случай, подтверждающий догадку о поэтапном переваривании пищи в желудке, случился во время гражданской войны в Соединенных Штатах Америки. Он описан знаменитым физиологом доктором Бюмоном: у одного солдата было огнестрельное ранение живота, из-за которого образовалось отверстие в желудке. Некоторое время оно оставалось открытым, и несколько врачей имели возможность видеть, что пища переваривается в желудке поэтапно.

Если сами желаете убедиться в этом, съешьте вначале арбуз, потом салат, а потом сыр. Когда придет время, вы сможете убедиться, что ваш стул состоит из разных слоев: сначала выйдут остатки арбуза — они будут красноватого цвета, затем последует темно-коричневый салат из помидоров и огурцов, последними появятся светло-коричневые остатки сыра. Все это будет выходить из организма в том порядке, в каком поступало. Этот эксперимент доступен каждому, но помните, что арбуз, салат и сыр нужно есть последовательно.

Когда продукты поступают в желудок по очереди, то в разных слоях пищи происходят разные пищеварительные процессы. Для каждого слоя из желудочных стенок выделяются разные ферменты, в результате чего повышается эффективность всего пищеварительного процесса.

Позвольте открыть вам основной принцип питания, исповедуемый Естественной Гигиеной: ешьте продукты в порядке уменьшения их водянистости. Напоследок съедайте наименее водянистую и наиболее концентрированную пищу. НИКОГДА не делайте наоборот.

Полковник Брэдфорд также подчеркивает важность последовательного питания. Питание такого типа тесно связано с пропагандируемым им съедением одного вида пищи за один раз. У животных и приматов, для которых естественно питаться именно так, пищеварение ничем не затруднено.

Ниже приведены простые правила последовательного питания:

1. Начинайте трапезу с наиболее водянистого продукта и заканчивайте наименее водянистым.
2. Большинство напитков разбавляют и вымывают из желудка пищеварительные ферменты, что создает трудности в процессе усваивания пищи. Ничего не пейте за едой.
3. Овощи и фрукты хорошо сочетаются между собой, если есть их в правильном порядке. Салат из овощей (без добавления постного масла) ешьте перед фруктами, чтобы лучше усвоились минеральные вещества.

4. Если вы питаетесь чаще одного раза в день, не сочетайте фрукты с пищей, подвергшейся кулинарной обработке. Если съесть фрукты после крахмалистых, белковых или содержащих жиры продуктов, они не смогут покинуть желудок, пока не переварится долго усваиваемая пища и то, что попало туда ранее. Если фрукты часами остаются в желудке, где кроме них скопились крахмалы, белки и жиры, то они непременно начнут бродить. А это, в свою очередь, вызовет образование газов и кислот, отрыжку и расстройство пищеварения. Тогда как, если съесть фрукты перед всем остальным, никаких неприятностей, скорей всего, не возникнет.

Если вы питаетесь единожды в день, то для лучшего усваивания пищи сделайте полчасовой перерыв между фруктами и приготовленными овощами.

5. Никогда не употребляйте кислые продукты, в том числе и кислые фрукты после крахмалистой пищи.

6. Никогда не употребляйте ничего сладкого, не пейте сироп и не ешьте свежие или сухие фрукты после крахмалистой, белковой или жирной пищи.

7. Приверженцы традиционной кухни могут есть рыбу, но лучше делать это до или после картофеля, потому что он переваривается быстро. (Отношение содержания крахмала в картофеле и в крупах выражается как 1 : 10). Это одно из исключений, когда можно совмещать крахмалы и белки.

8. Можно сочетать продукты некоторых категорий, потому что у них примерно одинаковое время усваивания. Например

- хорошо сочетаются два разных сорта дынь или три разновидности свежих и сочных фруктов;
- можно приготовить салат из сочных сырых овощей — таких, как помидоры, несколько видов сала та, огурцы, сельдерей, красный и зеленый перец, а также другие сырые овощи и зелень;
- приготовленные разными способами овощи лучше съесть в несколько приемов: вначале зелень, затем овощи более плотной консистенции (кабачки, цветная капуста, брокколи) и только потом такие твердые корнеплоды, как морковь, брюква, свекла и репа;
- совместимы также несколько сортов картофеля; сладкий картофель, или ямс, предпочтительнее оставить напоследок. Перед

картофелем можно съесть немного злаков, а в сыром виде они могут сойти вместо фруктов;

- при хорошем пищеварении можно совмещать разные крупы. После каши хорошо съесть немного бобов. Например, к 120 г риса можно добавить 30 г чечевицы (указан вес сухого продукта); хорошо сочетаются два различных вида семян — например, подсолнуха и тыквы или кунжута. Иногда совмещают и два вида орехов, но лучше все же ограничиться одним. Если на ночь семена и орехи замочить в воде, а перед едой растолочь, они усвоятся более эффективно;

2—3 вида рыбы свободно сочетаются между собой, равно как и два вида птицы или мяса. Однако не забывайте, что излишнего разнообразия следует избегать, поскольку оно ведет к перееданию.

### **Правильное сочетание продуктов**

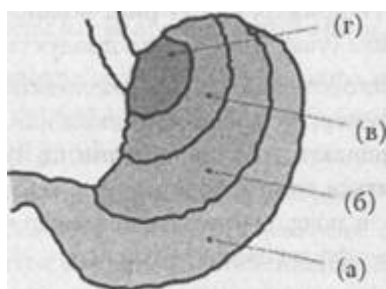
Здесь представлен план правильно спланированного приема пищи:

а) 240 г сока моркови, сельдерея и огурца, на переработку которых понадобится примерно 15 минут.

б) 240—360 г овощного салата (обработанные в миксере до однородной жидкой массы салат «ромэн», помидоры, сельдерей, огурцы и красный или зеленый перец), которые переварятся за 20 минут.

в) 360—500 г двух сортов дынь или свежих сочных фруктов (яблоко и груша). Время переработки — 30 минут.

г) (по желанию) 30—60 г семечек или орешков (2—3 часа на переработку).



На схеме показано, что овощной сок занимает в желудке зону (а) в течение 15 минут.

Овощной салат (б) покидает желудок через 20 минут, на 5 минут позже сока.

Дыня или фрукты (в) остаются в желудке 30 минут, на 10 минут дольше салата.

Если Вы съели семечки подсолнуха или тыквы (г), они будут перевариваться около двух с половиной часов и покинут желудок после фруктов.

### **Трехразовое питание по доктору Бассу**

Съедайте продукты (а), (б), (в) и (г) в той последовательности, которая указана в тексте. Перейдя к следующему блюду, не возвращайтесь к предыдущему. Каждый прием пищи полностью сбалансирован и содержит все необходимые для здоровья питательные вещества.

### **ЗАВТРАК**

(А) 220 г овощного сока из равных частей сока моркови, сельдерея и огурцов.

(Б) 220 г овощного салата из помидоров, салата «ромэн», огурцов, сельдерея и/или красного или зеленого перца.

(В) Арбуз — не более 500 г. Арбуз можно заменить тем же количеством других фруктов (двумя-тремя видами) или 2—4 бананами.

(Г) 240— 500 г в сумме по выбору:

— 1— 2 яйца всмятку;

— 30 г сырых семян или орехов;

—120 г каши (овсяной, пшенной, из шелушеного риса или гречки, картофеля, ямса, злаков, патиссонов. Орехи и семечки лучше заменить яичными желтками).

Примечание: продукты группы (Г) рекомендуются занимающимся физическим трудом или начинающим (тем, кто только перешел на диету Естественной Гигиены). Летом, когда организму требуется много жидкости, можно съедать больше арбуза.

### **ЛЕНЧ**

(А) Овощной сок (см. «Завтрак»).

(Б) 220— 360 г салата из зелени, помидоров и огурцов.

(В) Какой-нибудь один фрукт или 1—2 сырых початка кукурузы.

(Г) Сырые семечки или орехи (30— 60 г) или же авокадо (240 г). Дважды в неделю орехи можно заменять брынзой, несоленым и обезжиренным творогом или сыром типа чеддера или мюнстера (60—120

г). Те, кто не придерживаются вегетарианской диеты, могут дважды в неделю употреблять рыбу.

## **ОБЕД**

(А) Сок из помидора, огурца и кабачка (240 г).

(Б) 240—360 г салата из зелени, помидоров и огурцов, столовая ложка растительного масла и чайная ложка лимонного сока.

(В) 1—2 сваренных на пару овощей (каждый по 120 г).

(Г) Выберите два продукта: один початок кукурузы, или тыква с картошкой, или картошка с ямсом (в сумме не больше 500 г). Трижды в неделю соблюдайте такое чередование: в 1-й, 3-й, 5-й и 7-й дни съедайте початок кукурузы, или картофель с каким-либо овощем из семейства тыквенных, или картофель с ямсом (все вместе — не более 500 г). На 2-й, 4-й и 6-й дни к (А), (Б) и (В) добавляйте 90—120 г (вес сухого продукта) шелушеного риса, пшена и гречки, а также 30 г (тоже вес сухого продукта) лимской фасоли, чечевицы или нута.

*Тем, кто ест мясо* нужно пропустить за обедом пункт (Г), вместо которого можно съесть одну картофелину или 240—360 г вареного шелушеного риса, гречки, пшена или другой крупы, после чего 120 г рыбы, мяса, курицы или индейки. Даже поначалу не ешьте мясо более пяти раз в неделю, постепенно сводя эту частоту до двух-трех раз в месяц.

Два-три раза в неделю можно есть рыбу или вместо рыбы — цыпленка, но только единожды в неделю. Цыпленка иногда можно заменить одним-двумя яйцами.

Когда вы принимаете пищу вне дома, сначала съешьте салат из зелени, огурцов и помидоров, потом картофель, потом рыбу или курятину. В китайском ресторане можно заказать овощи, потом рыбу, а потом рис. Вегетарианцы смогут отказаться от мяса, взяв себе больше овощей, а затем и риса.

Если желаете похудеть, переходите на двухразовое питание. Откажитесь от завтрака или ленча, но не забудьте про обед. Ваши лишние килограммы буквально растают! Если Вы едите только сырые продукты, замените ужин ленчем (ленч утром и ленч вечером). Ежедневно меняйте главное блюдо ленча. Сделайте завтрак одним из трех приемов пищи.

Возможно, вам не удастся отказаться от привычного рациона. Но и в этом случае вы все же можете избегать хаотического поглощения продуктов. Просто следуйте главному правилу последовательного питания: начинайте с наиболее водянистой пищи, а заканчивайте наиболее твердой и концентрированной. Однако мудрый человек постарается жить как можно разумнее — он будет питаться продуктами высшего качества, правильно их чередуя и не превышая нормы.

Что такое пищевая норма? Это минимальное количество пищи, которая обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для долгой и радостной жизни, в которой не будет места болезням и дряхлости. Многие специалисты по питанию советуют есть втрое меньше, чем мы привыкли; другие рекомендуют вставать из-за стола с чувством голода. Полковник Брэдфорд приводит пример тибетских лам, которые ели мало и очень неплохо жили при своем скудном рационе.

## **Вопросы о совместимости продуктов**

*Как правильно добавлять витамины в пищу?*

Если вы последуете советам, изложенным в этой главе, и будете придерживаться вегетарианской диеты, ваш организм и так будет обеспечен всеми необходимыми витаминами, кроме, быть может, витамина B<sub>12</sub>, который можно специально принимать пару раз в неделю. Хотя многие специалисты и утверждают, что пищеварительный тракт вегетарианца сам вырабатывает этот витамин, другие не соглашаются с ними, рекомендуя поступление B<sub>12</sub> извне.

*Не будет ли организм ощущать белковый голод без паса?*

Многочисленные исследования медиков и физиологов доказали, что западный человек потребляет слишком много белков, что способствует развитию таких болезней, как остеопороз, артрит, рак толстой кишки и др. Отказавшись от мяса, вы тем самым перестанете отравлять свой организм антибиотиками, гормонами роста (и еще бог весть чем), которыми пичкают бедных животных на мясных фермах для того, чтобы они поскорей набрали вес и их можно было отправить на убой. Съедая в день по 90—120 г сырых несоленых орехов или пару яиц всмятку, как советует полковник Брэдфорд, вы обеспечите организм необходимым количеством белков.

*Вы советуете не пить молока и не есть молочных продуктов. Чем же тогда пополнять запасы кальция?*

Исследования показали, что в растительной пище содержится достаточно кальция. Довольно много его в зелени, сырых орехах и семенах, крупах, свежих и сухих фруктах, таких овощах, как брокколи или волокнистая фасоль, и рыбе вроде сардин и лосося.

*Как такое питание отразится на содержании холестерина в крови?*

После отказа от мясомолочных продуктов и перехода на вегетарианскую диету уровень холестерина значительно снизится. Некоторые врачи для достижения подобного эффекта и/или снижения кровяного давления прописывают лекарства, которые человек должен принимать всю оставшуюся жизнь. Заменяв их растительной диетой, *Пятью Ритуалами* и, быть может, еще ежедневной ходьбой быстрым шагом, вы сэкономите

деньги и избежите ужасных побочных эффектов от медицинских препаратов.

Данная диета рекомендует яичные желтки: в них содержится лецитин, препятствующий образованию холестериновых бляшек на стенках артерий.

*Эта диета совсем не стыкуется ни с традиционно рекомендуемыми четырьмя группами продуктов, ни с новой системой питания, составленной Министерством сельского хозяйства Соединенных Штатов. Нужно ли игнорировать последние?*

Да, не слушайте рекомендаций «респектабельной» медицины; тысячи врачей по всему миру критикуют сельскохозяйственное министерство за уступки влиятельному вашингтонскому лобби мясной и молочной индустрии.

Знакомство с книгами таких медицинских авторитетов, как д-р Джон Мак-Дугал, д-р Дин Орниш и д-р Майкл Клэйпер, заставит любого здравомыслящего человека сделать вывод, что мясомолочные продукты являются одной из причин болезней и плохого здоровья. В книге Нила Бернарда «Пища для жизни» вы прочтете, как положение о «настоящих» четырех группах продуктов (фрукты, овощи, крупы и бобы), являющихся наиболее здоровой пищей, стало научным подспорьем вегетарианской диеты. Можете также свериться с программой д-ра Дина Орниша «Как заставить отступить болезнь сердца». Или изучите то, что называют настольной книгой вегетарианца — «Путь к идеальному здоровью и стройной фигуре на всю жизнь» Мак-Дугала.

*Мне уже за 60. Устранит ли раздельное питание последствия прежней неразборчивости в еде?*

Этого нельзя гарантировать, но вы, несомненно, почувствуете себя лучше. Естественная гигиена не обещает мгновенного результата. Школа гигиены утверждает, что если начать правильно питаться, делать упражнения, достаточно спать и отдыхать, а также следовать другим советам, приведенным выше, организм сам себя излечит. Такие малоприятные явления, как расстройство желудка, газы, запоры, изжога и т. д., станут проявляться намного реже или вовсе исчезнут. Некоторые отмечают значительное улучшение здоровья даже при хронических заболеваниях, хотя гигиена такого не гарантирует. Несколькими годами здорового образа жизни не всегда можно полностью ликвидировать результаты многолетнего вредного воздействия на организм, но в любом случае можно добиться серьезных сдвигов к лучшему.

*Нужно ли следить за тем, чтобы дети правильно совмещали продукты?*

Если у ребенка бывают газы, отрыжка, расстройства или запоры, то раздельное и последовательное питание должно уменьшить или совсем устранить эти явления. Но если ваша семья и так потребляет



преимущественно растительную пищу, то ребенка необязательно мучить правилами совмещения продуктов, поскольку натуральная пища уже сама по себе обеспечивает нормальное пищеварение. В отличие от взрослых, чье пищеварение испорчено годами потребления пищевых суррогатов и всевозможных напитков, ребенок еще не успел подвергнуться воздействию неправильного сочетания и последовательности продуктов. Принятие пищи должно быть для ребенка (и для взрослых тоже) праздником; оно не должно выливаться в нагоняи, втемняшивание правил и нагнетание атмосферы за столом. Если блюда подаются в правильной последовательности, дети и без ненужных поучений быстро приобретут полезные привычки.

*Поможет ли раздельное питание людям, страдающим такими недугами, как диабет, повышенное кровяное давление, язвы, гипогликемия и т. п.?*

Большинство людей, применяющих раздельное питание, остаются в выигрыше, они меньше страдают от расстройств, газов и отрыжки.

Однако если что-то вас беспокоит, посоветуйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион или образ жизни. Если чувствуете неуверенность в принципах раздельного питания, проконсультируйтесь со специалистом, сведущим в альтернативной диететике. Большинство медиков и специалистов по питанию, получивших традиционное образование, не очень хорошо разбираются в сочетаемости продуктов, вегетарианской диете и отменном здоровье. Например, большинство американских студентов-медиков посвящают вопросам питания ничтожное время своего обучения. Они изучают болезни и то, как с помощью лекарств добиться частичного снятия симптомов заболевания. Современное медицинское образование не дает сведений о натуральных лекарствах и способности организма самоисцелиться. По иронии судьбы, средний срок жизни врачей меньше, чем у представителей многих других профессий.

Итак, если желаете получить квалифицированный совет касательно совместимости продуктов или вообще питания, поищите специалиста по «настоящему» здоровью.

*Каково оптимальное для здоровья количество пищи?*

Это тот минимум качественной пищи, который обеспечивает организм питательными веществами, необходимыми для долгой и счастливой жизни без болезней и немощности. Вставайте из-за стола с легким чувством голода. Ешьте в три раза меньше, чем вы привыкли. Несколько раз в неделю пропускайте один прием пищи. Не перекусывайте. Ничего не ешьте после 19.00. Помните, что Луиджи Корнано, итальянский писатель эпохи Возрождения, съедал в день не больше 360 г пищи и выпивал 420 г виноградного сока! Не обязательно так себя ограничивать, но есть действительно можно меньше (см. «Трехразовое питание по д-ру Бассу», где указано, сколько чего можно есть).

*Могут ли появиться какие-либо побочные эффекты или осложнения, связанные с переходом на раздельное питание?*

Большинство почувствуют значительные изменения в лучшую сторону. Однако через некоторое время, особенно если вы стали питаться только растительной пищей, у вас могут появиться головные боли, боли в животе, насморк или напоминающие грипп симптомы. Не спешите к врачу за лекарством, просто переждите несколько дней.

Подобные симптомы означают, что ваш организм очищается от токсинов и ядов, годами скапливавшихся вследствие не совсем идеального питания и образа жизни. Придерживайтесь постельного режима. Когда почувствуете жажду, пейте дистиллированную воду, ешьте как можно меньше (преимущественно овощные соки и цитрусовые). Побольше спите; помещение должно быть хорошо вентилируемым и с естественным освещением. На несколько дней отвлекитесь от суеты.

Когда этот очистительный этап подойдет к концу, вы почувствуете себя так легко, как никогда раньше!

*Нельзя ли перечислить основные принципы раздельного питания?*

1. Чем меньше вы съедите, тем быстрее переварится пища. Больше еды — больше времени на переработку, больше затраченной энергии.
2. Чем тщательнее пережевана пища, тем быстрее она усвоится.
3. Чем меньше видов пищи вы смешиваете и чем менее она разнообразна, тем легче будет пищеварительный процесс и тем меньше соблазн съесть лишнее.
4. И последнее: прислушайтесь к прекрасному совету полковника Брэдфорда и не форсируйте события! Римляне строили Рим не один день, и вы не можете ожидать, что обретете железное здоровье за неделю. Двигайтесь в своем темпе и получайте от этого удовольствие. *Пять ритуальных действий* и раздельное питание принесут такое здоровье, о котором вы и не мечтали!

Рассуждая о диете и питании, полковник Брэдфорд оставил нам и некоторые наставления о важности звука и голоса для здоровья и долголетия человека. В следующей главе мы рассмотрим эти наставления.

***Доктор Стэнли С, Басе***

## **Глава 7. Энергетика голоса, звука и медитация**

### **Ричард Левитон**

После своей первой поездки в Индию полковник Брэдфорд показался всем, кто его знал, просто «воплощением совершенства». Через много месяцев, в течение которых он неукоснительно придерживался полученных в Тибете рекомендаций, полковник поражал всех еще большей энергичностью, живостью и молодостью. Секрет заключается в использовании звука и голоса, в особенности голоса мужского.

Тем, кто умеет слушать, высота, тембр и характер вибрации голоса мужчины многое скажут о его сексуальной энергии; по этим же показателям можно определить количество и качество жизненной энергии человека, — то, что полковник Брэдфорд называет «прана», а китайцы — «ци». Большое количество пра-ны делает мужской голос раскатистым, звучным и глубоким, поясняет полковник. Высокий дребезжащий голос пожилого мужчины является верным признаком его физического увядания.

Чтобы понять, как соотносятся между собой голос, жизненная энергия и упадок здоровья, необходимо обратиться к схеме энергетических центров, которые называются чакрами (см. 1 главу 4). Существует неразрывная связь между пятой чакрой — горловым центром, где находится гортань и голосовые связки, — и первой чакрой, сексуальным центром человека. Брэдфорд утверждает, что эти центры, отвечающие за речевую и репродуктивную функции, взаимозависимы. Если что-то воздействует на один центр, то автоматически оказывается зацепленным и другой, что создает крепкую связь между сексуальностью мужчины и особенностями его голоса. Если у мужчины высокий и писклявый голос, можно быть практически уверенным в низкой энергетике его первой чакры; как правило, у таких людей энергия остальных центров также невелика.

Как же помочь этому? Полковник говорит, что нужно осознанно стараться произносить все звуки как можно ниже, сочнее и полнее: «И скоро низкая вибрация вашего голоса ускорит вихрь в горловом центре». А это скажется в свою очередь на скорости вращения вихря сексуального центра, «открывающего путь к энергии жизни». В результате *ци*, или прана, поднимется к горловому центру, пройдя через все остальные центры, и вдохнет в него жизнь. Молодым это сохранит потенцию, а пожилым — вернет ее.

У женщин голос тоже может стать со временем высоким и дребезжащим. Полковник рекомендует женщинам тот же способ лечения, что и мужчинам. Правда, женщины не должны понижать голос до той же степени, что и мужчины. У женщин от природы голос выше — пусть он таким и остается. «Женщине, чей голос огрубел с годами, полезно будет вернуть ему высокое звучание», — говорит Брэдфорд.

Тибетские монахи, которых во время своих странствий встречал Брэдфорд, использовали для понижения тона голоса пение. «Они поют в унисон, в низком регистре, иногда целыми часами. Ценность этого пения — отнюдь не в нем самом или словах песен. Важна вибрация голосов и то влияние, которое она оказывает на все семь вихрей», —отмечает полковник. И в наше время тибетские монахи прославились среди западных буддистов и музыковедов своим поразительным умением брать голосом непостижимо низкие ноты. Их голоса звучат настолько глубоко, что кажется, они доносятся из самых недр Земли.

Воздействие на организм одного из тех звуков, которые поют монахи, особенно действенно. «Если его правильно интонировать, — говорит Брэдфорд, — он очень эффективно стимулирует работу эпифиза, влияющего на седьмой, самый высший вихрь». Однако, предупреждает Брэдфорд, если человек не настроен на более высокий уровень, на эпифиз нельзя воздействовать слишком сильно.

Этот звук — звук «ОМ» («О-о-о-о-у-у-М-м-м-м»). И, поскольку он очень эффективен, полковник просит «не переусердствовать с хорошим делом». Достаточно повторить его три-четыре раза. Важен здесь не сам процесс пения и не его смысловая наполненность, а звуковая вибрация голоса, его энергетика.

В этой главе мы рассмотрим само понятие голосовой энергетики. Из предыдущих глав в обрисованном Брэдфордом положении вещей мы уже видели, что тибетской и западной традициями накоплен огромный массив фактов, который в тезисах Брэдфорда находит свое подтверждение, принося в них свое богатство. Мы увидим, что голос — мужской ли, женский — является серьезным инструментом независимо от пола его обладателя. Мы обсудим саму природу звука, вибрации и пения и то, как она соотносится с чакрами восточной традиции. Также мы рассмотрим целебные свойства голоса, проявляющиеся через специальные техники *тоники* и звуковой гармонии. Поговорим и о неожиданной связи между горловым центром и сексуальной чакрой.

Прежде всего начнем с упражнения, которое поможет вам связать между собой звуки и центры энергии. Позднее добавим цвета. Через некоторое время познакомимся с теоретической базой упражнений.

### **Как озвучить энергетические центры**

Буддисты и учителя-индусы всегда знали о связи звуков с энергетическими центрами. В последнее время некоторые западные исследователи, изучающие лечебные свойства звука и музыки, представили их в адаптированном виде для практического использования. Один из них, музыковед и музыкотерапевт Джонатан Голдмэн, издал книгу «Целительные звуки: власть обертонов». Голдмэн непоколебимо уверен в лечебной силе человеческого голоса. На своих семинарах он учит, как использовать то, что он называет голосовыми обертонами, произносить гласные и направлять их в энергетические

центры. Это, как он объясняет, поможет с помощью голоса добиться резонанса в любой части тела. В добавок ко всему, говорит Голдмэн, когда! вы произносите гласные, меняется звук вашего голоса, что начинает создавать изменения и в вашем сознании. Полковник Брэдфорд непременно согласился бы с ним.

Упражнение, приведенное ниже, построено на использовании голоса и произношении некоторых гласных; оно способствует стимуляции энергетических центров. Его можно выполнять ежедневно после пяти *ритуальных действий* для тонизирования чакр. Это упражнение чрезвычайно способствует расслаблению и подзарядке энергией; занимает оно не больше 15 минут:

- комната должна быть тихой и достаточно светлой; удобно сядьте на стул с прямой спинкой, поставьте ступни на пол на расстоянии нескольких сантиметров одна от другой. Лучше снять очки (если вы их носите), обувь и носки. Сложите руки на коленях, при желании можно закрыть глаза;
- сделайте 7 свободных вдохов через нос, пока не почувствуете полного расслабления;
- повторите упражнение для каждого энергетического центра (расположение центров на теле показано в гл. 4).

### **Звук в корневом центре**

Издайте первый звук. Как можно ниже, на выдохе произнесите «ух» так, как вы обычно говорите, или еще тише;

- после этого сконцентрируйтесь на корневом центре, находящемся в промежности. Выдохнув, произнесите «у», будто сидя на своем корневом центре. Вы почувствуете резонанс в горле, но вообразите, что у вас вибрирует область корневого центра, находящегося около основания позвоночника;
- повторяйте этот звук на выдохе в течение одной минуты, затем расслабьтесь.

### **Звук в крестцовом центре**

Теперь сосредоточьте внимание выше по позвоночнику, на крестцовом центре, вашей второй чакре. Она находится на уровне лобка или примерно на 8 см ниже пупка; выдыхая воздух, так же ритмично и немного выше, чем «ух», произнесите «о-о-о». Как и в предыдущем упражнении, постарайтесь почувствовать, как вибрирует звук во втором энергетическом центре в области лобка. После минуты повторений расслабьтесь.

### **Звук в центре солнечного сплетения**

- Почувствуйте третий энергетический центр, занимающий площадь от начала грудины до пупка;
- сосредоточьтесь на нем и на выдохе произнесите звук «ох» — еще выше, чем «о-о-о». Вы доберетесь примерно до половины возможного для вас диапазона.

Повторяйте минуту, затем расслабьтесь.

### **Звук в сердечном центре**

- Сосредоточьтесь на сердечном центре, вашей четвертой чакре, находящейся между внутренней поверхностью грудной клетки и лопатками;
- немного выше, чем «ох», произнесите «ах». Почувствуйте, как звук резонирует в грудной полости.

Повторяйте в течение одной минуты; расслабьтесь.

### **Звук в горловом центре**

- Горловой центр, пятая чакра тела, расположен в центре горла. В сущности, горловым центром можно считать всю шею целиком. Сконцентрировав внимание на этой области, произнесите «аи», тон которого должен быть еще выше произнесенного только что «ах». Ощутите, как под действием голосовой вибрации, словно от дуновения ветерка, колыхнутся лепестки чакры.

После минуты повторений расслабьтесь.

### **Звук в лобной чакре**

- Название следующего энергетического центра произошло от его расположения на лбу между бровями (он известен также как «третий глаз»). Сконцентрировавшись на нем и выдохнув, скажите «эй».

Выполняйте упражнение минуту, представляя, как внутри вибрирует лобная чакра, после чего расслабьтесь.

### **Звук в теменном центре**

И наконец, пришел черед теменного центра, расположенного на самой макушке. Произнесите звук «и-и». Знатоки утверждают, что эта чакра подобна цветку лотоса с тысячей лепестками. Представьте, как произносимый вами звук вибрирует внутри этого цветка, заставляя все тысячу лепестков трепетать.

После минуты повторений расслабьтесь.

Вот так выглядит цикл упражнений по озвучиванию энергетических центров. У вас может появиться легкое головокружение. Это совершенно нормально и скоро пройдет. Ровно дышите через нос. При желании можно повторить весь цикл, но уже в обратном порядке — от теменного центра к корневому. Или же откройте глаза, оглядитесь кругом, потрите руки одну о другую и встаньте.

Голдмэн подчеркивает, что для достижения результата чрезвычайно важен ваш настрой на исцеление, сознательный и позитивный. «Частое повторение в сочетании с настроением в итоге излечивает организм», — этот короткий, но убедительный постулат Голдмэн преподносит своим студентам одним из первых. Чтобы гарантировать максимальную пользу от упражнений, постарайтесь не забывать о вибрационном эффекте — как в физическом, так и в психологическом плане.

Тоника: Быстрый способ *с помощью голоса* подпитать тело энергией

*Тоника* является даже более простым, хоть и не менее эффективным способом направления энергии в чакры с помощью голоса. Это один из вариантов использования голоса. Когда в 1960-х годах после семинара Лорель Элизабет Кейс, воспитательница из Денвера (Колорадо), во время спонтанного, очищающего процесса тоники открыла «врожденный голос тела», тоника стала применяться с лечебными целями.

Кейс была одна в комнате, где недавно проходил семинар, когда что-то почувствовала в горле и груди — «будто какая-то сила поднималась вверх, желая высвободиться через звук». У этой силы была собственная воля; извергшись мириадами звуков, она взметнулась вверх подобно птице, которая провела всю жизнь в клетке, и парила, «ничем не сдерживаемая, без малейшего усилия, подобно тому, как артезианская вода проникает сквозь водоносные слои почвы», — свидетельствует Кейс. Это был даже не столько ее голос, сколько голос тела, впервые прорвавшийся через кордоны разума и чувств. «Когда звуки лились из моего горла, — говорит Кейс, — я ощущала свое тело небывало бодрым и полным жизни. Они очищали его, снимая напряжение и разгоняя кровь». Экстрасенс поведал Кейс, что эти звуки, напоминающие вращательные движения в области матки, представляли собой магнитные токи земли, спиралью света через ступни и все тело поднимающиеся вверх, чтобы с голосом выйти наружу.

Тоника исцеляет организм изнутри, утверждает Кейс, посвятившая всю последующую жизнь вплоть до своей кончины в 1983 г. обучению людей самоисцелению с помощью тоники. Чтобы иметь крепкое здоровье, нужно ежедневно принимать «душ из звуков», позволяя голосу «свободно литься».

## **Самоисцеление через тоник**

Тонику можно практиковать ежедневно после выполнения *Пяти Ритуалов*. Это упражнение можно делать после предыдущего («Стимуляция энергетических центров») или вместо него, чередуя их через день. Лучше всего заниматься в одиночестве: вам нужно ощущать себя в полной безопасности, поскольку вы будете издавать необычные и произвольные звуки. Следуйте таким рекомендациям:

- станьте прямо, раздвинув ступни на несколько сантиметров. Закройте глаза, но не рассредоточивайте внимание;
- почувствуйте, как воздух заполняет, а затем покидает легкие;
- осознайте, что ваше тело желает издать какие-то звуки, что оно хочет с их помощью говорить. Поверьте себе, что это не глупо и не стыдно. Считайте это экспериментом;
- возможно, ваше тело захочет стонать. Постарайтесь издать такой стон, который начинается от ступней и поднимается вверх через все тело. Пусть голос дрожит или крепнет, делается выше или ниже, — пусть все происходит как получится, — в тонике нет четких правил;
- голос может быть любым: громким или тихим, грубым или мягким, благозвучным или неприятным. Эти свободные звуки энергетически прочистят ваши чакры и окажут целебный эффект на звуковом уровне. Скорей всего, через несколько минут тоники вы ощутите легкое дуновение.

Приведем еще одно упражнение для очистки организма с помощью голоса. Тут нужно симитировать звук сирены:

- станьте прямо, ступни слегка раздвиньте и закройте глаза;
- начните с низких нот и постепенно поднимайте голос до как можно более высоких;
- постепенно вернитесь к самым низким нотам, какие только доступны вам. Представьте, что звук прочищает энергетические центры и все тело. Достигнув самой низкой ноты, он выходит через нижнюю часть туловища и через корневой центр;

делайте свой голос все тоньше и тоньше, пока звуки не достигнут теменной чакры, последовательно пройдя по всем остальным энергетическим центрам — именно здесь нужно взять самую высокую ноту;

опять постепенно понижая голос, представьте, что звуки проходят через все тело и направляются к ступням;

после выполнения упражнения сядьте и несколько минут отдохайте.



Кроме применения тоники в целях самоисцеления, Кейс развила также метод «исследования голосом-сиреной», который практикуется ныне в музыкальной терапии, когда для выявления диагноза у пациента терапевты используют собственный голос. Чтобы обнаружить энергетический потенциал человека, терапевт, начиная со ступней клиента, «прощупывает» того своим голосом, по-разному моделируя его. Учитывая, что каждому виду боли присущ специфический звук, Кейс говорит: «Когда звук отражается от пораженного участка, я чувствую это». Возникающее при этом ощущение она характеризует как «вязкое и липкое».

Пациент сосредоточивается на этом участке, а терапевт ритмично произносит тот звук, который ощутила. Продолжается это до тех пор, пока, как говорит Кейс, она не «вздохнет» — это означает, что внутреннее напряжение снято. Сеанс голосового исследования заканчивается высоким звуком, направленным на голову больного.

Полковник Брэдфорд, несомненно, согласился бы с основной идеей Лорель Кейс: «Голос является важнейшим показателем состояния человека, причем не только состояния здоровья, но и положения дел. Тем, как мы говорим, мы моделируем свою жизнь».

### **Как с помощью энергии мантр открыть чакры**

В своих рассуждениях о мантрах полковник Брэдфорд — а именно он использовал это слово для обозначения устных молитв — говорит об этих звуках и фразах как о персональных укрепляющих средствах. В буддистских и индуистских же традициях мантры — это тщательно отобранные звуковые комбинации, которые в процессе обучения медитации учителя сообщают ученикам с тем, чтобы они повторяли их как можно чаще. На Западе одной из известнейших является буддистская мантра «*Ом мани падме хум*». Как уже упоминалось, Брэдфорд был свидетелем того, как тибетские монахи на чрезвычайно низких частотах повторяли одни и те же звуки, включающие и звук «ОМ» (произносится как «О-о-у-у-М-м-м-м»).

В традиции индуизма «аум» ("aum") — письменный эквивалент тибетского «ом» ("от") — имеет колоссальный резонанс, способный внушить благоговейный трепет. Этот глубоко сакральный звук лежит в основе Вселенной. Со времени проникновения буддизма через Индию в Тибет понятие «аум» является центральным в изучении тибетского мистицизма. Три его элемента (а-у-м) обозначают три основных состояния сознания: пробуждение, грезы и глубокий сон. В целом, «аум» представляет собой космическое сознание, охватывающее собой все мироздание. Как выразился индийский поэт Рабиндра-нат Тагор, «"аум" — это символ бесконечности, совершенства, вечности». С этой точки зрения становится понятно, почему полковник Брэдфорд советовал членам своего Гималайского Клуба использовать звук «ом» для достижения более высоких уровней сознания.

## Применение мантр для стимуляции энергетических центров

Ниже дается простое упражнение, ставящее мантры на службу человеку. Его можно делать каждый день после выполнения *Пяти Ритуалов*, как составную часть других голосовых упражнений:

- сядьте поудобнее на стуле с прямой спинкой, на несколько сантиметров раздвинув плоско поставленные на пол ступни;
- положите руки на колени; по желанию можно закрыть глаза;
- сделайте несколько спокойных вдохов через нос, пока не почувствуете расслабления;
- сосредоточьте внимание на корневом центре. На выдохе произнесите звук «л-а-а-м»; пусть он свободно выходит из горла вместе с выдыхаемым воздухом;
- теперь переместите внимание на лобковую кость, второй энергетический центр. На выдохе скажите «в-а-а-м»; повторите 12 раз;
- сконцентрировавшись на солнечном сплетении, произнесите «р-а-а-м»; повторите 12 раз. То же самое с лобным центром (звук «о-о-о-м-м-м»).

Для теменной чакры отдельный звук не приводится: его составляют звуки шести нижних центров. После выполнения этого цикла попробуйте вымолвить мантру «*Ом мани падме хум*» целиком (произносится как «о-о-о-м-м-м, м-а-а-н-и-и п-а-адм-е-е хууум!»). Понизьте голос насколько возможно, выговаривая все на одном дыхании. После пяти повторений расслабьтесь.

## Звуки лепестков и алфавит санскрита

Вы явно удивлены тем, что звук может влиять на энергетические центры. Голос в состоянии оказывать исцеляющее, даже преобразующее влияние на чакры, а вместе с ними и на весь организм в целом. Причиной этому — санскритский алфавит.

Как мы помним, все семь чакр имеют разное число лепестков: 4 у корневой чакры, 6 у крестцовой, 10 в солнечном сплетении, 12 в сердце, 16 в горле, 2 в лобном центре (у каждого из этих двух лепестков еще по 48 — итого 96) и 1000 в теменном (см. главу 4). На любой стандартной схеме с изображением чакр на каждом лепестке написана какая-либо буква санскритского алфавита. Что это значит?

Санскрит известен как один из старейших языков мира; это необыкновенный, сакральный язык, положивший начало цифровым мантрам. Алфавит санскрита состоит из пятидесяти букв, каждая из которых передает звук. Число лепестков первых шести чакр также

равняется пятидесяти; каждому лепестку соответствует определенная буква/звук. По мнению Виаса Хьюстона, директора Американского Института санскрита в г. Уорике (Нью-Йорк), преподавателя санскрита с двадцатилетним стажем, это означает, что пятьдесят букв/звуков санскритского алфавита создают, формируют и активизируют пятьдесят лепестков первых шести чакр, от корневой до лобной. Это приоткрывает завесу тайны и объясняет, почему звуки санскрита начертаны на лепестках энергетических центров. Чакры сотканы из звуков.

В вибрирующем алфавите, каковым является санскритский, звуки суть и лепестки, и чакры. Например, санскритские звуки, отвечающие лепесткам корневой чакры, таковы: *ванг, шанг, кшанг, санг*; крестцовой чакре соответствуют *банг, бханг, манг, янг, ранг, ланг*. Это значит, что когда вы произносите эти звуки — конечно, более тщательно, чем обычно, правильно их интонируете, — то звук действительно создает лепестки определенной чакры. На энергетическом уровне, когда произносятся *ванг, шанг, кшанг, санг*, воссоздается четырехлепестковое строение корневой чакры. Очевидно, тем, кто хочет оказать стимулирующее воздействие на чакры, будет полезно повторять соответствующие звуки санскрита.

Безусловно, эти замечательные догадки помогут понять, почему полковник Брэдфорд уверял своих студентов в исключительной важности энергичного, глубокого, хорошо поставленного голоса. Теперь ясно, какое влияние оказывает горловая чakra на вращение вихрей и потенциал энергии тех центров человеческого тела, что находятся ниже.

### **Радужные чакры: Характеристика энергетических центров через цвет**

Кроме специфических звуков, у каждой чакры имеется свой цвет. Корневому центру принадлежит красный или алый цвет, крестцовому — оранжевый, солнечному сплетению — желтый, сердечному — зеленый, горловому — голубой, лобному — цвет индиго, а теменному — фиолетовый. Мысленно представляя себе различные цвета, можно почувствовать свои энергетические центры.

Ниже приведено медитативное упражнение, затрагивающее чакры на этот раз посредством цвета. Его можно выполнять ежедневно после пяти *ритуальных действий*. Занимает оно 10 минут и может быть как успокаивающим, так и бодрящим.

Придерживайтесь того же «сценария», что и прежде, в упражнениях цикла «Как озвучить энергетические центры». Начните со следующего:

- найдите тихую комнату с подходящим освещением;
- удобно усадьтесь на стуле с прямой спинкой, поставьте ноги на пол, раздвинув их на несколько сантиметров; желательно снять обувь и носки, а также очки, если вы их носите;

- руки положите на колени; глаза можно закрыть;
- сделайте несколько свободных вдохов через нос, пока не почувствуете расслабления;
- последовательно выполняйте все этапы упражнения.

### **ОКРАШИВАНИЕ КОРНЕВОГО ЦЕНТРА**

- Представьте первый цвет. Вообразите, что выдыхаемый вами воздух алого цвета. Сосредоточьте внимание на промежности, где находится корневой центр. Мысленно представьте, что ваше тело от паха до ступней тоже красного цвета.
- При каждом выдохе представляйте, что вбрызгиваете алую краску в чакру. Почувствуйте тепло этого яркого цвета.
- Таким же образом вдохните цвет в корневой центр на одну минуту, затем остановитесь и расслабьтесь.

### **ОКРАШИВАНИЕ КРЕСТЦОВОГО ЦЕНТРА**

- Переместите внимание вверх, ко второму энергетическому центру, который находится в районе лобка или несколькими сантиметрами ниже пупка.
- Представьте оранжевый цвет в области лобковой кости, который как бы опоясывает тело лентой.
- Когда выдыхаете, вбирайте его в свой энергетический центр. Почувствуйте тепло цвета.
- Вдохните этот цвет в крестцовый центр на одну минуту, после чего остановитесь и расслабьтесь.

### **ОКРАШИВАНИЕ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ**

- Отыщите на теле место расположения третьего центра. Он называется солнечным сплетением и занимает площадь от основания грудины до пупка. Сосредоточьте здесь внимание и представьте ярко-желтый цвет. Можете представить, что вы пленили Солнце, оно находится посередине вашей диафрагмы и испускает изнутри лучезарный цвет, освещая все внутренности как со стороны спины, так и со стороны живота. Почувствуйте энергетику этого цвета.
- Выдохнув, вбирайте его в себя на одну минуту, потом остановитесь и расслабьтесь.

### **ОКРАШИВАНИЕ СЕРДЕЧНОГО ЦЕНТРА**

- Сосредоточьте внимание на сердечном центре, находящемся точно между лопатками и центром грудной клетки, и представьте зеленый цвет. Нарисуйте в своем воображении, как во время каждого выдоха верхняя часть грудной полости и спереди, и сзади заполняется им. Почувствуйте теплое равновесие этого цвета.
- Выдохнув, впускайте эту зелень в сердечную чакру на одну минуту, затем расслабьтесь.

## **ОКРАШИВАНИЕ ГОРЛОВОГО ЦЕНТРА**

- Горловая чакра располагается по центру гортани. По большому счету, к этому центру можно отнести всю область шеи. Сфокусируйте там внимание и представьте, будто голубой цвет, подобно ленте, полностью, от плеч до основания черепа, окутывает шею. Пусть он будет насыщенным темно-голубым.
- После каждого выдоха наполняйте горловой центр этим теплым и спокойным цветом.
- Задержите голубой цвет в горле на минуту, затем расслабьтесь.

## **ОКРАШИВАНИЕ ЛОБНОГО ЦЕНТРА**

- Следующий центр находится между бровями, из-за чего и стал известен как «третий глаз». При каждом выдохе представляйте, что пространство между бровями наполняется цветом индиго.
- Вдохните потом этот цвет в лобный центр на минуту, после чего расслабьтесь.

## **ОКРАШИВАНИЕ ТЕМЕННОГО ЦЕНТРА**

- И наконец, вообразите, что вы наполняете свой теменной центр на самой макушке насыщенным фиолетовым цветом. Выдыхайте его на тысячу лепестков теменного центра.
- После минуты повторений остановитесь, расслабьтесь.

Так выглядит цикл упражнений по окрашиванию энергетических центров. Возможно, после него появится легкое головокружение или ощущение вертикальной радуги. Может, у вас теперь есть более прямая эмпирическая связь с каждой из семи ваших чакр.

Продолжайте спокойно дышать через нос. Если хотите, можете проделать весь цикл еще раз, уже в обратном порядке, начиная с теменной чакры. Или откройте глаза, оглядитесь, потрите руки одна о другую и встаньте.

Выполнение описанных выше упражнений обогащает занятия *Пятью Ритуалами* и приносит дополнительную пользу здоровью.

## Медитирование на энергетических фигурах долгой жизни

На Западе многие новые наставники поощряют учеников посредством звука, цвета, мыслеобразов вести «диалог» со своими энергетическими центрами (см. схему на стр. 233). Мы отобрали некоторые результаты, которых следует ожидать при концентрации на звуковом или цветовом образе каждой чакры. Давайте теперь разоведем их, приняв во внимание и другие факторы.

Возьмем, к примеру, корневой центр. Согласно представлениям индийцев, он имеет четыре лепестка и соотносится с красным цветом, обонянием и санскритским звуком «лам» (находящимся в центре). Его геометрической фигурой является желтый квадрат или куб, животным — слон с семью хоботами. Сюда же относятся и несколько божеств, в том числе и Бала Брахма с Дакини Шакти, изображающие нижний план великих богов Брахмы, Творца всего сущего, и Шакти, Матери вселенской энергии. Все вместе представляет собой определенный вид мандалы чакры и особенностей энергии данного участка тела и данного состояния сознания.

### Звук, цвет и мыслеобраз чакр

чакра	звук	цвет	фигура	стихия
корневая	лам	красный	куб	земля
крестцовая	вам	оранжевый	полумесяц	вода
солн. сплетение	рам	желтый	треугольник	огонь
сердце	ям	зеленый	пентаграмма	воздух
горло	хам	синий	капля	эфир
лоб	ОМ	индиго	—	—
темя	—	фиолетовый	—	—

Эти элементы целиком или частично могут быть использованы Для концентрации внимания во время медитации. Например, Можно представить куб, существующий в корневом центре. Сосредоточив дыхание и внимание на элементах центра, можно дать ему дополнительную энергию. Во время этого упражнения нужно иметь в виду, что компоненты мыслеобраза могут представлять собой вход в энергетическую реальность этого Центра. Хоть и трудно в точности понять, что имеется в виду, но тексты о чакрах говорят, что, когда энергия и жизненная сила какого-то центра подчинены человеку, он заново открывает для себя эти ипостаси бытия. Он начинает ценить их как космические средоточия божественного бытия, высокие состояния духа, доступные как мужчинам, так и женщинам.



**Мандата Колеса Жизни и нарисовавший ее тибетский монах. Манда-лы — символические, имеющие форму круга изображения вселенной, завершенности, всего сущего. Часто используются как объекты для концентрации во время медитации.**

**Фото Томаса Келли из книги «Тибет. Раздумья у Колеса Жизни».  
— Нью-Йорк: Аббевиль Пресс, 1993.**

«Во время медитации само тело превращается в мандалу, — говорит изучающий тибетский буддизм лама Анагарика Говинда. — Каждый энергетический центр также представляет собой мандалу, поэтому внутри тела можно насчитать еще некоторое число мандал». Говинда рекомендует во время медитации на мандале чакры представить себя в центре этого образа, воплощением бесплотного божественного лика. Такие воплощения — наибольшие из достижимых для человека состояний высшего сознания, или «совершенного Будды».

Таким образом, внутри вашего тела, в поле вашего внимания — в чакрах и их образах-мандалах — находится своего рода духовное святилище. И естественно, что чем больше вы отождествляете себя с вечным божественным бытием и с силами, определяющими ваше развитие, позволив войти всему этому в свою жизнь, тем большее количество тонкой энергии проникнет в вас, в каждую клеточку вашего организма. Как же вам не чувствовать себя помолодевшим и исполненным энергии, если вы знаете, что впереди долгая и яркая жизнь — именно такая, какую обещал полковник Брэдфорд?!

## **МЕДИТАЦИЯ НАД МАНДАЛОЙ ЧАКРЫ**

Все вышеизложенное можно воплотить в жизнь через медитацию, которой следует заниматься ежедневно после выполнения *Пяти Ритуалов* в качестве быстрой разминки чакр. Последовательно переходите от этапа к этапу, чтобы все энергетические центры оказались охваченными упражнением. На его выполнение потребуется 10 минут, по истечении которых вы почувствуете, что оно может как расслаблять, так и бодрить.

Найдите тихую комнату с подходящим освещением.

- Удобно сядьте на стуле с прямой спинкой, поставьте ноги на пол, слегка раздвинув их; желательно снять обувь и носки. Если носите очки, снимите и их.
- Положите руки на колени. По желанию можете закрыть глаза.
- Пока не почувствуете расслабления, делайте спокойные вдохи через нос.

### **МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ КОРНЕВОГО ЦЕНТРА**

- Во время выдоха представьте желтый куб. У куба шесть сторон, каждая из них — квадрат, все желтые. Сможете ли вы поместиться внутри куба? Вдыхайте в него желтый цвет. Куб символизирует стихию земли.
- Теперь представьте слона, на спине которого лежит ваш желтый куб. Почувствуйте исходящую от слона и куба силу.
- В течение минуты удерживайте все в воображении, акцентируя эту картинку при каждом выдохе. Потом расслабьтесь, забудьте о ней и спокойно дышите, ничего больше не делая.

### **МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ КРЕСТЦОВОГО ЦЕНТРА**

- Теперь давайте переместим внимание вверх по тотемному столбу чакр в область лобковой кости. Выдыхая воздух из легких, представьте, что вы сидите на перевернутом кверху белом полумесяце, напоминающем полукруглый гамак. Эти цвет и форма символизируют воду, воплощающую в себе всевозможные чувства, родственные отношения, изменения.
- Теперь представьте, что под этим полумесяцем плывет крокодил. Совсем не опасный, он символизирует вечное течение воды. Индусы во время медитации воображают макару, полумифическое водяное животное, предка крокодила. Почувствуйте течение воды под белым полумесяцем.
- В течение минуты удерживайте эту картинку в воображении, затем расслабьтесь, забудьте о ней и просто посидите, ровно дыша и ничего не делая.

### **МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ**

- Представьте направленный вверх красный треугольник —символ стихии огня. На выдохе увеличивайте этот медитативный образ до размеров пирамиды.



- Затем вызовите в своем воображении образ барана или оленя-самца, животных, традиционно обозначающих чакру солнечного сплетения. Вздорный, сильный, даже драчливый, баран символизирует солнечную энергию этого центра, а также живую игру пламени.
- В течение минуты не выпускайте все это из сознания, при каждом выдохе укрепляя воображаемый образ. Потом забудьте его, расслабьтесь и, ничего не делая, просто ровно дышите.

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНОГО ЦЕНТРА

Теперь обратимся к сердцу. На выдохе нарисуйте в воображении зеленую пентаграмму или то, что называют Звездой Давида, — шестиугольную фигуру, состоящую из двух треугольников, вершина одного из которых направлена вверх, а вершина другого — вниз. Являясь символом еврейского народа, Звезда Давида также обозначает равновесие сердечных функций. Постарайтесь представить себя внутри этой пентаграммы, как будто вы смотрите одновременно и вверх, и вниз. Один треугольник представляет собой пирамиду, вершина которой возносится над вашей головой, второй треугольник — пирамида с вершиной, находящейся под вами. Теперь представьте оленя. Это легконогое существо символизирует стихию воздуха. Мысли мелькают в голове, как стремглав мчащиеся по лесу олени.

Удерживайте эту картинку в мозгу в течение минуты, потом расслабьтесь, забудьте о ней. Дышите ровно, ничего не делая.

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ГОРЛОВОГО ЦЕНТРА

- Обращаясь к горловому центру, мы касаемся владений космоса, эфира. На выдохе представьте себе бледно-голубую каплю крупным планом. Мысленно поместите себя внутрь этой капли; внутри нее невероятный простор и пустота.
- Держите этот образ одну минуту, после чего расслабьтесь, выбросьте его из головы. Ничего не делайте, просто ровно дышите.

Так выглядит чакровый тотемный столб *пяти стихий*. Что касается лобного и теменного центров, которые не отождествляются ни с какой *стихией*, то они представляют такие состояния энергии, которые лежат за пределами мира, состоящего из *пяти элементов*. В каком-то смысле догадки и наблюдения, позволяющие представить всю эту последовательность чакровых воплощений, заключены в лобном центре.

Соотнесение геометрических фигур и *стихий* с чакрами в разных традициях различно. Тибетцы, к примеру, имеют дело только с пятью чакрами: они не различают вторую и третью чакры, а также соединяют лобный и теменной центры. Индусы в Индии распознают семь чакр. В

этой главе приведены упражнения, тоже охватывающие семь чакр. Частично это сделано из-за того, что колыбелью тибетского буддизма была индийская цивилизация, а частично из тех соображений, что на Западе большинство учителей работают именно с семью чакрами.

## **Звук как источник материи**

Позвольте завершить эту главу размышлениями о природе звука и вибраций как таковых. Все представляет собой вибрацию, или, как сказали бы древние индусы, *Нада Брахма*: весь мир — это звук. Все мироздание, и даже пустота, является вибрирующим звуком. «Бог, или Брахма, первичная сила Космоса и его Творец, представляет собою поток звуков и внутреннюю сущность человека и всего живого, — говорит музыковед Иоаким-Эрнест Берендт. — Неповторимый звук лежит в основе всего бытия: само бытие — это Нада Брахма».

Очень многое доступно слуху. Данные фотоакустической спектроскопии свидетельствуют, что цветущая роза издает звук, подобный приглушенному гудению органа. Можно зафиксировать и звучание злакового стебля. Резонирующие тоны, исходящие от каждого атома или молекулы, вместе образуют гармонию; атом — это еле уловимая музыкальная нота, и даже камень заключает в себе застывшую музыку.

Вся природа существует в некоем огромном колебательном диапазоне звуков. «Главным образом, это песня жизни, колоссальный хор, мириады звуков, сливающиеся в грандиозное многоголосие, в такую гармонию, какую невозможно даже вообразить», — утверждает Берендт.

Музыка не только одухотворяет материю — она способна влиять на ее развитие. То, что звук формирует и структурирует предметы материального мира, было доказано в 60-х годах XX века шведским ученым Хансом Дженни. С помощью генератора звуковых колебаний и высокоточной фотоаппаратуры он показал, что в основе материи лежат звуковые волны. Новую отрасль науки он назвал «*киматикой*». Он снял на пленку мгновенную реакцию на звуки и музыку помещенных на металлическую пластинку различных физических субстанций (песка, металлических опилок, порошка лицеподиума, ртути).

Дженни тщательно описал те симметричные, геометрически правильные структуры и утонченные звуковые мандалы, полученные в результате воздействия на металлическую пластину сотен частотных и ритмических комбинаций, начиная от одиночных звуков и заканчивая целыми музыкальными композициями.

Чем выше была частотность звуков, тем более сложными получались фигуры на пластинке. Удивительные изображения, полученные Дженни, похожи на *янтры* — геометрические символы, используемые во время

медитации, которые часто изображают на схемах рядом с чакрами. Они также имеют известное сходство с очертаниями материков и с замысловатым строением клетки печени. Такую необычную форму вещество на металлической пластинке держало ровно столько, сколько длился соответствующий звук.

По мнению Дженни, это говорит о глубинной связи, существующей между органическими структурами природы, в том числе и органами, тканями и клетками человека, и частотностью звуковых волн. Дженни показал, что киматика открывает путь к излечению болезней с помощью звука.

В 70-х годах эту идею подхватил английский остеопат доктор Питер Гай Мэннерс. Он создал свой уникальный кимати-ческий прибор, который позволяет врачу, держа в руках аппликатор, касающийся кожи пациента, посылать внутрь тела больного звуковой сигнал с частотностью от шестидесяти до тридцати тысяч герц. Согласно теории Мэннерса, болезни возникают из-за нарушения гармонического баланса в общей вибрации организма. Общую вибрацию организма составляют отдельные вибрации всех взаимозависимых органов, тканей и молекул. Это значит, что человеческое тело является большим многоуровневым резонатором, состоящим из многочисленных октав биологических систем, в которые изначально заложена возможность гармоничного музыкального взаимодействия. Это же является и показателем здоровья.

Здоровье поддерживается регуляцией гармонических созвучий организма, утверждает Мэннерс. Когда тоны сердца, печени, селезенки, костей и мускулов гармонизированы между собой, человек пребывает в добром здравии. «Но, когда какой-то орган сбивается с тона или выбивается из ритма, мы будем чувствовать дискомфорт, пока с помощью киматического прибора не вернем этому органу присущий ему звук», — поясняет Мэннерс.

Он и еще горстка киматотерапевтов успешно лечили переломы костей, артриты, растяжения, травмы шеи, смещения межпозвоночных дисков, фиброзы, параличи и ревматизм. И, несмотря на двадцатилетний стаж, Мэннерс считает, что возможности киматики практически не изучены. Имея дело со звуком, голосом, вибрацией, мы сталкиваемся с одной из величайших загадок этого мира.

Все это помогает осознать важность учения полковника Брэдфорда о голосовой энергетике, о том, какое стимулирующее влияние голос может оказывать на чакры и как увеличить эффективность *Пяти Ритуалов*, работая с голосом, цветом и некоторыми другими элементами.

## **Глава 8. «Беседа с доктором Робертом Торменом»** **Лора Фэй Тэксел**

Доктор Роберт Тормен —один из ведущих американских ученых, специализирующихся на индо-тибетском буддизме, профессор факультета религиоведения Колумбийского университета, президент Тибетской общины — организации, чья деятельность направлена на сохранение тибетской культуры. Он также является тибетским монахом-миряннином и Его Святейшество Четырнадцатый Далай-Лама, возглавляющий сообщество тибетских буддистов в изгнании, почитает его за старого и надежного друга.

Доктор Тормен любезно согласился прочесть первую книгу «Ока Возрождения» и оценить ее содержание как с исторической, так и с духовной точек зрения. Имея за плечами тридцатилетний опыт теоретических и практических исследований тибетского буддизма, он часто ссылался на свои книги, когда во время нашей беседы разговор касался вопросов, требующих детальных сведений общего характера. С позволения доктора Тормена, текст этого интервью содержит цитаты из его трудов.

**Вопрос:** *Каким было первое Ваше впечатление от «Ока Возрождения» Питера Кэлдера?*

**Роберт Тормен:** *Это очень симпатичная книга, напоминающая своей цельностью «Потерянный горизонт» Хилтона. Совершенно очевидно, что написана она была в то время, когда Тибет представлялся Западу этаким Шангри-Ла, волшебным далеким раем удивительных возможностей. Может быть, такое представление явилось результатом того, что Тибет был уникальным местом на Земле, единственной страной, где религиозные и духовные вопросы ставились выше геополитических и экономических.*

Доктор Тормен пишет, что вплоть до оккупации Тибета Китаем в 1950 году, когда началось систематическое уничтожение целого народа со всей его культурой, тибетцы представляли собой нацию, которая военным победам предпочитала достижения в сфере духовности и самосовершенствования. В XVII веке Пятый Далай-Лама стал королем Тибета, связав таким образом политическую и духовную судьбу страны. Практически не занимаясь вопросами расширения тибетской территории и своего влияния, правительство направило всю мощь и энергию маленького народа на строительство монастырей и развитие религиозного искусства. Государственной политикой стало следование не букве, но духу тибетского буддизма. Медитация как таковая стала одним из государственных приоритетов, а духовные подвижники, они же святые, считались наиболее почитаемыми членами общества. Ярким выражением государственной политики было Великое молитвенное празднество в Лхасе, всенародное утверждение духовности, проводимое на протяжении 551 года. Ежегодно привычная деловая деятельность страны на две недели замирала, символические ключи от города вручались монахам, а все люди собирались вместе для молитв и отмечания праздника.

Доктор Тормен пишет, что «этот праздник с 1409 года до 1960, когда китайские оккупанты отменили его, был главным событием в жизни тибетцев».

**В.:** *Как духовность проявлялась в повседневной жизни людей?*

**Р.Т.:** В Тибете существовала культура, отвергающая насилие и основанная на принципах альтруизма, любви и сострадания. В тибетском буддизме эти понятия являются не просто религиозными идеалами — с оглядкой на них строится образ жизни человека, под их влиянием формируются взгляды людей; практические способы претворения в жизнь этих принципов оговорены в самой религиозной доктрине. Безусловно, эгоцентричному, занятому лишь собой европейцу такая мирная культура, которая счастье других ставит превыше всего, да еще и следует своим принципам в реальной жизни, покажется истинной Шангри-Ла.

**В.:** Нельзя ли подробнее рассказать, что означает сострадание в контексте буддистского учения?

**Р.Т.:** Присутствие сострадания можно почувствовать в Его Святейшестве Далай-Ламе, в исходящих от него энергии и заботе, направленных на вас. Вы можете почувствовать, что он не эгоцентричен, что он больше печется о вас, чем о себе. Это действительно удивительно, если учесть, что довелось испытать ему лично и всему его народу.

«Я понял, что наивысшей степени внутреннего спокойствия можно достичь через любовь и сострадание. Чем больше мы заботимся о счастье других, тем надежнее наше собственное благополучие.

Необходимо развивать в себе способность к состраданию, неподдельное сочувствие к людским горестям и желание избавить людей от боли.

Наградой будет возрастание чувства внутренней силы и спокойствия».

Тенцин Гиасто, Четырнадцатый Далай-Лама, «Сострадание и личность»

Согласно традиционным буддистским представлениям, сострадание, особенно перед лицом больших трудностей, привносит в душу мир и спокойствие. А такое состояние является и физическим, и духовным благом.

«Собственный опыт говорит мне, что духовное и физическое здоровье неразрывно связаны между собой. Не подлежит сомнению, что волнение и гнев делают человека более восприимчивым к болезням, в то время как спокойный разум, наполненный добрыми мыслями, не дает телу легко капитулировать перед недугом».

Тенцин Гиасто, Четырнадцатый Далай-Лама, «Сострадание и личность»

Те, кто практикуют Пять Ритуалов, хорошо ощущают эту упомянутую Далай-Ламой связь между физическим здоровьем и душевным равновесием: замечено, что вместе с улучшением здоровья наблюдается и некоторое уменьшение общей напряженности и негативных ощущений, что создает новую гармонию между телом и духом. Это подтверждает высказанные Далай-Ламой мысли, и я спросила доктора Тормена о том, как Пять Ритуалов согласуются с традиционными тибетскими буддистскими верованиями.



**14-й Далай-Лама во время бегства из Тибета в Индию. Фото Генриха Харрера.**  
«Тогда мне посчастливилось сделать свой последний и лучший снимок Четырнадцатого Далай-Ламы; это самая последняя фотография Его Святейшества в независимом Тибете. Я очень беспокоился за этого юного божка, зная, что скоро его страна окажется под железным каблуком Мао Цзеду-на», — вспоминает Харрер.

**В.:** Может ли история полковника Брэдфорда оказаться правдивой? Имеют ли приведенные в «Источнике молодости» *пять ритуальных действий* реальную основу в тибетской буддистской практике?

**Р.Т.:** *Пять ритуальных действий* вызывают у меня ассоциации с хатха-йогой. Мне кажется, они больше связаны с индийской традицией, чем с тибетской. Хотя, с другой стороны, буддизм проник в Тибет в VII веке н. э. именно из Индии и есть свидетельства в пользу того, что между этими двумя странами существовал большой культурный обмен. В VIIII веке, во время царствования императора Трисонга Детцена, индийским буддистским монахом и индийским мастером в Самьи был построен первый тибетский монастырь, наставниками в котором стали лучшие умы Индии.

Это может служить объяснением тому, что *Пять Ритуалов* напоминают йогические *тантры* (буддистские и индуистские письмена, которые содержат как духовно-религиозные практики, так и физические упражнения).

**В.:** Не могли бы Вы подробнее рассказать о связи между *пятью ритуальными действиями* и хатха-йогой — так, как Вы эту связь видите?

**Р.Т.:** Шакьямуни, известный в истории как Будда, сам изучал йогу. После проникновения буддизма в Тибет многие жители этой страны отправились в Индию учиться. Возвращались они, обогащенные йогическими практиками и знанием сакральных текстов, которые становились частью их духовного багажа. Вероятно, из этого духовного знания и родились *Пять Ритуалов*; возможно, и результат они дают такой же, как и занятия йогой, благотворное влияние которой на душу и тело было уже неоднократно доказано. Все это — составные части древней традиции здоровья.

Возможно, корреляция существует и между индуистской концепцией *чакр*, буддистской концепцией тонкого вещества, состоящего из того, что мы могли бы назвать энергетическими полями и описанными в «Источнике молодости» вихрями (см. гл. 4, где эти вопросы детально освещаются).

*Доктор Тормен считает, что тантрическая йога — не что иное, как технология в буквальном смысле этого слова, эффективный метод «обуздания», то есть направления жизненной энергии тела на достижение духовного просветления посредством совершения физических сверхусилий. Объясняя особенности буддистских взглядов на физиологию, доктор Тормен пишет, что тонкое строение нервной системы представляет собою чувствительную гироскопоподобную структуру, состоящую из пяти и больше «колес», внутри которых динамически циркулируют энергия и сознание. Это изображение очень похоже на описанные Питером Кэлдером вращающиеся вихри. «Я полагаю, — сказал доктор Тормен в другом интервью, — что постепенно Запад придет к пониманию и надлежащей оценке научных и психологических положений, составляющих буддийскую традицию».*

**В.:** Можно ли сказать, что такие книги, как «Источник молодости», который преподносит некоторые из этих положений весьма упрощенно, являются мостиком между Востоком и Западом? В процессе перехода из одной культуры в другую могли ли ритуальные действия не исказиться? Я подразумеваю, несут ли они в себе еще хоть часть той информации, которая первоначально наполняла ячейки идеи тибетского буддизма, из которых они предположительно возникли?

**Р.Т.:** Возможно, *ритуальные действия* — это просто один из путей проникновения восточной мудрости на Запад. И сами упражнения, и сопровождающие их пояснения довольно правдоподобны и вполне могут оказаться подлинными. К примеру, *Шестой Ритуал*, предполагающий безбрачие и определенный способ дыхания, уже давно известен на Востоке; именно с этим ритуалом долго связывали молодость буддистских монахов. Как ученый, могу сказать, что некогда, несомненно, жил некий учитель, передавший последующим поколениям часть своих знаний, которые и в наши дни могут приносить пользу человеку.

**В.:** Можно ли в наши дни надеяться отыскать такой монастырь, какой описан у Питера Кэлдера? Существует ли сейчас Тибет вообще?

**Р.Т.:** Практически все тибетские монастыри (всего около 6250) были разорены во время китайского нашествия в 1949 году. Тибетцы в собственной стране превратились в преследуемое меньшинство, у них на глазах разрушали их города и оскверняли священные места. Не будет преувеличением сказать, что китайцы учинили в Тибете геноцид. Было убито около миллиона человек. Те, кто смог скрыться в Индии, живут в тяжелейших условиях. После смерти Мао некоторые монастыри отстроены, но пропаганда тибетского буддизма все еще ведется нелегально, религиозной общине в изгнании приходится бороться за сохранение тибетских традиций и культуры в условиях непрекращающихся гонений.

**В.:** Какие изменения претерпели традиции и идеи тибетского буддизма, особенно с 1959 года, когда Четырнадцатый Да-лай-Лама был вынужден покинуть свою страну и устроить резиденцию в Индии?

**Р.Т.:** Тибетские буддисты ко всем тяготам и лишениям, появившимся со времени китайского нашествия, изгнавшего их за пределы своей страны,

относятся как к явлению, которое помогло им: все эти несчастья стали причиной глубинного обновления веры и различных практик. Теперь по всему миру путешествуют наставники-буддисты, распространяя идеи тибетского буддизма: это один из способов сохранить знание.

«Необходимо подчеркнуть, что просто принимать сострадание, благоразумие и терпение за что-то хорошее недостаточно. Нужно не бояться трудностей и подниматься над ними, стараясь поставить их себе на службу. Кто создает такие трудности? Конечно, не друзья. Создают их враги, которые являются источником наибольших наших бед. Значит, если мы действительно хотим чему-то научиться, то должны считать своих врагов наилучшими учителями! Человеку, несущему в себе любовь и сострадание, необходимо учиться терпимости — с этой точки зрения без врагов обойтись невозможно».

**Тенцин Гьясгпо, Четырнадцатый Далай-Лама,  
«Сострадание и личность»**

**В.:** Вы сказали, что буддистским идеалом является развитие себя ради других и что духовное развитие зависит от сочетания способностей и возможностей. Усматриваете ли Вы связь между тибетским монастырем, как его описал Питер Кэлдер, где монахи выполняют пять *ритуальных действий*, помогающих им жить долго и без болезней, и идеей счастливой возможности?

**Р.Т.:** Основная установка тибетского буддизма такова, что, хоть каждый человек и хочет быть счастливым, но счастье достижимо лишь через сострадание к ближним. Можно сказать, что на своей простейшей стадии буддизм учит, как прожить жизнь, открытую страданиям и боли других людей. Буддистские монастыри служат традиции отгораживания человека от мира, от негативных проявлений жизни в обществе с целью очищения его и подготовки к обучению истинному состраданию. Безусловно, здоровая и долгая жизнь будет способствовать более эффективному выполнению предназначения монаха. Я видел, как ритуальные действия, являясь частью аутентичных навыков тибетских монахов-буддистов, помогают сделать их жизнь долгой и яркой, — жизнь, посвященную состраданию и деятельности, к которой это чувство побуждает.

Однако нужно понимать, что никакая истинная община монахов-буддистов не сделает выполнение этих *ритуалов* своим основным занятием — они просто станут частью иного, более глубокого и всеохватывающего ритуала и процесса обучения. По сравнению с основными целями и идеями тибетских буддистов главная задача небольшой группы монахов оставаться вечно молодыми является второстепенной. Но, если рассматривать *Пять Ритуалов* в контексте буддистского идеала максимально возможного саморазвития ради других людей, то под идею крепкого молодого здоровья становится возможно подвести философскую основу. В коротком изложении она будет выглядеть так: чтобы быть в состоянии помогать другим, нужно самому быть в хорошей форме; просветление касается не только духа, но и тела.



*Издатель и автор этих строк выражают благодарность доктору Роберту Тормену и сотрудникам созданного нынешним Да-лай-Ламой Тибетского Дома в Нью-Йорке за их вклад в написание книги, которую вы сейчас держите в руках. Они помогли нам понять, что Пять Ритуалов, описанных в «Оке Возрождения», — это лишь маленький фрагмент большого массива знаний и часть духовной традиции, пережившей разорение целой страны.*

*Доктор Тормен посвятил свой перевод 1993 года «Тибетской Книги мертвых» «...храброму и доброму тибетскому народу, пережившему и переживающему поныне одну из величайших трагедий нашего времени. Есть надежда, — пишет он, — что другие народы, если узнают о Тибете вовремя, не позволят к 1990-м годам уничтожить 6-миллионную нацию». Если Вы хотите оказать помощь тибетцам, прочтите «Послесловие» на стр 255.*

*Лора Фэй Тэксел на протяжении двадцати лет занимается писательским, журналистским, исследовательским трудом. Ее работы публиковались в различных изданиях, включая «Ladies home journal», «Parenting», «Natural Health», «New Age», «The Cleveland Plain Dealer Sunday Magazine», «Cleveland Parent». Перу Лоры принадлежит книга «Традиционное питание жителей Кливленда» (1995). Ныне писательница работает над несколькими проектами, посвященными разным темам, в том числе вопросам здоровья и образования.*

## **ОТ ИЗДАТЕЛЯ**

Тибетцев, на протяжении всей своей истории отстаивавших государственную независимость, отличает сильно развитое чувство индивидуализма. За последние две тысячи лет Тибет утвердился как суверенная держава, у правителей и лам которой имеются весьма солидные родословные. Нередко тибетской независимости угрожали вторжения монголов и китайцев, но врагов как правило разбивали. В 1950 г. началась очередная экспансия Китая в Тибете, принесящая этой стране немало горя. Китайские коммунисты без всяких на то исторических или культурологических оснований, просто с позиции силы, объявили Тибет частью своей «родины».

Китайцы подвергли гонениям тибетский буддизм на всей территории страны. Монастыри разрушали, монахов и лам убивали. Многие древние монастыри динамитом и минами были буквально стерты с лица земли. Крыши отшельничьих скитов рушили, из-за чего строения быстро приходили в негодность.

Бесценные свитки с духовными текстами сжигали или использовали вместо туалетной бумаги. Библиотеки были разграблены, культовые сооружения разбиты. Однажды из храма сделали хлев и скотобойню.

Священные иконы втапывали в грязь или клали вместо кирпичей в стены домов. Из 600 000 монахов после китайского нашествия уцелело 7000, еще 100 000 покинули страну. После трех лет владычества китайцев тибетские селения напоминали побывавшие под бомбежкой европейские города времен Второй мировой войны.

И наихудшим, возможно, было то, что около семи миллионов китайцев переехали в Тибет, превратив коренное население в меньшинство. Некоторые называют все это буддистским холокостом. Со времени начала оккупации жертвами насилия, смертных казней, тюремного заточения, пыток, голода и самоубийств пали 1 200 000 тибетцев. Еще тысячи людей эмигрировали. В условиях страшной нищеты, терпя лишения, они борются ныне за выживание в лагерях беженцев.

Тибет и тибетский буддизм сегодня

В наши дни сотни тибетцев томятся в одной из тюрем Лхасы как политзаключенные. Ситуация в стране напоминает Восточную Европу времен коммунистической эры. В Тибете множество китайских шпионов и информаторов, свободы слова нет и в помине, многие тибетцы доведены до крайнего состояния, постоянно живут в страхе. По состоянию на середину 1990-х годов Тибет представлял наибольшее по площади оккупированное суверенное государство.

У многих на Западе этот разбитый, но все еще не сломленный народ ассоциируется со своим духовным и политическим лидером, Четырнадцатым Далай-Ламой. В 1959 г. Далай-Лама вынужден был эмигрировать в Дхарумсалу (Индия), где создал действующее до сих пор правительство-в-изгнании. Несмотря на учиненные китайцами зверства, он убежден, что единственным способом достичь мира и единственно возможным для тибетцев путем развития является мирная политика и культивирование сострадания. В 1989 г. Далай-Лама получил Нобелевскую премию мира. Не так давно в интервью репортеру «*New York Times*» он высказал мнение, что весь мир поддерживает тибетское сопротивление, поскольку оно не исповедует насилия. Он также добавил, что надеется на возвращение тибетцев на землю предков. В автобиографии Далай-Лама пишет: «Несмотря на продолжающуюся трагедию тибетского народа, я вижу в мире много доброго».

Существуют разные организации, борющиеся за разрешение тибетского вопроса. Если хотите узнать, как лично Вы можете помочь этому народу, обратитесь, пожалуйста, по такому адресу:

***Tibet House***  
***22 West 15th Street***  
***New York, NY10111***  
***Tel: 212-213-5592***  
***Fax: 212-213-6408***

Усилия сотрудников Тибетского Дома направлены на сохранение тибетской культуры. В Культурном центре Тибетского Дома, в Манхэттене, хранятся различные экспонаты и зафиксированы памятные события культуры; программой Тибетских курсов предусмотрены занятия

по тибетскому языку, искусству, истории, медицине и духовным практикам. Здесь же можно ознакомиться с архивом старых тибетских фотографий, с программой сохранения памятников культуры и искусства.

***The Tibet Fund***  
***241 East 32nd Street***  
***New York, NY10016***  
***Tel:212-213-5011***  
***Fax:212-779-9245***

Тибетский фонд пересылает запросы членов общины тибетских беженцев в Индию, Непал и т. д. Главной задачей этой организации является поддержка и укрепление общины с помощью программ, направленных на поддержку образования, здоровья людей, религии, экономического развития, развития самой общины. Средства спонсоров будут потрачены на нужды конкретного монаха или монахини, проживающих в заведениях монастырского типа, или пойдут на содержание ребенка из школы для беженцев.

**Tibetan Rights Campaign**  
**P.O. Box 31966**  
**Seattle, WA98103-0066**  
**Tel: 206-547-1015**  
**Fax: 206-547-3758**

Тибетское Правовое Общество создано с целью информирования общественности о положении тибетского народа, а также чтобы способствовать его борьбе за права человека, демократию и независимость. Эта организация занимается проведением культурных мероприятий, устраивает циклы лекций, показы видеофильмов и слайдов, выпускает посвященный Тибету ежемесячник «Tibet Monitor», содержит библиотеку книг по Тибету, ежеквартально собирает всех, кто состоит в ее рядах.

**International Campaign For Tibet**  
**1825 K Street NW, Suite 520**  
**Washington, DC20006**  
**Tel:202-785-1515**  
**Fax:202-785-4343**

Международное Тибетское Общество — внепартийная общественная организация, выступающая за расширение прав и свобод тибетцев. Члены МТО исходят из того, что весь мир заинтересован в получении достоверной информации о текущем положении дел в Тибете.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Как организовать Гималайский клуб**

Гималайским Клубом называлась возглавляемая полковником Брэдфордом группа, члены которой регулярно встречались для

совместного выполнения *Пяти Ритуалов* и обсуждения сопутствующих им вопросов диеты и питания (см. главы 1 и 6).

Ниже приводятся некоторые рекомендации для тех, кто желает создать собственный Гималайский Клуб. Начните с таких действий:

1. Поместите объявление в местной газете, журнале или информационном бюллетене. Вот примерный текст объявления:

*Вы хотите узнать, какими запасами энергии Вы располагаете? Хотите выглядеть и чувствовать себя стократ моложе и здоровее? Тогда приходите на наши встречи для выполнения и обсуждения пяти простых, но эффективных упражнений, которые изменят всю Вашу жизнь. Обращайтесь по адресу...*

2. Познакомьте своих друзей, родственников и сотрудников с *Пятью Ритуалами*, дайте им почитать или подарите книгу Питера Кэлдера «Око Возрождения». Когда будет замечен достигнутый вами результат, они наверняка захотят присоединиться к занятиям.

3. Свяжитесь с наставниками-йогами и членами их групп —возможно, они подскажут, как выйти на тех йогов, которые заинтересуются Гималайским Клубом.

4. Проводите семинары по первой книге «Ока Возрождения» у себя дома, в библиотеках, общественных местах, местах культового предназначения. Не забудьте повесить на видном месте регистрационный листок — так вы сможете узнать, как связаться с теми, кто присутствовал на семинаре.

5. Помещайте сведения о своем Клубе на досках объявлений в магазинах здоровой пищи, в клубах здоровья, гимнастических залах, центрах йоги, в общественных местах и т. п., используя текст, похожий на тот, который приведен в п.1.

Гималайский Клуб может организовать каждый. Группа заинтересованных лиц — вот и все, что нужно для его функционирования.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Опять выполнения разными людьми пяти ритуальных действий  
Лора Тэксел**

Здесь приведены подробные свидетельства тех, кто на себе испытал *Пять Ритуалов*. Истории у всех разные, но результат всегда один: тем, кто выполняет их регулярно, ритуальные *действия* дарят крепкое здоровье, жизненную силу, энергию и прекрасное самочувствие.

### **После семидесяти: слишком молода для спокойной жизни**

Физиотерапевт Сьюзен Барнес на Рождество привезла свою 72-летнюю мать Генриетту Слэйтер в Торонто. Обычный день обеих женщин начался тренировкой в гостиничном спортзале и продолжился двенадцатикилометровой пешей экскурсией по городу. Миссис Слэйтер выполняет *Пять Ритуалов* вот уже около двух с половиной лет — с того самого дня, когда дочь дала ей почитать «Око Возрождения». Эта женщина являет собой великолепный образчик того, как *пять ритуальных действий* могут обогатить жизнь человека. «Меня настолько впечатлил эффект, произведенный *Ритуалами*, — говорит миссис Слэйтер, жительница города Дубьюка (штат Айова), — что я приобрела книги для еще восьми своих детей, а также и для друзей. Я координатор санитарного просвещения в деревенском центре здоровья, и мой опыт сбрасывания лишних килограммов убеждает людей, что *пять ритуальных действий* являются неплохим подспорьем для тех, кто ведет здоровый образ жизни».

Генриетта Слэйтер пребывает в таком возрасте, когда у большинства людей замедляется ритм жизни — вне зависимости, хотят они того или нет. У большинства — может быть, — но только не у Нетты, как называют ее друзья. Она очень занятой человек: работа в местной клинике, десятиком-натный дом, общественная деятельность.

«У меня будто прибавилось энергии с тех пор, как я стала выполнять *Пять Ритуалов*, — говорит она. — Пятнадцать лет назад у меня случилась травма спины, и Сьюзен, моя дочь, предложила мне несколько разминочных упражнений. Но их эффективность не идет ни в какое сравнение с тем, что дают мне *ритуальные действия*. Я будто сбросила пару десятков лет. Я в восторге от того, как выгляжу и, что еще важнее, как себя чувствую. Четыре раза в неделю я даю консультации по питанию и здоровому образу жизни для людей пожилого возраста, и, несмотря на то, что мы почти ровесники, самочувствие у меня лучше, чем у любого из них».

Миссис Слэйтер в прекрасной форме: она весит 55 кг при росте 167 см. Поднимаясь с постели в 5 утра, она начинает свой день с медитации, затем выполняет *Пять Ритуалов*, после чего наступает такой прилив энергии и бодрости, что в любую погоду она гуляет с собакой по лесу, отмеряя каждый день около пяти километров. Еще столько же они с собакой проходят вечером. В центре здоровья она часто контактирует с больными людьми, но сама за последние два года ни разу не болела. Спина ее тоже больше не беспокоит, но самое замечательное то, что не развивается артрит, наследственная болезнь всего ее рода. «Это *пять ритуальных действий* помогли мне, — утверждает миссис Слэйтер. — Я замечая, что регулярное их выполнение останавливает процесс

старения. Нужна определенная сила воли, чтобы не отступить от упражнений, но меня вдохновляют результаты — ведь я тренируюсь ежедневно».



76-летний Дэн Хэнвилл признает, что их жизнь наладилась благодаря его жене, которая настояла, чтобы он вместе с ней выполнял *Пять Ритуалов*.

«Поначалу я был настроен скептически и приступил к *ритуальным действиям* лишь потому, что это так много значило для Хелен, — вспоминает Дэн. — Она беспокоилась обо мне и следила, чтобы я выполнял Ритуалы и выполнял их правильно. Через полгода я сказал, что делаю их уже по доброй воле, потому что ощутил изменения в самочувствии: я больше не страдал от артрита, у меня прибавилось энергии и, самое главное, друзья стали замечать, что я выгляжу гораздо моложе своего возраста. Один человек, с которым мы не виделись вот уже пять лет, сказал даже, что я ничуть не постарел с тех пор».

«Даже не знаю, с чего начать рассказ о том, как изменилась наша жизнь, — говорит 68-летняя Хелен. — Ни у мужа, ни у меня и в помине теперь нет никаких болей или ригидности мышц. Моя фигура стала такой, как была в 18 лет. Меня в общем-то всегда называли метеором, но больше всего мне по душе то, что сейчас мой ритм жизни никак не назовешь размеренным. Сейчас у меня энергии больше, чем когда бы то ни было, и мы с мужем чувствуем себя совершенно по-новому как в физическом плане, так и в духовном — это очевидно для нас обоих. Дэн просто счастлив, когда слышит от других, как хорошо он выглядит; у него даже походка изменилась, стала более пружинистой. Наверное, мы кажемся помолодевшими, потому что совершаем поступки, присущие молодым. А это в свою очередь объясняется тем, что и чувствуем мы себя намного лучше. Я уверена, что мы будем придерживаться советов из «Источника молодости» до последних дней. Долгой жизни мы предпочитаем жизнь без болезней».

«Именно *Пять Ритуалов* совершили этот переворот в нашей жизни, переворот воистину потрясающий», — добавляет Дэн.



60-летние Джордж и Линелл Роберте живут в маленьком домике, затеряншемся среди холмов западного Орегона. Джордж целый день занят на посту менеджера крупного предприятия. Линелл же, хоть и не работает уже в «Обществе гуманности», все еще как магнитом

притягивает к себе всех бездомных птиц, котов и собак Соединенных Штатов. Этими днями у нее много работы на огороде и по уходу за животными, которым нужно накопить достаточно сена. Однако такой активной жизнь этих людей стала лишь после того, как они открыли для себя *Пять Ритуалов*. Линелл с 1988 г. хромала и не могла передвигаться без палочки. Кроме того, ее коленные суставы были поражены артритом, из-за чего она часто падала; иногда из-за боли она долго не могла заснуть по ночам. У Линелл были давние проблемы с гайморовыми пазухами, она часто подхватывала инфекцию. Также она страдала от избытка веса и «кашля курильщика». Джорджу в 1984 г. во время операции на сердце вставили четыре шунта. Но кровь продолжала застаиваться в сердце; кроме того, у Джорджа обнаружили диабет.

Их дочь, обеспокоенная здоровьем родителей, увидев рекламу «Источника молодости», убедила мать купить книгу. «В конце концов, — сказала она, — за такую цену можно попробовать что угодно». Книга попала в дом как раз в тот день, когда Джордж очередной раз выписался из госпиталя. Он прочел ее от корки до корки, и супруги незамедлительно приступили к занятиям; поначалу оба могли повторять каждое упражнение не больше трех-четырех раз. На той же неделе Джордж посетил кардиолога, который с беспокойством сообщил, что в сердце у Джорджа прослушиваются «шумы».

Джордж и Линелл начали выполнять *Пять Ритуалов* — это были самые регулярные занятия в жизни их обоих. Когда Джордж следующий раз пошел к врачу, «шумы» исчезли, а во время последнего осмотра доктор сказал, что тоны сердца у него совсем неплохи, а артерии и вовсе в великолепном состоянии для человека с таким недугом. И, хотя большинству людей через десять лет после первой операции необходимо делать вторую, Джордж явно может обойтись и без нее.

Линелл тоже заметила, что ее здоровье улучшилось. Она могла без посторонней помощи опускаться на пол и подниматься. Синусит перестал ее беспокоить, также не было рецидивов инфекционных заболеваний, к которым она имела предрасположенность. Улучшилось и дыхание, почти исчез кашель. За первые два месяца она сбросила 4,5 кг, а потом еще 2,5 кг. Хотя и медленно, но она могла уже нормально ходить и не падать во время ходьбы. Когда ночью ее донимал артрит, она вставала и выполняла ритуальные движения, чем частично снимала боль.

*Пять Ритуалов* заняли важное место в жизни Робертсов; Линелл утверждает, что они им посланы Богом. «Мы никогда не могли остановиться на каких-либо других упражнениях, — говорит Линелл. — Можете поверить, мы неоднократно пытались: приобретали лодку-тренажер, «бегущую дорожку». Но, как мне кажется, весь секрет в том, что *пять ритуальных действий* «цепляют» не только тело, но и душу. Они влияют на настроение, на внутреннее состояние. Я поняла это, когда в апреле 1994 г. умер мой сын. Я впала в глубочайшую депрессию, все забросила, в том числе и *Ритуалы*. Это чуть не погубило меня. Но, когда я вернулась к ним, что-то изменилось. Количество энергии во мне

начало увеличиваться, мысли прояснились, и внезапно я почувствовала волю к жизни. Гармония духа и тела вернулась ко мне и теперь каждый последующий день, когда я выполняю *пять ритуальных действий*, делает меня еще больше готовой ко всяким перепетиям жизни».

«Я доверяю тибетским монахам, открывшим для людей нечто очень важное, — продолжает Линелл. — Они умели заботиться о себе, и я рада, что их метод теперь общедоступен. Он помог мне понять, что Георг и я совсем не обязательно должны быть больными и слабыми».

## **Гармония тела и духа**

У Нэнси Браун *Пять Ритуалов* изменили как тело, так и душу — именно это ей и было нужно. В 1991 г., в возрасте 62 лет, ее уволили из организации, в которой она проработала более 20 лет. Это было сокрушительным ударом по самолюбию Нэнси, равно как и по ее образу жизни, который, как почти у всякой разведенной женщины со взрослыми детьми, замыкается в основном на карьере.

«Когда меня уволили, у меня началась депрессия, я пережила сильный стресс. Результатом всех этих переживаний явилось резкое обострение астмы, которой я болею с трех лет, — поясняет Нэнси. — Я не могла и шагу ступить без одышки».

Похоже, что астма и депрессия Нэнси подпитывали друг друга. Она замкнулась в четырех стенах, с большой неохотой выходила из дома и отвечала на звонки. Она принимала большие дозы медикаментов, использовала носовой ингалятор, а также еще три ингалятора четыре раза в день, употребляла «Преднизолон» — стероид, из-за которого ее вес увеличился почти на 16 килограммов. Еще один побочный эффект стероидов заключается в том, что они ослабляют суставные хрящи, так что медицинские препараты, которые принимала Нэнси, стали причиной появления болей в бедренных и коленных суставах.

А потом она услышала об «Оке Возрождения». Нэнси приобрела книгу, поскольку всегда интересовалась вопросами здоровья, прочла ее и приступила к пяти *ритуальным действиям*: она понимала, что еще немного — и ее здоровье невозможно будет поправить.

«Сначала я едва могла повторить трижды каждое упражнение. Но постепенно увеличила это количество, так как почувствовала явное облегчение, — свидетельствует Нэнси. — Эта практика сработала. Стало лучше телу — полегчало и душе. Я стала выходить из квартиры и обнаружила, что люди мне рады. Чем сильнее я становилась, тем дальше отступала депрессия».

За те два года, что Нэнси практикует *Пять Ритуалов*, с ней ни разу не случались приступы астмы и она ни разу не попадала в больницу скорой помощи, — а ведь раньше такое бывало постоянно. Более того, она даже смогла отказаться чуть ли не от всех своих медикаментов. Стероидов она



сейчас вообще не принимает, из четырех ингаляторов остался один, который Нэнси использует, когда в Маунт-Киско (штат Нью-Йорк), где она живет, становится очень сыро или в воздухе появляется слишком много аллергенов. Нэнси нашла себе стоящую работу среди добровольцев, воспитывающих детей, за которыми нужен специальный уход.

Задолго до занятий *ритуальными действиями* у Нэнси появилась еще одна проблема — на этот раз со спиной. Во время жесточайшего приступа астматического кашля она потянула верхнюю часть позвоночника, а поясницу повредила, когда упала с лестницы. Еженедельные визиты к хиропрактику несколько улучшили ее состояние, но по утрам спина совершенно не сгибалась и так болела, что Нэнси буквально сползала с кровати. «Сейчас мне уже не надо посещать хиропрактика, — говорит Нэнси. — Если утром я ощущаю недостаточную гибкость, то сразу приступаю к *Пяти Ритуалам* — и до конца дня чувствую себя превосходно. Теперь я двигаюсь легко и свободно, совсем не отстаю от трех-четырёхлетних детей, с которыми занимаюсь». Нэнси вернулась к своему нормальному весу 54 кг при росте 157 см.

Спустя несколько недель после интервью я получила от этой блондинки такое письмо:

*Дорогая Лора,*

*Со времени нашего разговора я не переставала размышлять о Пяти Ритуалах и захотела рассказать, как они влияют на меня.*

*Одно время я думала: а не нафантазировала ли я весь этот эффект из-за сильного желания, чтобы упражнения помогли? Потом я приняла участие в Воспитательной программе, осуществляемой людьми пожилого возраста. Я люблю возиться с детишками, но это довольно утомительное занятие. Я решила вместо выполнения по утрам Пяти Ритуалов поспать лишние полчаса. В течение одной недели ко мне вернулись и боли в спине, и моя депрессия. Обострилась астма, пришлось увеличить дозу лекарств. Кроме моей семьи и детей, с которыми я работала, меня раздражало все и вся. Я тщательно это скрывала, никто ничего не замечал, но я-то ведь чувствовала эту злость внутри себя.*

*И вот однажды утром я встала на полчаса раньше и сделала свои Ритуалы. Спина стала болеть значительно меньше. Я стала выполнять упражнения каждый день. Через неделю астма начала сдавать свои позиции, а еще через неделю я смогла уменьшить количество принимаемых медикаментов. Депрессия уступила место радостному восприятию себя, жизни и всего вокруг. Настроение стало приподнятым, а внутреннее состояние — умиротворенным.*

*Я убедилась, что пять ритуальных действий благотворно влияют на меня и теперь никогда не откажусь от них.*

## Лекарства от артрита и новая жизнь

*Пять ритуальных действий* благотворно повлияли и на Глэдис Роган, которая в свои 62 года, будучи четырьмя годами младше Нэнси, уже устала от жизни и готовилась увольняться с работы. Артрит коленных суставов был причиной невыносимых болей, усиливавшихся по ночам. Глэдис хромала при ходьбе. Ее кровяное давление, уровень холестерина и сахара в крови были просто ужасающими. У Глэдис совсем не было сил ухаживать за своей старенькой матерью, которой требовалось все больше внимания. Когда ей дали почитать «Древнюю практику тибетских лам», она, даже не раскрыв, отложила книгу. Через несколько месяцев та опять попала ей на глаза и женщина взяла ее почитать по дороге в манхэттенский магазин. Решив, что хуже не будет, Глэдис приступила к выполнению необычных тибетских упражнений. Спустя семь недель она уже чувствовала себя заново родившимся человеком.

«Как-то за ленчем та подруга, что дала мне «Секреты омоложения», отметила, что я вся свечусь, — с гордостью рассказывает Глэдис, — что я выгляжу так, будто помолодела на двадцать лет с момента прошлой нашей встречи. Я выполняла *Ритуалы*, и мой артрит почти исчез. Раньше для того, чтобы как-то протянуть ночь, я принимала обезболивающие средства и подкла-дывала под колени подушку. Теперь все изменилось: я нормально сплю и хожу, не обматывая больше колени эластичными бинтами. Давление, уровень сахара и холестерина в крови нормализовались. Никаких лекарств больше не принимаю. Я с трудом во все это верю. Это слишком хорошо для того, чтобы быть правдой, но это правда».

Восстановив здоровье, Глэдис все же ушла со своей работы, как и планировала. Но теперь она занята как никогда. Каждый день она ездит в метро через весь город навестить маму и дважды в неделю преподает в местной школе. «Мне кажется, что увольнение с работы открыло передо мной новые горизонты, — говорит Глэдис. — Я делаю все, что мне хочется, и не ощущаю никаких проблем со здоровьем. Теперь я знаю, что человек молод до тех пор, пока он себя таковым ощущает. Своей подруге Мэйбел — той, что снабдила меня «Оком Возрождения», я сказала, что по достижении 90 лет — нынешнего возраста моей матери — я буду в великолепной форме. Между прочим, вам не мешало бы познакомиться и с Мэйбел. Выполняя *пять ритуальных действий*, в свои 62 года она просто сияет. Она также берет уроки пения. Питер Кэлдер стал нашей настольной книгой.

## Сила настойчивости

61-летний Джерри Хендерсон из Оукбрука (штат Иллинойс) Два года исправно выполнял упражнения, чувствовал себя прекрасно, но потом расслабился и возвращался к ним лишь иногда. Все его недуги опять напомнили о себе, однако Джерри не связывал это с нарушением

регулярности занятий до тех пор, пока товарищ не спросил его, как поправить здоровье. Вспомнив, как помогли ему *Пять Ритуалов*, Джерри дал своему другу экземпляр книги и сам тоже заодно ее перечитал. С тех пор минуло два года, Джерри точен и пунктуален и выполняет упражнения «как часы».

В молодости Джерри серьезно занимался спортом. Он играл в футбол, был хорошим теннисистом, чемпионом колледжа по метанию диска. Но все это не прошло бесследно. Уже в зрелом возрасте ему два раза оперировали плечо, у него были постоянные боли в нижней части спины, левом колене, в ахиллесовом сухожилии правой ноги и в лучезапястном суставе. Когда он переехал в Калифорнию, край вечной молодости и силы, вопрос о том, как сохранить активность, стал как нельзя более актуальным. И теперь, когда стала очевидной эффективность *Ритуалов*, Джерри уже не прекратит выполнять их. Они являются чем-то вроде ежедневного пробного камня для здоровья.

«Эти упражнения оказывают влияние на всю мою жизнь. Я хорошо себя чувствую и я обрел веру, — подводит итог Джерри. — Измерить эффект от ритуальных действий сложно, но в моем случае он просто фантастичен. С того времени как я начал их выполнять, я забыл о своей спине, плече, запястье и ахиллах. В положении лежа я могу выжать 54-килограммовую штангу 20 раз; и еще я заметил, что пять *ритуальных действий* незаменимы как разминка перед подниманием тяжестей. Четыре-пять раз в неделю я на вполне сносном уровне играю в теннис с сильнейшими теннисистами штата и чувствую, как мое мастерство растет. Я довольно быстро бегаю. Когда сравниваю свои результаты с результатами остальных, понимаю, что это является верным показателем великолепной формы, в которой сейчас нахожусь. Раньше у меня было повышенное кровяное давление, но теперь все в порядке. Недавно я прошел медицинскую страховую комиссию и попал в привилегированную категорию. Доктор сказал, что у меня сердце спортсмена».

Джерри считает, что *Ритуалы* снимают стрессы и телесное напряжение. Если у него случается бессонница, то после десяти минут упражнений он уже расслаблен настолько, что засыпает мгновенно.

У Джерри есть опыт прерывания и возобновления занятий, поэтому он имеет право заявить, что «главное — это регулярность. Нужно терпеливо ожидать результатов, и тогда действительно могут случиться чудеса. Но для этого нужно время. Если уж вы решили выполнять *ритуальные действия*, то не отступайте от своего решения и верьте, что они вам помогут, — и они действительно помогут».

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Традиции хатха-йоги: как отыскать подходящую группу**

## **Линда Джонсен**

Вы хотите заняться хатха-йогой. Вы слышали, что йога делает тело более гибким, укрепляет его, снимает напряжение, гармонизирует работу внутренних органов, стимулирует деятельность эндокринных желез, и не прочь испробовать все это на себе. Или, быть может, вы раньше уже занимались йогой, но утратили мотивацию для регулярных занятий. Как бы там ни было, но сейчас вы желаете найти ближайший к вам центр йоги.

Вы можете, как я когда-то, в замешательстве просматривать длинный перечень объявлений. Помню, с каким трудом я пыталась разобраться в длинном списке групп, одни руководители которых представляли Школу интегральной йоги, другие учителя — кундалини-йогу, третьи практиковали йогу по системе Айенгара. Что означают все эти названия? Может, это разные названия одного понятия, а может, за ними скрываются принципиальные различия, в которых нужно разобраться перед тем, как записаться в какую-то группу?

Все это начинало меня слегка беспокоить. Я слышала о таких учителях, которые топчутся по спинам учеников, лежащих в позе крокодила, и, хоть не сомневалась, что где-то есть люди, которым пойдет на пользу такой метод обучения, совсем не была уверена, что принадлежу к их числу. Я желала записаться в такую группу, где чувствовала бы себя уютно: я хотела, чтобы мой учитель и я мыслили примерно в одном направлении, одинаково представляли обоюдный вклад в занятия и то, что будем от них получать.

Затем я обнаружила, что за многочисленными именами инструкторов стоит совсем немного течений, которые они представляют. Нужно просто узнать, кто был основателем того направления, от которого выступает конкретный учитель, после чего становится ясно, чему он учит. К примеру, Свами Шива-нанда, мудрец из Ришикеша, много успевший в жизни, оставил после себя десятки книг, касающихся разных аспектов йоги, и по меньшей мере четыре направления хатха-йоги, ставших основными в США. Его учениками были Свами Сатчидананда и Свами Вишнудевананда. Ученик последнего, Йоги Хари, как и самый известный телевизионный наставник Лилиас Фолан, тоже принадлежит к этому направлению. Большое влияние на развитие современной хатха-йоги оказал Кришнамачарья, директор Института йоги, находящегося в королевском дворце в Майсуре. Он был наставником Б.К.С. Айенгара и К. Паттабхи Джойса, который, в свою очередь, обучил еще одного известного телевизионного пропагандиста йоги Ричарда Фримэна. К этой же традиции принадлежит и невероятно популярный в Европе гуру Десикачар.

Среди прочих наставников, оказавших большое влияние на интерес к хатхе в нашей стране, можно назвать такие имена, как Парамаханса Йогананда, Свами Рама, Свами Крипалвананда и Йоги Бхайан. Я решила

подробно расспросить представителей этих главных течений хатхи о том, что же эти направления из себя представляют.

## **Йога аенгара**

Б. К. С. Айенгар является одной из центральных фигур в хатха-йоге XX столетия. Впервые появившись в 1974 г. в США, благодаря своему четкому методу работы с асанами и пристальному вниманию к формированию осанки он стал одним из наибольших мировых авторитетов в интересующей нас области.

Я спросила Джанет Мак-Леод, в течение пятнадцати лет проводившей занятия в стиле Айенгара, правда ли то, что его система наиболее «спортивная» из существующих ныне.

«Группы по своему уровню очень различаются между собой — существуют такие, где проводятся простые восстановительные занятия, и такие, где практикуется «приветствие солнца», — ответила она. — Эта система просто немного динамичнее, чем некоторые другие. Она учитывает внутренние потребности — довольно большое значение мы придаем различным тонкостям.

Мы не настаиваем на том, чтобы человек долго находился в асане. Мистер Айенгар даже предостерегает новичков от этого. Вместо этого лучше несколько раз подряд принять позу: тогда новичок не создает себе лишнего напряжения, пытаюсь удержать ее. Чтобы заниматься по Айенгару, не нужно быть спортсменом. Айенгар умеет подобрать позы для любого — как для человека, который не в состоянии без посторонней помощи добраться до Института, так и для того, чей уровень подготовки довольно высок.

Поначалу мы акцентируем внимание на позах в положении стоя. Это приучает человека соблюдать равновесие и держать прямую осанку. Когда настанет время более сложных поз, его восприимчивость будет уже достаточно тонкой.

Чтобы помочь тем, кто не может дотронуться до пола, или выпрямиться, или принять нужную позу, мы используем разного рода подставки, валики, пояса, подстилки. Правильно кружиться трудно, если бедра и колени напряжены, — тогда мы просто поддерживаем человека. Таким образом, недостаточно подготовленные люди могут, не прилагая больших усилий, принять нужную позу и получить от нее максимум пользы.

Огромным преимуществом йоги Айенгара является то, что наставники тут имеют высочайшую квалификацию. Курс занятий рассчитан минимум на два года. Большинство же людей двумя годами не ограничиваются, а занимаются четыре, пять лет. Тот курс, который проводится в Сан-Франциско и, возможно, скоро начнется в Нью-Йорке, дает знания по анатомии, физиологии, кинезиологии, философии йоги, а также

знакомит с современными техниками учительских тренингов и взаимоотношений ученика и учителя. Тренинги ведутся на профессиональном уровне — почти как в колледже.

За более подробной информацией обращайтесь в Институт Йоги Айенгара в Сан-Франциско (тел. 415-753-0909).

## **Крипалвананда**

Следующим моим собеседником была Деваканья Дж. Парнелл, директор Центра йогической культуры при Центре Крипалу в г. Леноксе (штат Массачусетс). Основателем Крипалу был Ам-рит Десаи, однако жизнь в эту систему вдохнул Крипалвананда, индийский наставник кундалини-йоги, который сначала занимался *пранаямой* (регуляцией дыхания). Деваканья озадачила меня словами о том, что «большинство поз, заимствованных у индийцев, непригодны для западного человека. Для выполнения поз из кундалини-йоги необходим малый вес тела и длинные конечности. Если этого нет, то становится очень тяжело принимать нужные позы. Крипалу предлагает адаптированный под западный тип тела, темперамента и психологии вариант йоги».

Вспомнив, как во время выполнения одной из поз мне позарез понадобилось, чтобы мои руки были сантиметров на 15 длиннее и вдвое сильнее, я с обострившимся вниманием стала прислушиваться к словам Деваканьи.

«В изучении йоги Крипалу существует три стадии, — объясняет она. — На первой, сознательной стадии человек учится внимательно следить за своей осанкой, осознавать все нюансы позы, глубоко дышать и согласовывать дыхание с движениями. Позы нужно держать 10 — 20 секунд. Пользу здесь приносит не сила или гибкость, а правильность позы, не борьба с телом, которое ставит ограничители движения, а принятие и уважение его.

Вторая стадия (воля и подчинение) предполагает, что человек проведет уже больше времени в той или иной позе. Человек учится направлять свое внимание внутрь и сосредотачиваться на ощущениях (концентрация — *дхарана*). Когда человек дольше остается в позе, пробуждаются неосознанные страхи и силы

противодействия. Не распыляя внимания, пропускайте через сознание крепнущие и изменяющиеся эмоции, устремляйтесь вслед за ними. Когда достигнете порога терпения и столкнетесь с ограничителями, то поймете, каким образом их можно сознательно преодолеть».

Это, говорит Деваканья, дает полезный навык того, как в повседневной жизни использовать разные эмоциональные реакции.

Третья стадия — это подчинение себя мудрости тела. Позы этой ступени спонтанны, они идут из глубинного телесного знания. Это могут быть

традиционные позы или позы совсем вам незнакомые, возникшие как бы сами по себе. «Появившиеся таким образом позы подобны медитации в движении, молитве без слов. Это сама прана (жизненная энергия), ничем не сдерживаемая, порождает движения».

Крипалу предлагает группы с разной — слабой, средней и высокой — интенсивностью занятий, в каждой из которых есть еще три описанные выше стадии. Как утверждает Деваканья, во всем этом просматривается компромисс между первоначальной установкой Крипалвананды на работу с праной и особенностями западной психологии.

«В теле человека существует тончайший ритмически пульсирующий энергетический поток, который может быть нарушен даже самой незначительной мыслью. Но если вы научитесь сохранять душевное равновесие, то тем самым высвободите огромные запасы праны, которые смогут замедлить процессы старения, укрепить и исправить работу всех систем организма. Таким образом, вы сможете запустить процессы внутреннего исцеления, которые, в свою очередь, помогут вам достичь высших состояний сознания».

Центр сообщества Крипалу находится в Леноксе; создана также Ассоциация учителей йоги Крипалу, членами которой являются квалифицированные специалисты, практикующие этот метод.

Для получения более подробной информации обращайтесь по тел. 8000-967-3577.

## **Парамаханса Йогананда**

Йогананда? Немногие из нас связывают с хатха-йогой имя этого высокочтимого наставника из Северной Индии, чья ставшая классикой книга «Автобиография йога»\* вот уже полвека побуждает людей к медитации. Курс «Йогические позы для достижения высшего сознания», который ведется в центре «Аняндя» в Неваде (Калифорния), — не что иное, как отголосок его деятельности.

Я поговорила с работающей в центре *Ананда* 18 лет Савит-ри, ныне директором Программы учительских тренингов. Она поведала, что «Йогананда не придавал особого значения хатха-йоге. Во время своих лекций, которые он читал в 1920-х — 1930-х годах, он иногда показывал ученикам некоторые позы, но это не было главным в его учении».

Однако один из учеников Йогананды был восхищен упражнениями хатха-йоги, которые демонстрировал учитель, и загорелся желанием развить их в целую систему, состоящую из четырнадцати пунктов. Этот ученик — Дж. Доналд Уолтере, основатель *Ананды* — запомнил

наставления учителя о том, что целью йоги является подготовка человека к самореализации.

Система Уолтерса не только представляет Йогические позы во всей их физической многогранности, но и учитывает духовное наполнение каждой из них. Привносит эта система и кое-что новое — например, ментальное подтверждение физического напряжения тела.

В данную систему входят также уникальные энергетические упражнения Йогананды. Этот комплекс упражнений Йогананда придумал в 1917г., когда в индийском городе Ранчи открыл первую Школу для мальчиков. Он предлагал ученикам небольшой цикл гимнастических упражнений — и, вместо того чтобы просто прыгать, ученики учились во время движения мысленно направлять энергию в разные части тела.

Упражнения эти занимают не больше 15 минут, если знать (Х на память. Тонко продуманные, они предполагают напряже-

**\* «София» готовит к изданию первый полный перевод этой книги.**

ние и расслабление различных частей организма, циркуляцию по ним сознательно управляемой энергии, а также специальные дыхательные упражнения, сопровождающие процессы напряжения и расслабления. Некоторые из этих упражнений увеличивают частоту пульса, некоторые воздействуют на мозг. Упражнения эти опередили свое время».

Трудно ли принимать рекомендуемые в *Ананде* позы?

«Нет, эта программа довольно проста, ибо позы эти имеют отношение к медитации, они суть подготовка к ней».

Среди преимуществ нашей системы довольно важным является то, что она ориентирована и на духовность; для того, кто развивает не только тело, она окажется настоящей находкой. Другое преимущество в том, что у нас настоящая йоговская община, а не только место, где люди занимаются и слушают лекции. Здесь живут почти 300 человек — и все занимаются медитацией. Вы сможете буквально купаться в духовной атмосфере, постепенно постигая все тонкости этой школы».

Записаться на занятия хатха-йогой, а также на одномесечный учительский тренинг *Ананды* можно в *Центре Всепроницающего света* в Неваде и в общинах *Ананды* в Сакраменто, Портленде, Ассизи (Италия). Курс «Йогические позы для достижения высшего сознания» можно прослушать в общине *Ананды* в Пало-Альто, Сиэтле и Далласе.

Телефон для справок: 800-346-5350.

**Свами рама**



Свами Рама развеял миф западной науки об ограничениях, существующих в человеческой физиологии, когда в 1970 г. под наблюдением ученых из клиники Меннингера в Топеке (штат Канзас) продемонстрировал, что в состоянии контролировать свою вегетативную нервную систему, — а это, по канонам физиологии, человек сделать не может. Свами Рама, пребывая в ясном сознании, практически полностью остановил свое сердце; от мозга исходили дельта-волны, соответствующие глубокому сну. Этот случай поставил ученых в тупик. Были посрамлены те, кто считал йогов всего лишь кучкой эксцентриков, способных лишь стоять на голове: теперь стало совершенно ясно, что в йоге столько возможностей, что большинство людей на Западе даже предположить не может.

Я спросила Ширли Уолтер, возглавляющую Ассоциацию учителей Гималайского института, о том, как отразился эксперимент Свами Рамы 1970-го года на нынешней работе института.

«Свами учил, что хатха-йога — это часть длинного пути человека к познанию самого себя. Хатха — не просто набор сложных физических упражнений для спортсменов. Это совершенствование духа посредством тренировки тела.

Через телесное сознание мы постигаем сущность тонкой энергии и процесса мышления, затем осознаем, как функционирует нервная система, и становимся необычайно чувствительными к сигналам бессознательного — спящей части нашего мозга. А хатха-йога является подготовкой к такому контролю над собой, она направляет процесс медитации.

Для нас не существует безнадежных пациентов. Если приходит слабый, больной человек в плохой физической форме, с негнущимися руками и ногами, мы предлагаем ему целостный цикл упражнений, направленных на то, чтобы раскрепостить суставы, активизировать кровообращение и работу всех желез, отвечающих за состояние здоровья и четкое функционирование систем организма. Регулярное выполнение этих простых упражнений вносит поразительные изменения в самочувствие больного и состояние его здоровья.

Желающие могут углубиться в изучение асан. В группах хатха-йоги существует несколько уровней занятий, но, в зависимости от потребностей, одна группа также может быть поделена на несколько подгрупп. Занятия во всех группах для большей эффективности проходят по одному плану, и старшие (наиболее подготовленные) группы объединяются в одну. Во всех группах всегда подчеркивается важность внутренней осознанности и согласованности тела и мозга. Осознанности можно достичь с помощью дыхания — именно оно является мостиком к сознанию и другим тонким материям. По сравнению с

другими школами мы уделяем большое внимание дыхательным упражнениям. Наши ученики проходят подробный курс, где учатся работать с дыханием и постигают динамику дыхательного процесса. Большое внимание мы уделяем и технике релаксации.

В нашей школе человек вначале практикует асаны для того, чтобы очистить, выпрямить и укрепить свое тело; затем с помощью глубоких систематических релаксаций нужно снять напряжение. Наконец приходит время, когда с помощью дыхания человек изнутри заглядывает в свое сознание и чувства, после чего продолжает движение по 8 ступеням лестницы раджа-йоги. В этом и заключается секрет телесного здоровья. Наша система хатха-йоги рассчитана на то, что человек обретет хорошую форму, но в идеале, на более высоком уровне притязаний, эта система открывает самый безопасный, легкий и надежный путь к тонкому миру, к секретам человеческого тела, психики и души».

С йоговскими медитационными программами могут ознакомиться все желающие в любом уголке США. Телефон Гималайского Института: 800-822-4547.

### **Свами Сатчидананда**

Учение великого мастера Свами Шивананды представляет собой синтез многих направлений йоги. Оно стало известно всему миру благодаря его ученикам, среди которых и такие знаменитые, как Сатчидананда, Чиитананда (бывший президент Общества Божественной жизни) и Вишнудевананда.

Свами Сатчидананда стал популярным у родившихся во время «детского бума» американцев, когда в 1962 г. в Вуд стоке занимался деятельностью духовного наставника и целое поколение обучал звуку «Ом». В начале 1970-х его богатое иллюстрациями руководство по интегральной хатха-йоге стало настольной книгой тысяч американских йогов, стремящихся к вершинам развития.

Свами Карунанда, возглавляющий йоговскую общину в Бэ-кингеме (штат Вирджиния), поделился соображениями относительно статуса интегральной йоги Сатчидананды в 1990-х годах: «Хатха-йога — это путь, на который ступает большинство людей. Многие сталкиваются с проблемами стрессов, усталости и приходят научиться расслабляться и повысить свой уровень жизненной энергии. В процессе обучения у них пробуждается интерес к основным идеям йоги. Хатха-йога делает здоровым тело, а медитация сосредоточивает, проясняет и успокаивает разум. Все это является великолепной подготовкой к полезной и яркой жизни». Сатчидананда оперирует прилагательными «легкий», «спокойный», «полезный»: тело должно быть легким, разум — спокойным, а жизнь — полезной».

«Некоторые школы советуют уделять занятиям хатха-йогой по несколько часов ежедневно. Мы полагаем, что для хорошей физической формы достаточно получаса хатха-йоги и еще получаса пранаямы и медитации. Хатха-йога — средство, а не цель.

У нас мягкий, медитативный метод. Хатха является медитацией для тела, влияющей на нервную и эндокринную системы. Занятия в группах ориентированы на то, чтобы человек в процессе медитации, совершая разные телодвижения, без особого напряжения направлял свое внимание внутрь себя. После сорока минут занятий асанами мы полностью расслабляемся, позволяя энергии свободно циркулировать по телу. Затем следует пранаяма, работа с дыханием. Человек сначала глубоко дышит через рот, потом через нос, тем самым активизируя, а потом уравнивая и успокаивая энергию в организме. Все это направлено на то, чтобы обеспечить глубокое проникновение внутрь сознания. В конце мы обращаемся к духовному уровню и некоторое время медитируем. В итоге осуществляется выход за пределы и физической, и психической оболочек, туда, где человек обретает истину.

Интегральная йога построена на принципе естественного духовного пробуждения силы Кундалини путем постепенного физического и морального очищения. Никаких более сильных методов мы не используем — наш путь нетороплив и безопасен.

Целью интегральной йоги является тело, излучающее здоровье и силу, ясный и спокойный разум, острый как бритва ум, железная воля, полное любви и сострадания сердце, яркая жизнь и подлинная самореализация личности», — писал Сат-чидананда 25 лет назад, когда знакомил американцев со своей системой йоги. С тех пор установка не изменилась.

За более детальной информацией обращайтесь по тел. 800-858-YOGA.

### **Свами Вишнудевананда**

Вишнудевананда стал знаменитостью на Западе в 1960 году, когда опубликовал *«Иллюстрированную книгу йоги»*, побудившую тысячи западных йогов овладевать позами, описанными в книге.

Руководитель Йоговской общины Шивананды в Вудбурне (штат Нью-Йорк) Шринивасан рассказал, как в наши дни хатха-йога преподается в многочисленных центрах, организованных Свами Вишнудеванандой. «Свами представил Западу хатха-йогу в виде пяти составляющих: надлежащие упражнения (асаны), напрягающие и укрепляющие мускулы и стимулирующие кровообращение; правильное дыхание (пранаяма) для подзарядки и балансировки нервной и тонко организованной дыхательной систем; правильная релаксация (шавасана), нужная для того, чтобы дать остыть мышцам, успокоить дыхание и разум; определенная диета (вегетарианская), развивающая самодисциплину в вопросах питания; позитивное мышление (философия веданты) и

медитация (*дхиана*), отождествление с бессмертной душой. Для начала хатха-йога предлагает действенный метод упорядочивания жизни с целью достижения крепкого здоровья, душевного спокойствия и счастья. Тех, кто захочет пойти дальше, асаны и пранаяма, а также этические дисциплины *яма* и *нияма* подготовят к раджа-йоге, йоге самореализации через медитацию и подчинение себе своего сознания.

«Занятия хатха-йогой Шивананды четко организованы. В них входят регулярное выполнение дыхательных упражнений, приветствие солнцу (*Сурья намаскар*), 12 классических йогических поз и релаксация. В начале и конце каждого занятия звучат мантры и молитвы. Мы поощряем студентов глубже проникаться практикой йоги посредством медитаций, изучения веданты. Все это можно постигать на отдельных курсах или же в наших общинах, где человек окунается в специфическую атмосферу и может изучить все основные йогические дисциплины».

Что ожидает новичка, впервые попавшего на занятия хатха-йогой Шивананды? «Хорошо продуманные, гармоничные занятия, которые ведут настоящие специалисты, — занятия эти могут стать как началом пути к новому здоровому образу жизни, так и основой для серьезных тренировок духа», — утверждает Шринивасан. «Мы стараемся, чтобы наши ученики хоть и медленно, но настойчиво продвигались вперед. Новички получают очень серьезную базовую подготовку, и, поскольку у наших учителей йога — это стиль жизни, заинтересованные студенты, пока у них хватает сил и самодисциплины следовать по пути хатха-йоги, могут быть уверены в поддержке наставников».

Центр йоги Шивананды устраивает также во всех йоговских общинах четырехнедельные Курсы учительских тренингов. Вишнудевананда и его ученики воспитали более 6 тысяч йогов-наставников. Телефон для справок: 800-783-9642.

## **Йоги Бхайан**

Рави Сингх, директор нью-йоркского Центра кундалини-йоги, поведал, что этот вид йоги появился в Северной Индии как подспорье для занятых работой отцов семейств, у которых нет возможности несколько часов в день посвящать упражнениям, но которые все же хотят заниматься с большой эффективностью и концентрацией усилий. Первоначально это была закрытая система, рассчитанная на подготовленных учеников. Завесу таинственности приподнял Йоги Бхайан: в 1969 г. он приехал в США и обнародовал это направление йоги; был набран первый учительский курс. «Он считал, что с наступлением

Эры Водолея не может быть никаких секретных учений, поэтому и не стал скрывать эту практику».

«Кундалини — это биоэнергетическая субстанция бытия, высшая частота праны. Большинство людей используют ее в небольших количествах, достаточных лишь для того, чтобы просто поддерживать существование.

Кундалини предлагает реальный способ систематически наращивать уровень этой энергии, постоянно очищать организм. Сюда входит большое число ограничений, основанных на тщательном расчете, поскольку мы имеем дело с нервной и железистой системами. Если правильно выполнять все предписания, то переизбытка энергии не случится. Мы не верим, что энергии может быть слишком много. Большинство жалоб — на состояние внутренней закрепощенности, а отнюдь не открытости. Кундалини — это реализация человеком своего потенциала. И йога ориентирована на то, что это переживание будет положительным.

На моих занятиях мы всегда сначала разминаем позвоночник, сгибаясь в пояснице и поворачивая верхнюю часть туловища в стороны. Большое внимание мы уделяем седалищному нерву, и в нашем арсенале много поз на растяжку. Потом следуют упражнения в определенной последовательности. Один день — для печени, на второй день — для раскрытия сердца, на третий — цикл для легких, на четвертый — упражнения, направленные на избавление от страха и гнева. За месяц все органы и чувства оказываются «задействованными».

Большую роль в наших занятиях играет тренировка дыхания. Мы много двигаемся. Некоторые не чувствуют никакой пользы от асан, но, когда они начинают двигаться и правильно дышать, результат появляется мгновенно. К дыханию мы подключаем мантры, так что занятие превращается в подвижную медитацию. Очень важна также последовательность упражнений и их сочетаемость: от этого зависит, будет ли результат от всего тренировочного комплекса превосходить результат суммы упражнений, взятых в отдельности друг от друга».

Всемирную организацию Йоги Бхайана еще называют организацией трех «С» (сила, счастье, святость). Звоните по тел. 310-552-3416, чтобы узнать, какой из филиалов трех «С» находится ближе всего к вам. Жители Нью-Йорка могут обратиться к Рави Сингху (212-475-0212).

## **Как выбрать учителя**

После того, как я обзвонила множество людей, у меня создалось впечатление, что я лишь слегка коснулась темы о том, какие направления йоги существуют нынче в Соединенных Штатах. Но все же этот короткий обзор поможет вам разобраться, кто есть кто.

Если вы озадачены, в какой клуб пойти, позвоните по очереди своим потенциальным учителям и задайте несколько вопросов, чтобы сделать окончательный выбор. Большинство учителей с удовольствием ответят на вопросы и подскажут, куда еще обратиться, если вам не подойдет их группа. Предполагаемому учителю нужно непременно задать такие два вопроса (вопросов может быть, конечно, и больше):

1. «Диплом какой организации Вы имеете?» Конечно, некоторые прекрасные наставники преподают как бы от своего собственного имени,

но совсем не мешает поинтересоваться о наличии у учителя диплома. Если наставник не знает, как правильно принять позу и правильно держать ее, или не умеет это объяснить, то ученики могут себе что-то повредить. Диплом же, как правило, предусматривает наличие хотя бы элементарных знаний по анатомии, которые необходимы для обеспечения безопасности занятий. Если вы беременны, если ваши суставы очень плохо сгибаются или у вас еще что-то не в порядке (например, повышенное кровяное давление), сообщите об этом лидеру группы и убедитесь, что он знает, как согласовать все это с занятиями.

2. «Каков Ваш стиль преподавания: мягкий, энергичный или что-то среднее?» Довольно важно знать, какие физические требования будут вам предъявлены. Если вы сейчас в плохой форме или, к примеру, один из позвоноч-

ных дисков все время норовит выскочить, то вам, вероятно, будет лучше начать заниматься в группе с мягким, неторопливым режимом работы. Если же вы, наоборот, в великолепной форме и истосковались по быстрым, напряженным, аэробным упражнениям, то и группу себе подбирайте соответствующую.

А когда найдете то, что вам нужно, — желаю приятно провести время!

Линда Джонсен —автор книг *«Дочери богини: святые женщины Индии»* и *«Живая богиня Индии»*.

*Текст перепечатан с разрешения «Йога Интернэшнл» RR 1, Box407, Honesdale, PA 18431, 717-253-4929.*

«Йога Интернэшнл» ежегодно издает пособия для учителей йоги, которые можно использовать во время занятий. Чтобы получить их бесплатно, звоните по тел. 800-584-6999.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **Как найти хорошего учителя Сандра Андерсон**

И так, вы ищете учителя йоги. За последние десятилетия хатха-йога стала такой популярной, что везде, даже в самых маленьких городках, много хороших учителей. Но как среди них найти того, который подходил бы вам?

Начните с нескольких минут раздумий: четко сформулируйте, какого результата вы ожидаете от занятий йогой и каким видите своего

наставника? У большинства из нас множество целей и ожиданий, причем некоторые из них либо совсем не осознаются, либо, в лучшем случае, с трудом поддаются формулированию. Хорошо, если есть одна-две основные задачи. Так, если вы хотите избавиться от болей в спине или мигреней или исправить искривленный позвоночник, спросите у своих возможных преподавателей, имели ли они уже дело с такими недугами. Если вы хотите снять стресс, то, скорее всего, нужно обратиться к учителю, который большое внимание уделяет дыханию, технике релаксации и медитации. Если же вашими приоритетами являются сила и гибкость, то нужно искать энергично занимающуюся группу,

- Не стесняйтесь спрашивать учителей об их квалификации, о том, какую философию они исповедуют и о стиле их преподавания. Хорошие учителя только приветствуют подобные вопросы, а по их ответам вы сразу поймете, интересуют вас этот человек или нет.

- Выбирайте того, кто сам хорошо тренирован. Хатха-йога ведь изучается не по книгам или видеокассетам. Хорошие учителя, вне зависимости от своего уровня знаний и школы, имеют своего учителя (учителей) и ведут образ жизни сообразно какому-то направлению. Будьте осторожны с теми, что признаются, что они — самоучки.

- Посетите занятия в нескольких разных группах у разных учителей и посмотрите, что подходит вам больше всего. Если Вы совсем новичок в хатха-йоге, то может пройти не некоторое время, прежде чем вы остановите свой выбор на чем-то. Возможно, уже выбрав группу, вы со временем захотите сменить ее, так как ваши требования меняются. Например, посещая занятия, развивающие силу и гибкость, вы вдруг осознаете, что вас больше привлекает тренинг углубления внутреннего сознания. Хатха-йога результативна и динамична: она поднимает планку занятий и меняется сама по мере роста ваших возможностей.

- Будьте практичны при выборе группы. Если нет веских причин бить час ехать в час пик через весь город именно в этот центр, выберите себе другую группу, которая будет больше вам подходить. Так вы получите ту же пользу от упражнений, но вам не придется измышлять способы, как попасть на занятие.

- Будьте добры к себе. Йога должна требовать определенных усилий, но она также должна быть и увлекательным занятием. Если чувствуете себя подавленно или не в своей тарелке, просто наблюдайте за всем. После общения с хорошим учителем у вас появится вдохновение. Вы успокоитесь и обретете внутреннюю гармонию. Вас должно тянуть на те занятия, где вам хорошо, несмотря на то, что там приходится напрягаться как физически, так и морально. Уважайте свои чувства.

- И, наконец, последний и, быть может, самый главный вопрос. Чувствуете ли вы к этому учителю уважение? Хотите ли быть таким, как он? Есть ли уверенность, что он или она сможет помочь вам в достижении цели: ведь вы можете обнаружить, что ваши цели на самом деле более глобальны, чем те, с которых вы начинали. Если учитель действительно вам подходит, то каждое занятие будет восприниматься как подарок. И, конечно же, вы не пропустите ни одного урока.