Peter Kelder

Pět Tibeťanů

Staré tajemství himálajských údolí působí zázraky

Magický úspěch v Německu! 28 vydání

OBSAH

Předmluva 7

Fenomén a fantom – o autorovi
(Volker Zahedra Karrer) 11

Úvod
(Chris Griscom) 13

Staré tajemství „pramen mládí“ 19

Část první

Šangri–La? – Horizont za horizontem 21

Energetické rity 31

Otázky a odpovědi 45

Část druhá

Pokroky v Himálajském klubu 51

Ještě o krok dál 55

Část třetí

Vitalita a výživa 61

Část čtvrtá

Energie hlasu

Zázrak působí dál 67

71

Může to být všechno pravda?
(Citáty z dopisů čtenářů) 75

Nové tajemství
(Spiegel č. 23, 3. 6. 1991) 79

Fascinace a praktické cvičení
(Dr. Birgit Petrick–Sedlmeier) 81

Afirmace směrují energii
(Maruschi A. Magyarosy a Volker Zahedra Karrer) 87

Hudba jako zesilovač energie
(Wolfgang Müller) 94

Založte si svůj „Himálajský klub“ 95

Předmluva

Tato nádherně jednoduchá kniha není pro každého. Měli byste ji číst teprve tehdy, když dokážete přijmout zdánlivě nesmyslnou představu, že proces stárnutí je možné obrátit. Teprve tehdy, když uvěříte, že „pramen mládí“, dříve nazývaný také „studnou mládí“, skutečně existuje. Jestliže tvrdošíjně lpíte na převládajícím mínění, že takové věci jsou zhola nemožné, pak ztrácíte při čtení této knihy čas. Připustíte-li však, že tato „nemožnost“ je pro vás ve skutečnosti možná, čeká vás bohatá odměna.

Pokud vím, je kniha Petera Keldera jediným písemným zdrojem těchto nedocenitelných informací: pěti prastarých tibetských ritů, které jsou klíčem k udržení mládí, zdraví a vitality. Tyto zdánlivě magické rity byly po tisíciletí střeženy jako tajemství v odlehlých himálajských klášterech. Západní svět byl poprvé upozorněn na těchto pět „Tibeťanů“ vydáním knihy Petera Keldera před padesáti lety. Od té doby však jeho kniha i její bohatství upadly do naprostého zapomenutí. Účelem tohoto nového, přepracovaného vydání je zpřístupnit veřejnosti Kelderovo poselství znovu v naději, že pronikne k co možná největšímu počtu lidí a pomůže jim.

Je nemožné říci, zda celá Kelderova historie o plukovníku Bradfordovi spočívá na faktech, nebo zda je jen fabulací, či směsí obojího – já však mohu osobně dosvědčit účinnost těchto pěti cviků neboli „ritů“. Moje

vlastní zkušenost s praktikováním pěti „Tibeťanů“, stejně jako i zkušenost mnohých přátel, dokazuje k mé nejvyšší spokojenosti, že skutečně fungují. Nemohu vám slíbit, že vám uberou 50 let nebo vás přes noc promění, nebo že se dožijete 125 let. Jsem si ale naprosto jist, že mohou pomoci každému, aby se cítil o mnoho let mladší, a aby tak také vypadal, aby získal na vitalitě a cítil se celkově mnohem lépe. Když budete cvičit každý den, pocítíte už po měsíci první výsledky. Asi po deseti týdnech začnete mít ze cvičení zjevný prospěch. Současně s tím, jak se u vás bude projevovat pokrok, začnou také vaši přátelé poznamenávat, že vypadáte mladší a zdravější.

Jestliže těchto pět ritů skutečně působí, pak stojíme před velkou otázkou: jak? Jak mohou tak jednoduché cviky tak hluboce ovlivnit náš proces stárnutí? Je zajímavé, že Kelderovo vysvětlení, které budete za chvíli číst, podporují i nové vědecké poznatky. Kirlianova fotografie, která ukazuje, že tělo obklopuje neviditelné energetické pole, takzvaná „aura“, podporuje domněnku, že jsme „vyživováni“ nějakým druhem energie, která proniká celým vesmírem. Souhlasí také to, že Kirlianova aura mladého zdravého člověka vypadá jinak než aura stárnoucího nebo nemocného.

Jsem přesvědčen, že tato univerzální energie ovlivňuje funkci žláz s vnitřní sekrecí. Hormony, které tyto žlázy produkují, řídí všechny funkce lidského těla. Lékařský výzkum poslední doby shromáždil přesvědčující důkazy o tom, že hormony je řízen dokonce i proces stárnutí. Zdá se, že hypofýza od počátku své činnosti v pubertě

začíná produkovat něco jako „hormon smrti“. Tento hormon omezuje schopnost buněk využívat tvořivou sílu ostatních hormonů, například růstového hormonu. Výsledkem je postupné opotřebovávání našich buněk a orgánů a posléze jejich zánik. Jinými slovy, proces stárnutí „si vybírá svoji daň“.

Moje vysvětlení účinnosti pěti „Tibeťanů“ spočívá tedy v tom, že Kelderem popisované rity využívají univerzální energii k tomu, aby přivedly tělo opět do rovnováhy. Tato činnost má blahodárné účinky tím, že blokuje „hormon smrti“ a normalizuje tvorbu hormonů žláz s vnitřní sekrecí. Když je toho dosaženo, mohou se buňky v těle opět obnovovat a prospívat, jak to činily, když jsme byli mladí. Můžeme pak vidět a cítit, jak „mládneme“.

S touto teorií můžete souhlasit, nebo také ne. Při čtení této knihy narazíte na mnoho dalších věcí, se kterými nemusíte zrovna souhlasit. Já například nesouhlasím se všemi Kelderovými názory, které se týkají zdravé výživy. Důležité je však toto: nepřipusťte, aby vás rozdílné míněním odradilo od hlavního smyslu této knihy – od užitku, který se dostaví při provádění uváděných pěti tibetských cviků.

Existuje jen jedna možnost, jak zjistit, zda tyto rity na vás působí nebo ne, a to – vyzkoušet je.

Vyzkoušejte je a poskytněte jim tak možnost dovést vás k úspěchu.

Jako u každé odměny také zde je užitek podmíněn vaší snahou. Musíte být ochotni věnovat trochu svého času a energie a provádět tyto rity s každodenní pravidelností. Jestliže ztratíte během pár týdnů zájem a budete je provádět jen příležitostně, nemůžete očekávat, že výsledky budou nejlepší. Naštěstí však považuje většina lidí pravidelné provádění těchto cviků nejen za velmi snadné, nýbrž dokonce za zábavné.

Když přečtete tuto knihu a začnete pět „tibetských" cviků skutečně používat, mějte vždy na paměti dvě věci. Za prvé si stále uvědomujte, že člověk je zázračná a zvláštní bytost, která se dokáže dostat za hranice svých omezených myšlenek a názorů. Kdyby tomu tak nebylo, nevzbudila by tato kniha tolik pozornosti.

Za druhé si uvědomte, že si zasloužíte, aby se splnily vaše nejniternější touhy, dokonce i touha po obnoveném mládí a vitalitě. Ti, kdož mají ve svém nejhlubším nitru pocit, že nejsou této odměny hodni, patří k lidem, kteří si nikdy neužijí darů, které nám život nabízí.

Jestliže si však sebe vážíte a věříte, že jste hodni toho nejlepšího, co život skýtá, pak se dá o vás říci, že se máte opravdu rádi. A to vám umožňuje, abyste se cítili tím, kým jste, což zase podstatně urychluje proces obnovy. Ti, kdož se nemají rádi a sami sebe považují za neschopné, nesou břímě, které jen urychluje proces stárnutí a zhoršování zdraví. Kdo čerpá z pramene lásky k sobě samému, pro toho neexistuje nemožné.

The Ancient Secret of the „Fountain of Youth" – Vydavatel

Fenomén a fantom – o autorovi

O Peterovi Kelderovi existují domněnky, že snad ještě žije mezi námi, nepoznaný, jako omládlý mudrc – prastará duše v mladém vitálním těle. Jak starý by teď mohl být? Osmdesát, sto nebo ještě víc? Kdo je (byl?) tento muž (nebo je to pseudonym nějaké ženy?), jehož setba teď po více než padesáti letech znovu a, zdá se, teprve *opravdu* vzešla – jakoby statisíce čtenářů právě v této době čekaly na nové vydání tibetského tajemství.

Kniha „Pět Tibeťanů“ byla napsána zřejmě ve třicátých letech. Anglický originál vyšel r. 1939 pod titulem „The Eye Revelation“ (přibližně: Co se očím zjevuje…). Prameninspirace P. Keldera mohl být slavný příběh o klášteru Šangri-La, který vydal jeho kolega James Hilton na počátku třicátých let. V jeho po milionech rozšiřovaném románu „Ztracený horizont“ prozrazuje Hilton tajemství, které vedlo lámy z Šangri-La k nestárnoucí síle a životnosti: rituální tělesné cviky. Peter Kelder navazuje nit a popisuje dobrodružné hledání těchto cviků a jejich objevení pro západního člověka. Tajemství zveřejňuje: řadu obdivuhodně jednoduchých, velmi účinných cviků, které mají své kořeny v józe – anebo opačně, jóga má kořeny v nich – kdo ví.

Tyto „tibetské“ cviky, coby energii dodávající, blahodárné plody starého učení, se teď šíří zázračným způsobem. Jsou viditelné, živé, všudypřítomné. Naprosto opač-

ně je tomu s tím, kdo nás jimi obdaroval. Je jako pravý mág: dokázal se učinit neviditelným. Jen někdy jako bych slyšel jeho hlas. Nenapodobitelným způsobem tu někdo říká „aha…“.

Wessobrunn, září 1990
Volker Zahedra Karrer

Úvod

Přátelé!

Po celém světě je ve starých duchovních řádech, které po staletí v skrytu uchovávaly tajemství života, zjevně cítit pohyb. Prakticky v každém mystickém společenství se dnes ví, že vědění, tak pečlivě střežené několika vyvolenými, se nyní poprvé musí zpřístupnit celému lidstvu.

Lidstvo, oddělené od hlubšího pochopení života, se vyčlenilo z přírody, a tím zbloudilo na své cestě. Ztratili jsme své místo ve světě, který vyžaduje naši aktivní účast – ve světě, který volá po jasném poznání našeho pravého bytí a šeptá o zákonitostech všech těchto skutečností, které zdánlivě leží mimo dosah našeho porozumění. Přesto se musíme pokoušet porozumět, naše nevědomost nás jinak přivede do propasti.

Jsme dnes již tak daleko, že se dokonce považujeme za oběti svého života. A protože nám chybí smysl pro vnitřní mistrovství, se zoufalou posedlostí se držíme svých masek a svou existenci vnímáme jen tím, že se promítáme do světa.

Ve skutečnosti však nemůžeme očekávat, že by se naše role bezmocných diváků mohla změnit, dokud si neuvědomíme, že jsme schopni pochopit i ty nejhlubší zákony božského tajemství života a smrti.

Všude na světě toto tajemství lidé hledají. Začali obje-

vem sebe sama, svého fyzického a energetického těla. V nás samých se odehrávají tajemství; to, co probíhá v našem těle, pouze zrcadlí celý vnější svět. A vědomí, že nutně procházíme záhubným během osobního života od narození po stáří a smrt, nás motivuje, abychom z této určenosti hledali nějaké východisko.

Je tu cesta, vždycky tu byla. Stáří není žádný předurčený konec, není to v žádném případě nevyhnutelný výsledek života. Je to docela jednoduše projev opouštění našeho návratu fyzického těla. Jestliže se nenaučíme ustoupit ve spojení s vědomím našeho těla, pak si nemůžeme být ani vědomi svého potenciálu světla, který vlastníme, našich energetických těl, řízených vyššími zákony univerza, které nám předvádějí iluzi tělesného rozpadu. Naše spirála DNS nám dodává mechanismus, který dokonale kopíruje každou buňku. To znamená, že buňky, které odumřou, jsou nahrazovány novými, a to v nekonečné genetické řadě. Proč tedy stárneme – se všemi negativními důsledky? Věda tuto záhadu luští od objevu DNS.

Všichni velcí světci a mistři odpověď znali. Leží v tanci vztahů mezi materií a duchem bez formy, v tom, jak se tyto dva božské stavy bytí v zájmu zachování života navzájem ovlivňují. Neviditelné životní energie jsou původci zažít a učit se znát zákony jejich působení a vlivu, stejně jako všichni hledající kdykoliv v minulosti. Existují cesty, jak tento tok energie, který proudí uvnitř i vně fyzického i energetického těla, zesílit tak, že se celý tento systém omlazuje. Velcí mistři trávili celý svůj život vyvíje-

ním schopností nutných k řízení a ovládání tohoto proudění, které vyživuje žlázy i ostatní orgány těla. Nyní se konečně začíná i západní svět seznamovat s výsledky jejich práce.

Ve fascinující Kelderově knize se seznámíme s tajemstvím, které bylo velmi dlouho ukryto ve starých tibetských klášterech. Aniž by se zdržoval obtížnými disciplínami nebo dogmaty, nechává autor vše nedůležité stranou a vede nás přímo a rychle k cvikům, které způsobují omlazení. Na základě jednoduchého a jasného popisu může provádět tyto cviky skutečně každý – ať je jeho zdravotní stav jakýkoliv. Jelikož velmi účinně stimulují energetický systém lidského těla, dostavují se výsledky rychle a zřetelně; cvičící pociťuje, jak fantastickou rychlostí roste jeho energie. Už při provádění prvního cviku máme velmi příjemné pocity, protože rychlé otáčení pomáhá emocionálnímu tělu očistit se od negativních energií. Většina lidí je zajatcem svého tyranského emocionálního těla, které už není schopno zbavit se starých poraněních a utkvělé touhy po pomstě. Když jsou negativní energie v těle zablokovány, nemáme vůbec sílu vést harmonický šťastný život.

Vypadá to jako velmi přehnané, že pouhé otáčení těla může změnit naše pocity, zbavit nás deprese a jiných negativních emocí – ale je to tak! Točení zrychluje vibraci naší aury, takže se naše vědomí automaticky pozvedá k vyšším oktávám poznání. Nepohyblivost způsobovaná depresemi a nerozhodností mizí a my jsme schopni pocítit onu velkou sílu, která k nám přichází, máme k dispo-

zici velké množství energie. Otáčení ve směru hodinových ručiček posiluje naši auru natolik, že vysílá navenek signály energie a vlévá sílu do fyzického těla. Lepšího zdraví a síly se skutečně dosahuje buněčným vnímáním nových rovin energie. Buňky začínají pracovat, jako by byly součástí mladého, vibrujícího těla.

Ostatní cviky jsou pro tělo stejně důležité. Jsou tak jednoduché, že je může provádět člověk každého věku, a jsou navíc tak dokonale vyvinuty, že ovlivňují všechny tělesné regulační systémy: např. žlázy s vnitřní sekrecí, krevní oběh, energetický systém atd. Tento způsob mocného posilování těla ho zmlazuje na biochemické úrovni enzymů a hormonů. Všichni víme, že hormonální aktivita má vliv nejen na to, jak se cítíme, nýbrž i na samu naši emocionální stabilitu.

Dýchání hraje při cvicích velkou roli a cvičící by měl dbát na to, aby dýchal ve správném rytmu. Když dýcháme, dopřáváme tělu, aby přijímalo čistou pránu, nejvyšší dar života.

Největší překážkou pro každé nové nadějné řešení beznadějné zkušenosti a stárnutí je právě vtažení do nashého hektického každodenního života. Peter Kelder nám daroval pět důležitých cviků nebo ritů, které nám nezaberou moc času, a přece přinášejí velký užitek. Nemusíme studovat složité filozofie, a přece jsou nám zprostředkovány – na nejhlubší rovině našich tělesných funkcí a naší tělesné pravdy.

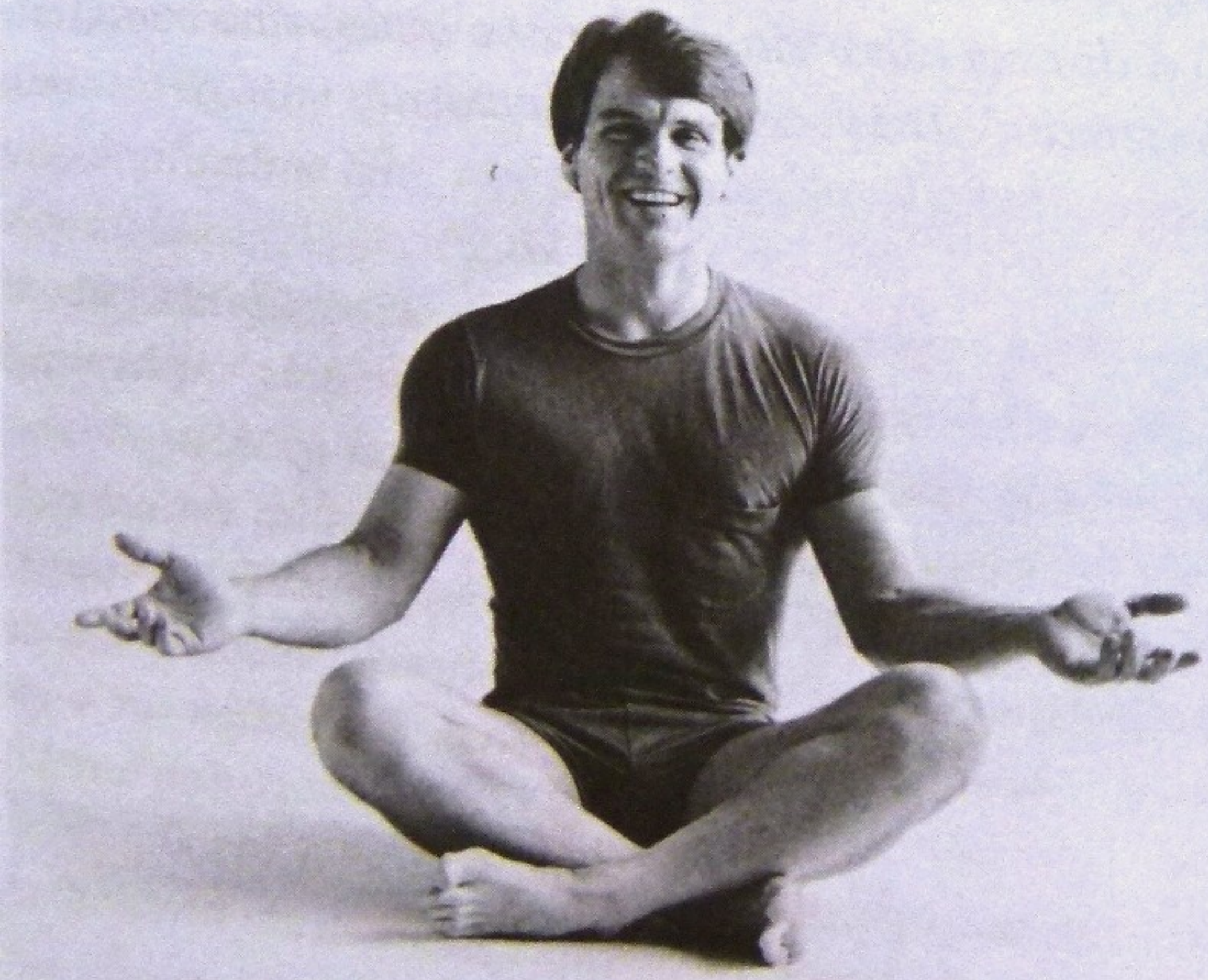
Duchovní tělo ovládá fyzické. Když provádíme tyto cviky zcela soustředěně, jasně oznamujeme fyzickému tě-

lu, co chceme: vibrující, nestárnoucí životní sílu. Když se jednáním zúčastňujeme svého těla, zbavíme beznadějný pocit, že jsme řízeni nějakou strašlivou vnější silou. Naše schopnost dosáhnout žádaného stavu spokojenosti je tak významně podpořena. Když je toto poselství tělu zřetelné, také na ně reaguje. Tělo se nikdy nerozhoduje samo stárnout nebo slábnout.

Nestárneme působením DNS, nýbrž tím, že vědomí ztrácí odvahu zatěžovat se mnohdy náročným vytvářením forem. Strach a lenost jdou ruku v ruce se stárnutím a my se vracíme k vitalitě tím, že tuto setrvačnost překonáme. Energie, zrozená z pohybu, uvolňuje naši pozornost z moci strachu. Uvidíte, přátelé, že tyto velkolepé cviky vás povedou bezpečně po stezce sebenalézání tím, že svedou pozornost vašeho fyzického, emotivního, mentálního a duchovního těla do jednoho společného bodu, vašeho „středu". Tam se budeme potkávat.

V lásce

Chris Griscom



STARÉ TAJEMSTVÍ „PRAMEN MLÁDÍ“

Část první

Každý člověk si přeje dlouhý život,
ale nikdo nechce být starý.
Jonathan Swift

Šangri-La?
Horizont za horizontem

Před několika lety jsem seděl jednou odpoledne v parku a četl noviny, když ke mně přistoupil jeden starší pán a sedl si vedle mě. Vypadal tak na sedmdesát, měl šedivé a řídké vlasy, jeho záda byla ohnutá a při chůzi se opíral o hůl. Jak bych mohl vědět, že tento okamžik navždy změní můj život?

Netrvalo dlouho a byli jsme zapředeni do živého rozhovoru. Ukázalo se, že starý pán je penzionovaný důstojník britské armády, který sloužil také v diplomatických službách. Díky svému zaměstnání během svého života zcestoval prakticky celý svět. A plukovník Bradford – budu ho tak nazývat, ačkoliv to není jeho pravé jméno – mě zaujal velmi zajímavým vyprávěním o svých dobrodružstvích.

Když jsme se rozloučili, domluvili jsme si novou schůzku a v krátké době se mezi námi vyvinulo přátelství. Setkávali jsme se často, buď v jeho, nebo v mém by-

tě, a vedli jsme diskuse a rozhovory, které se často pro-
táhly až hluboko do noci.

Při jednom takovém rozhovoru jsem zjistil, že existu-
je cosi významného, o čem by plukovník Bradford se
mnou rád mluvil, z nějakého důvodu však váhá. Pokusil
jsem se ho taktně zbavit této zdrženlivosti tím, že jsem ho
ujišťoval, že to, co by mně případně chtěl vyprávět, bu-
du považovat za přísně důvěrné. Zprvu pomalu, ale po-
tom s narůstající důvěrou začal mluvit.

Když před několika lety pobýval pracovně v Indii,
přišel čas od času do styku s domorodci v odlehlých ob-
lastech země a slyšel vyprávět velmi poutavé historky
z jejich života. Příběh, který obzvlášť vzbudil jeho pozor-
nost, slýchával pak v jedné oblasti poměrně často. Zdálo
se, že lidé žijící v jiných částech země nic podobného ne-
znají. Historka se týkala jedné skupiny lámů nebo tibet-
ských mnichů, kteří podle vyprávění znali tajemství „pra-
mene mládí".

Toto zvláštní tajemství se tradovalo mezi členy toho-
to mystického společenství již po tisíciletí. Mniši se sice
nijak zvlášť nenamáhali udržovat učení v tajnosti, jejich
klášter byl však tak izolován, že byl vnějšímu světu prak-
ticky nepřístupný.

Klášter a jeho „pramen mládí" se stal legendou pro
okolní domorodce, kteří o něm vyprávěli. Byly to histor-
ky o starých mužích, kteří poté, co tento klášter našli
a pobývali v něm, tajuplným způsobem získali zdraví, sí-
lu a vitalitu. Ale přesnou polohu onoho zvláštního a zá-
zračného místa prý zřejmě nikdo neznal.

Jako mnozí jiní zjistil i plukovník Bradford ve svých čtyřiceti letech, že začíná stárnout a že tento proces není schopen zastavit.

Čím víc o zázračném „pramenu mládí“ slyšel, tím víc dospíval k přesvědčení, že takové místo skutečně existuje. Začal sbírat informace o směru, druhu krajiny, podnebí a ostatní údaje, které mu měly pomoci místo přesně určit. Postupně se ho zcela zmocnila touha klášter najít. Stala se, jak mi vyprávěl, tak neodbytnou, že se rozhodl znovu se vrátit do Indie a vážně se pustit do hledání místa a jeho tajemství. Ptal se mě, zda bych ho nechtěl na cestě doprovázet.

Za normálních okolností bych byl první, kdo by na takovou historku reagoval velmi skepticky. Ale bylo zřejmé, že plukovník to myslí úplně vážně. A čím víc mi o „pramenu mládí“ vyprávěl, tím víc jsem docházel k přesvědčení, že by na tom přece jen něco mohlo být. Jednu chvíli jsem už vážně přemýšlel, že se s plukovníkem hledání opravdu zúčastním. Když jsem ale začal do svého uvažování vnášet praktické a střízlivé skutečnosti, zvítězil rozum, a rozhodl jsem se záporně.

Ale krátce poté, co plukovník odcestoval, jsem začal znovu pochybovat, jestli mé rozhodnutí bylo správné. Abych si je odůvodnil, řekl jsem si, že je vlastně chyba chtít vyhrát nad stářím.

Měli bychom se s ním jednoduše smířit, radostně a důstojně zestárnout a nechtít od života víc než ostatní.

Přesto ale někde hluboko v mé hlavě mi dál vrtala

představa: „pramen mládí“! Jaká vzrušující myšlenka! Přál jsem plukovníkovi, aby se mu podařilo jej najít.

Uběhly roky a v každodenních starostech zmizel plukovník Bradford i jeho Šangri-La úplně z mé mysli. Když jsem se jednou vrátil domů, našel jsem dopis psaný plukovníkovou rukou. Rychle jsem ho otevřel a četl zprávu, psanou evidentně ve chvíli radostného vzrušení. Plukovník oznamoval, že přes mnohé nesnáze a neúspěchy věří, že stojí bezprostředně před objevem „pramene“. Neudal žádnou zpáteční adresu, ale mně se ulevilo, když jsem alespoň věděl, že je ještě naživu.

Uplynulo mnoho měsíců, než jsem se o něm opět něco dozvěděl. Konečně přišel druhý dopis, téměř se mi třásly ruce, když jsem ho otvíral. V první chvíli jsem jeho obsahu ani nemohl uvěřit. Novinky byly lepší, než bych si mohl pomyslet. Plukovník nejen že „pramen mládí“ nalezl, ale chtěl se s tímto tajemstvím vrátit a někdy v nejbližších měsících se setkat.

Čtyři roky uběhly od té chvíle, kdy jsem svého starého přítele viděl naposledy. Začal jsem se ptát, jak se za tu dobu asi změnil. Umožnil mu „pramen mládí“ zastavit ubíhající hodiny času? Bude vypadat jako tehdy, když jsem ho naposledy viděl, nebo bude vypadat jen o rok starší místo o čtyři?

Netrvalo příliš dlouho a měl jsem možnost si všechny otázky zodpovědět. Když jsem byl jednou sám doma, na-
jednou zazvonil telefon. Zvedl jsem sluchátko a můj domácí ohlašoval, že „plukovník Bradford je zde a chce vás navštívit“. Proběhla mnou vlna vzrušení, když jsem říkal:

„Pošlete ho hned ke mně.“ Krátce nato zazvonil zvonek a já otevřel dveře. Ale k mému zklamání jsem neviděl před sebou plukovníka Bradforda, nýbrž nějakého cizího, mnohem mladšího muže. Když si všiml mého překvapení, řekl: „Copak jste mě neočekával?“

„Myslel jsem, že je to někdo jiný,“ odpověděl jsem trochu zmateně.

„Domníval jsem se, že budu přijat s větším nadšením,“ řekl návštěvník přátelsky.

„Podívejte se pořádně na můj obličej. Musím se skutečně představovat?“

Můj zmatek se změnil v úžas a pak v ohromení, když jsem si postavu před sebou prohlédl. Pomalu jsem poznával, že rysy jeho obličeje se skutečně podobají plukovníkovým. Ale tento muž vypadal asi tak, jak mohl vypadat plukovník Bradford před mnoha roky ve svých nejlepších letech. Namísto ohnutého, bledého a starého muže s holí jsem viděl velkou vzpřímenou postavu. Z jeho tváře vyzařovalo zdraví, měl husté tmavé vlasy bez stopy šedin.

„Jsem to opravdu já,“ řekl plukovník. „A jestli mě nepozvete dál, budu se domnívat, že teď máte špatné způsoby.“

S radostným ulehčením jsem plukovníka objal a neschopen udržet na uzdě své vzrušení jsem ho zavalil záplavou otázek.

„Počkejte, počkejte,“ protestoval dobromyslně.

„Nechte mě napřed trochu vydechnout, a pak vám budu vyprávět všechno, co se stalo.“ A to také udělal.

Když dorazil do Indie, pustil se do hledání krajiny, kde legendární klášter měl údajně existovat. Naštěstí uměl trochu tamější jazyk, a tak strávil první měsíce navazováním kontaktů a přátelství. Řadu dalších měsíců pak věnoval tomu, že se pokoušel všechny zprávy o zá-hadném klášteře sestavit dohromady. Bylo to časově ná-ročné a namáhavé, ale jeho vytrvalost mu přinesla vytou-ženou odměnu. Po dlouhé a nebezpečné expedici do vzdálených území Himálaje klášter nakonec nalezl a s ním i tajemství věčného mládí, tak jak to tvrdila le-genda.

Přál bych si mít dost času a místa, abych mohl po-drobně vyprávět o věcech, které plukovník zažil poté, co byl přijat do kláštera. Možná, že je ale lepší, že to nepo-pisuji, protože mnohé zní víc jako fantazie než skuteč-nost. Život lámů, jejich kultura a jejich naprostá odlouče-nost od vnějšího světa jsou věci pro západního člověka těžko pochopitelné.

V klášteře nebylo nikde vidět ani staré muže, ani že-ny. Lámové nazývali plukovníka dobromyslně „stařec“, neboť již dlouho neměli příležitost vidět někoho, kdo by vypadal tak staře jako on. Byl pro ně nanejvýš neobvyk-lou podívanou.

„Během prvních dvou týdnů po svém příchodu jsem se cítil jako ryba na suchu. Udivovalo mě všechno, co jsem viděl, a často jsem ani nechtěl věřit tomu, co jsem měl před očima. Brzy se začalo mé zdraví zlepšovat. Mohl jsem v noci dlouho a pevně spát a při probuzení jsem se cítil každé ráno odpočatější a čilejší. Netrvalo

dlouho a zjistil jsem, že potřebuji svoji hůl, jen když jdu na výlet do hor. Tak uběhly dva roky.

Jednoho rána jsem pak zažil největší překvapení svého života. Poprvé jsem vstoupil do jedné krásně zařízené místnosti v klášteře, která byla něco jako knihovna starých rukopisů. Na konci místnosti viselo až k zemi velké zrcadlo. Poslední dva roky jsem se pohyboval v této odlehlé a primitivní oblasti a neměl jsem příležitost vidět se v zrcadle. Proto jsem si před ně stoupl s jistou zvědavostí. Nevěřícně jsem zíral na obraz, který jsem měl před sebou. Můj tělesný zevnějšek se změnil tak drasticky, že jsem vypadal minimálně o patnáct let mladší. Celé roky jsem doufal, že ‚pramen mládí' skutečně existuje. Nyní jsem měl před očima fyzický důkaz, že tomu tak je.

Radost a vzrušení, které jsem pociťoval, se téměř nedají vyjádřit. V následujících měsících se můj zevnějšek zlepšil natolik, že proměna byla stále zjevnější pro všechny, kteří mě znali. Netrvalo dlouho a moje přízvisko ‚stařec' se nadobro vytratilo."

Na tomto místě byl plukovník přerušen klepáním na dveře. Šel jsem otevřít a vpustil pár lidí, se kterými jsem byl sice dobře spřátelen, ale kteří si pro svoji návštěvu nemohli vybrat nevhodnější okamžik. Skryl jsem svou nevoli, jak nejlépe jsem uměl, seznámil je s plukovníkem a nějakou chvíli jsme se společensky bavili. Pak se plukovník zvedl a řekl: „Je mi líto, že už musím jít, ale čeká mě dnes večer ještě jedna povinnost. Doufám, že vás všechny zase brzy uvidím."

Ve dveřích se však ke mně otočil a tiše mi řekl: „Mů-

žete se mnou zítra poobědvat? Slibuji vám, že se o ‚pramenu mládí' dozvíte všechno."

Domluvili jsme si čas a místo a plukovník odešel. Když jsem se vrátil ke svým přátelům, poznamenal jeden z nich: „Je to velmi fascinující muž, ale není na penzionovaného důstojníka trochu mladý?"

„Jak starý si myslíš, že je?" ptal jsem se.

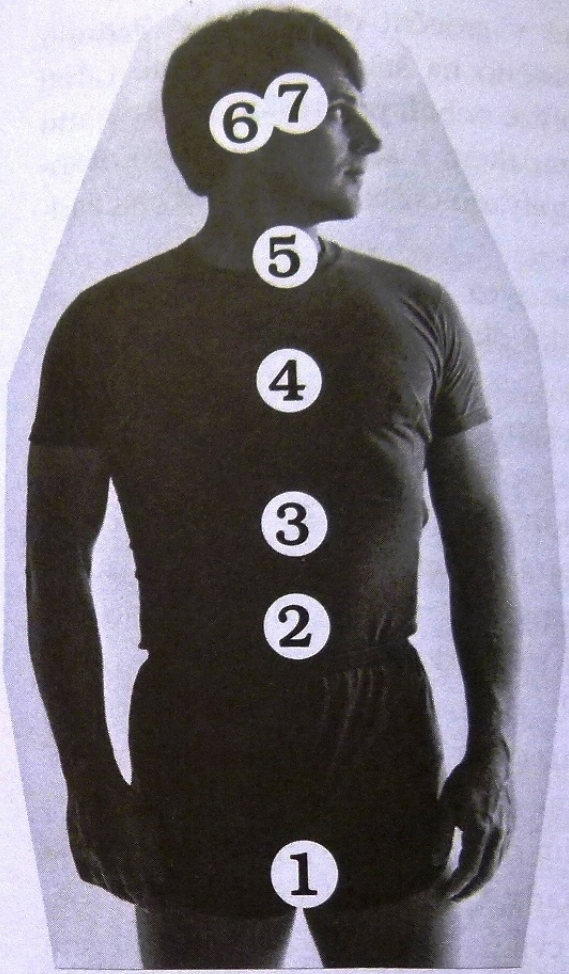
„No, nevypadá ani na čtyřicet," zněla odpověď. „Ale podle jeho řečí musím připustit, že mu minimálně tolik je."

„Ano, minimálně," řekl jsem vyhýbavě. A pak jsem rozhovor zavedl na jiné téma. Nechtěl jsem neuvěřitelnou historku o plukovníkovi vyprávět, alespoň ne dřív, dokud ji sám podrobně nevypoví.

Příštího dne jsme šli, plukovník a já, po společném obědě do jeho pokoje v hotelu, který byl nedaleko. A tam mi konečně pověděl všechny podrobnosti o „pramenu mládí".

„První důležitou věcí, se kterou jsem se musel seznámit po příchodu do kláštera," řekl plukovník, „bylo toto: tělo má sedm energetických center energie, které si je možné představit jako vířivá silová pole. Indové je nazývají čakry. Jsou to energetická pole, sice neviditelná okem, ale tím neméně skutečná. Každé z těchto sedmi center má konkrétní vztah k některé ze sedmi žláz s vnitřní sekrecí a jeho funkce spočívá v tom, že ovlivňuje produkci hormonů příslušející žlázy. Hormony pak řídí všechny funkce v těle včetně procesu stárnutí.

Nejspodnější první centrum je spojeno s pohlavními žlázami, druhé s nadledvinkami, třetí (solar plexus) se



7 *hypofýza s čelní čakrou čela*

6 *šišinka mozková s temenní čakrou temene hlavy*

5 *štítná žláza s krční čakrou*

4 *brzlík se srdeční čakrou srdce*

3 *slinivka břišní s čakrou solar-plexu*

2 *nadledvinky se sexuální čakrou kříže*

1 *pohlavní žlázy se základní čakrou kořenovou*

Sedm energetických center těla je zaměřeno na sedm žláz s vnitřní sekrecí: (1) pohlavní žlázy, (2) nadledvinky, (3) slinivku břišní, (4) brzlík, (5) štítnou žlázu, (6) šišinku mozkovou, (7) hypofýzu. Energetické víry se točí velkou rychlostí. Když se točí všechny stejně rychle, je celé tělo zdravé. Když se jedno nebo i víc center zpomaluje, dochází ke stárnutí a k tělesnému chátrání. Obrázek ukazuje přibližné umístění žláz s vnitřní sekrecí, jimž je přiřazeno sedm čaker. Čakry (centra energie) se nalézají v blízkosti žláz – v částečně „zaměněné" pozici. Čakra temene hlavy spojená s šišinkou mozkovou působí, jak už říká název, nahoře na hlavě – jako energetické spojení s kosmem.

slinivkou břišní, čtvrté v srdeční oblasti je ve vztahu k brzlíku, páté je umístěno na štítné žláze, šesté (‚třetí oko') má vztah k hypofýze neboli podvěsku mozkovému na přední straně pod mozkem a sedmé nejvyšší (korunní čakra) je spojeno s epifýzou (šišinka mozková) na zadní straně pod mozkem.

Ve zdravém těle se tyto víry točí velkou rychlostí a umožňují tak kosmické energii, nazývané také ‚prána' nebo ‚éterická energie', proudit tělem směrem nahoru. Když se začne jeden nebo více těchto ‚vírů' točit pomalu, proud životní energie se zpomaluje nebo úplně zastaví – což je jen jiné vyjádření stárnutí a špatného zdraví.

Tato otáčející se centra přesahují u zdravého fyzického těla ven, za jeho hranice, u nezdravého, slabého nebo starého těla naproti tomu dosahují sotva jeho povrchu. Nejrychlejší způsob, jak znovu získat mládí, zdraví, vitalitu, je působit na tato centra, aby se znovu normálně točila. Existuje pět velmi jednoduchých cviků, které to dokáží. Každý cvik je sám o sobě účinný, ale nejlepší výsledky poskytuje celá řada všech pěti cviků za sebou. Těchto pět tibetských cviků – pět Tibeťanů – nejsou vlastně cviky v pravém slova smyslu. Lámové je nazývají rity a já sám rád užívám toto označení."

Lidské tělo je zřejmě vybaveno ještě dalšími dosud nedostatečně prozkoumanými centry energie neboli čakrami. V originálním vydání své knihy „The Eye of Revelation" se Peter Kelder zmiňuje o jedné důležité čakře také v oblasti kolen. V jeho pojetí nejsou tato centra ještě přiřazována k žlázám. My jsme si dovolili, po půl století, doplnit jeho výklad o nové poznatky.

(Srovnej Sharamon/Baginski: Základní kniha o čakrách, česky PRAGMA, 1993)

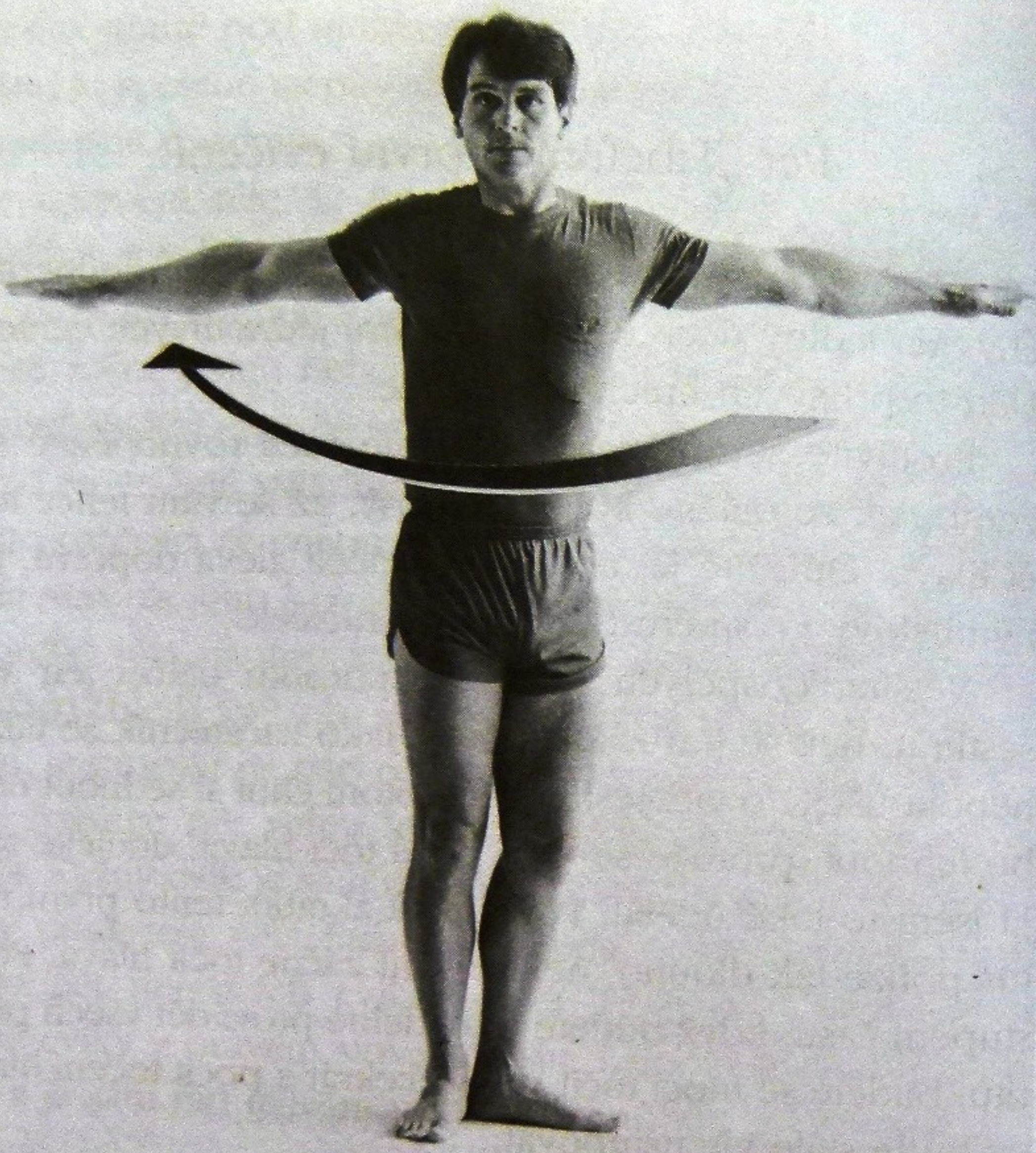
Pět „Tibeťanů“: první cvičení

„První ritus,“ pokračoval plukovník, „je velmi jednoduchý. Má jediný účel: urychlit otáčení jednotlivých center. Děti to při svých hrách dělají stále.

Postavíte se zpříma a rozpažíte ruce rovnoběžně se zemí. Pak se otáčíte kolem své osy, až se vám lehce točí hlava. Důležité je, abyste se otáčeli zleva doprava, jinými slovy ve směru hodinových ručiček.

Většina dospělých se bude zpočátku otáčet jen asi šestkrát, než se jim zatočí hlava. Jako začátečník se také nepokoušejte o víc. Jestli máte potom chuť si sednout nebo lehnout, protože se vám příliš točí hlava, udělejte to. Já jsem to také udělal. Provádějte zkrátka tento první ritus pouze tak dlouho, než se vám začne točit hlava. Postupem času, když budete pravidelně provádět všech pět ritů, budete se moci točit stále vícekrát a pocit točení hlavy bude stále víc ustupovat.

Aby se tento pocit zmenšil, můžete použít pomůcku, kterou užívají tanečníci nebo krasobruslaři. Než se začnou otáčet, soustředí se na jeden bod přímo před sebou. Když se pak otáčejí, udržují očima kontakt s tímto bodem tak dlouho, jak je to možné. Když jim zmizí ze zorného úhlu, protože hlava se točí spolu s tělem, rych-



PRVNÍ CVIČENÍ

le ji otočí a opět se na něj soustředí z druhé strany. Tento bod jim pomáhá neztratit orientaci a rovnováhu.

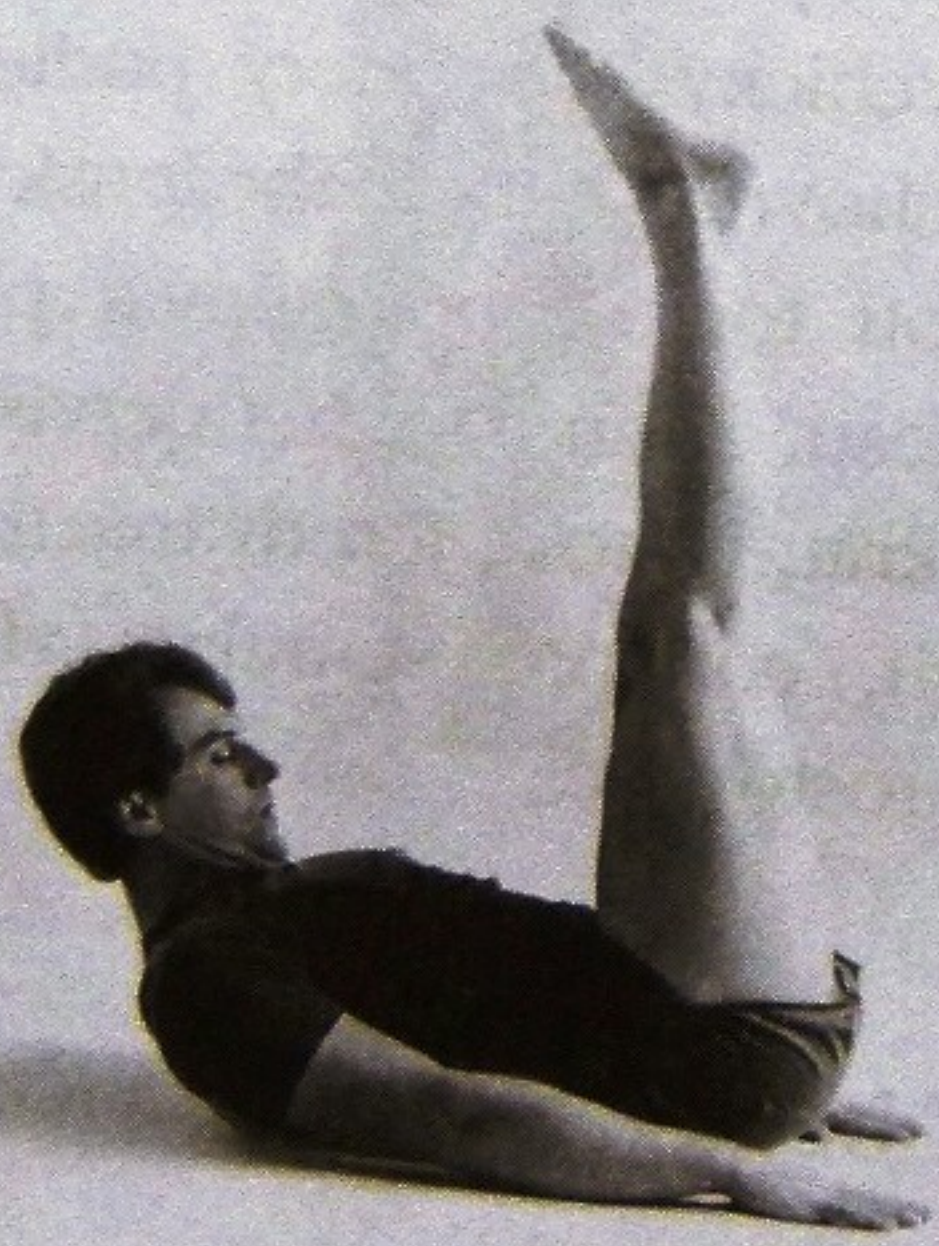
Když jsem byl v Indii, ohromoval mě pohled na maulávijáhy, nebo známějším termínem tančící derviše, jak se v náboženské extázi ustavičně točí dokola. Když jsem začal praktikovat tento první cvik, vzpomněl jsem si ve spojení s derviši na dvě věci: že se otáčejí všichni vždy jen jedním směrem a že i staří dervišové na mě působili mužným, silným, zdravým dojmem daleko víc než většina mužů stejně starých.

Když jsem o tom mluvil s lámy v klášteře, potvrdili mi, že otáčení dervišů má skutečně velmi blahodárný účinek, ale může být také nebezpečné. Vysvětlili mi, že otáčení přes míru může některé z čaker „předimenzovat", což může vést k vyčerpání. Proud vitální energie se zprvu zrychlí, ale pak se zablokuje. Vybuzení a pozdější útlum způsobují zvláštní psychický stav, který podle mne derviši mylně spojují s duchovním nebo náboženským zážitkem."

„Lámové naproti tomu," pokračoval plukovník, „se neotáčejí až k excesu. Zatímco vířící dervišové se otáčejí často několiksetkrát, lámové jen dvanáctkrát, maximálně jednadvacetkrát, což pro stimulaci vířivých center energie v těle naprosto stačí."

Pět „Tibeťanů": druhé cvičení

„Na první ritus," pokračoval plukovník, „navazuje druhý, který také stimuluje všech sedm čaker. Je dokon-



DRUHÉ CVIČENÍ

ce ještě jednodušší. Při druhém cviku si lehneme na rovný kus země obličejem vzhůru. Doma si můžeme lehnout na koberec nebo na nějakou měkkou podložku. Lámové provádějí ritus na něčem, čemu říkají modlitební kobereček. Je asi 60 cm široký a 1,8 m dlouhý, celkem tlustý a je utkaný z vlny a nějakého druhu rostlinného vlákna. Jeho jediným účelem je izolovat tělo od chladné země. Avšak všechno, co lámové činí, má náboženský charakter, proto název modlitební kobereček.

Když ležíte rovně na zádech, natáhněte ruce podél těla dlaněmi dolů, přičemž prsty jsou pevně vedle sebe. Potom pozvedněte hlavu a zatlačte bradu do prsou. Zároveň zvedněte nohy do svislé polohy. Záda zůstávají zcela na zemi. Jestli to dokážete, můžete nohy natáhnout dál směrem k hlavě. Kolena mají být při tom naprosto rovná. Pak pokládejte pozvolna hlavu i nohy zpátky na zem. Uvolněte všechny svaly a zopakujte cvik ještě jednou, aniž byste se příliš namáhali.

Při opakování každého cviku dodržujte pravidelný rytmus dýchání: nadechněte se, když zvedáte hlavu a nohy, a zvolna vydechněte, když je pokládáte. Mezi tím, když odpočíváte a uvolňujete svaly, dýchejte pravidelně v normálním rytmu. Čím hlouběji dýcháte, tím lépe. Jestliže máte trénované břišní a zádové svaly, cvičte s nataženýma nohama. Pro ty, kteří to nedokáží, je však možné provádět cvik s nohama mírně pokrčenýma.

Jeden z lámů mi vyprávěl, že když se poprvé pokoušel cvičit, byl tak starý a zesláblý, že nemohl natažené nohy vůbec zvednout. Tak začal tím, že je zvedal ohnu-

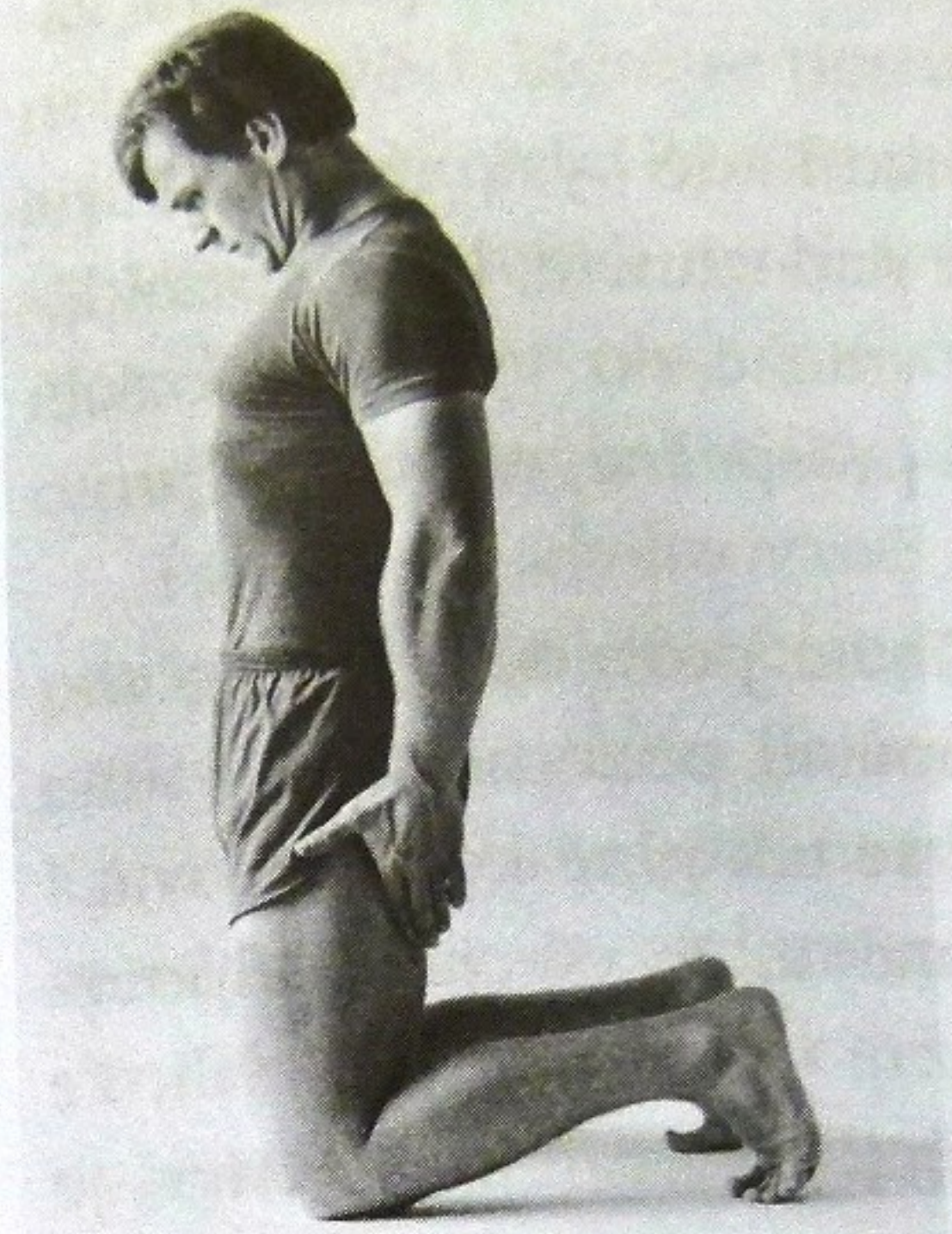
té, takže nahoru trčela jen kolena. Postupem času byl ale stále více schopen nohy zvedat, až mohl asi po tří-měsíčním cvičení bez námahy udržet nohy ve správné pozici."

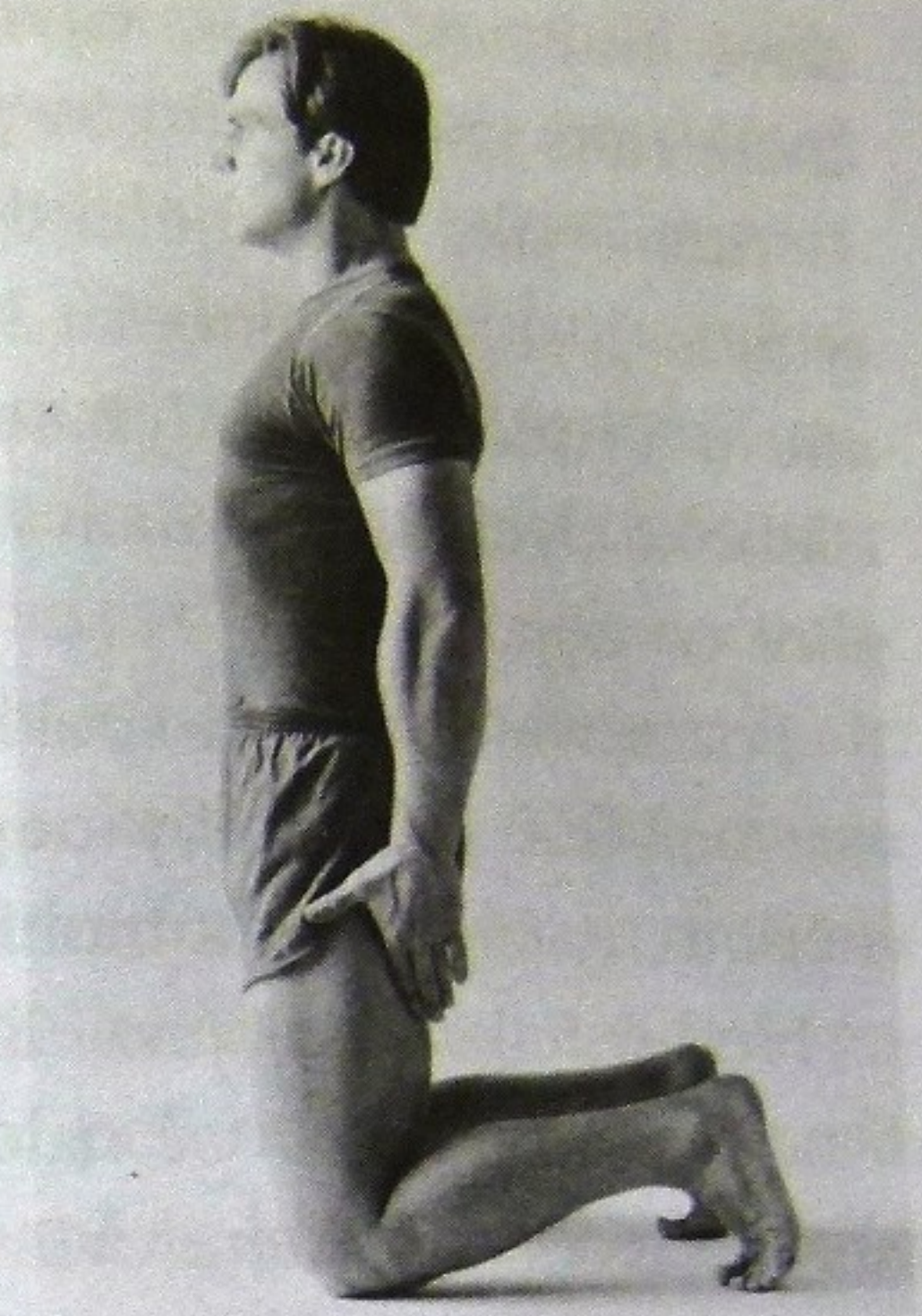
„Tento láma vzbuzoval můj obdiv," řekl plukovník. „Když mi to vyprávěl, zářil zdravím a spokojeností, ačkoli jsem věděl, že je mnohem starší než já. Z čisté radosti z ‚námahy' vynášel pravidelně na zádech náklad zeleniny vážící dobrých padesát kilo ze zahrady do kláštera, který ležel o sto metrů výš. Chodil pomalu, ale nezůstal ani jednou po cestě stát a odpočívat. Když dorazil, nezdál se být ani trochu unavený. Když jsem se o totéž pokusil poprvé já, musel jsem se zastavit alespoň dvanáctkrát, abych nabral dech. Později jsem však dokázal vystoupat právě tak bez námahy jako on a dokonce bez hole, ale to je už jiná historie."

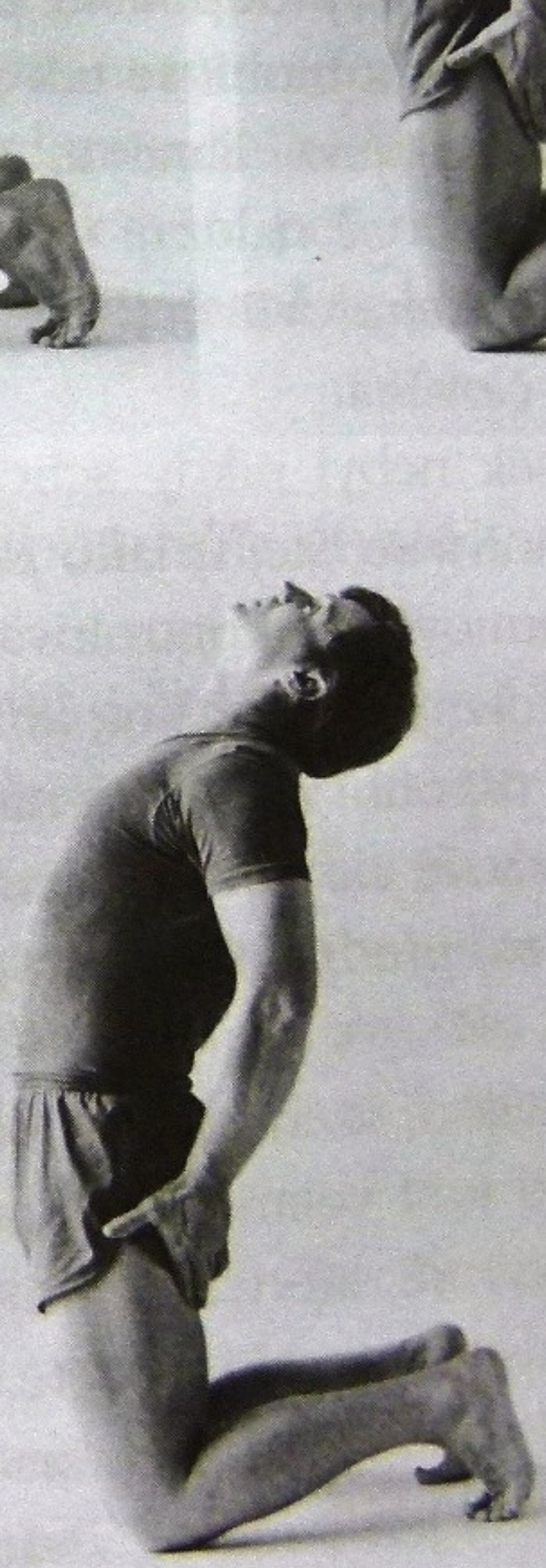
Pět „Tibeťanů": třetí cvičení

„Třetí ritus se má cvičit bezprostředně po druhém. Je také velmi jednoduchý. Musíte klečet na podlaze s napřímeným tělem a opírat se prsty u nohou. Ruce leží po straně trochu zezadu, dlaněmi na stehenních svalech.

Pak zvolna skloňte hlavu a zátylek dopředu a přitáhněte bradu k hrudi. Potom hlavu opatrně zakloňte dozadu, ale jen tak daleko, jak je vám to příjemné. Zároveň nakloňte páteř trochu dozadu. Během zaklánění si pomáhejte tím, že se opřete pažemi o stehna nebo o hýž-







TŘETÍ CVIČENÍ

ďové svalstvo. Pak se navraťte do výchozí pozice a začněte ritus znovu.

Stejně jako u druhého cviku i zde byste měli dbát na rytmus dýchání. Zhluboka se nadechněte, když se zaklánite a vydechněte, když se vracíte do výchozí pozice. Hluboké dýchání je nanejvýš prospěšné, naplňujte proto plíce co nejvíc.

Pozoroval jsem při společném provádění tohoto ritu více než 200 lámů. Aby odpoutali pozornost od všeho vnějšího, zavírali oči, a mohli se tak plně koncentrovat.

Před tisíciletími objevili lámové, že všechny odpovědi na tajemství života se nalézají uvnitř nás. Objevili, že původ všech věcí, které ovlivňují a vytvářejí náš život, je v nitru každého člověka.

Západní člověk nebyl nikdy schopen tomuto pojetí porozumět. Domnívá se, stejně jako jsem se domníval já, že náš život je formován nekontrolovatelnými silami materiálního světa kolem nás. Většina lidí na Západě například věří, že je to přírodní zákon, že naše těla musejí stárnout a chátrat. Lámové ale došli vnitřním poznáním k vědomí, že je to iluze, předpověď, která naplňuje sebe sama.

Lámové, obzvlášť ti, kteří obývají tento zvláštní klášter, vykonávají pro svět velmi důležitou práci. Tato práce však není ve fyzické, ale v astrální rovině. V této rovině pracují pro lidstvo na celém světě. Je to rovina, která leží vysoko nad vibracemi fyzického světa a je silným ohniskem, v němž se jen s malou ztrátou energie dosahuje mnohého.

Jednoho dne svět s údivem procitne, aby spatřil zatím netušené věci, které se postupně připravovaly prací lámů a jim podobných. Rychle se blíží doba, kdy nastane nový věk a objeví se nový svět. Bude to epocha, v níž se člověk naučí uvolnit své mocné vnitřní síly, které mu umožní překonávat války a nákazy, nenávist i hořkost.

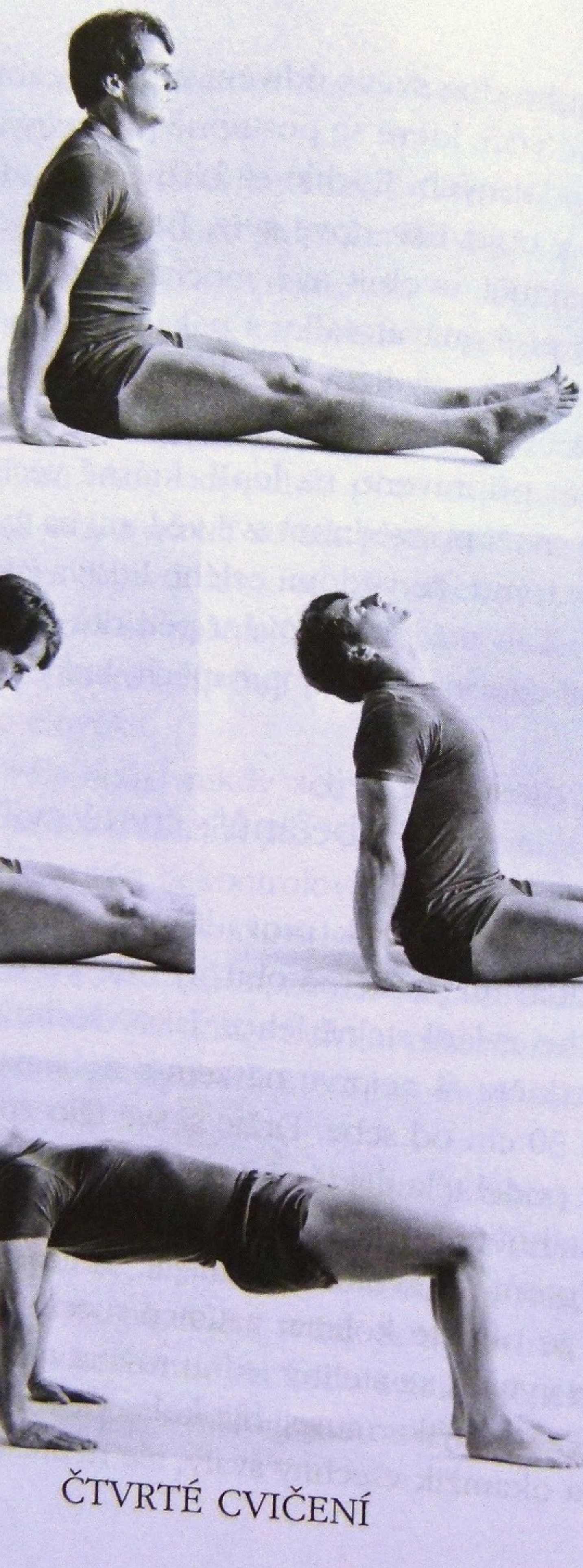
Takzvané ‚civilizované' lidstvo dnes ve skutečnosti prožívá nejčernější z černých epoch své existence. Bude však tím připraveno na lepší, krásné věci. Každý z nás, kdo se snaží pozvednout své vědomí na vyšší rovinu, přispívá k tomu, že vědomí celého lidstva jako celku se povznáší. Tak má praktikování pěti ritů dosah daleko převyšující osobní, fyzický prospěch, který přináší."

Pět „Tibeťanů": čtvrté cvičení

„Když jsem cvik prováděl poprvé," řekl plukovník, „připadal mi poměrně obtížný. Ale po týdenním cvičení jsem ho zvládl stejně lehce, jako všechny ostatní.

Sedněte si nejprve na zem s nohama dopředu, chodidla 30 cm od sebe. Držte si své tělo zpříma a ruce položte podél těla dlaněmi na zem. Bradu držte rovně a pak ji přitáhněte k hrudi.

Potom se zvolna zaklánějte. Současně zvedejte trup tak, že ohnete kolena, zatímco ruce zůstávají natažené. Trup vytvoří se stehny jednu rovinu rovnoběžnou se zemí. Paže a lýtka musejí být kolmo k zemi. Potom napněte na okamžik všechny svaly, ale nepřestaňte při tom dý-



ČTVRTÉ CVIČENÍ

chat. Nakonec se vraťte do výchozí pozice, uvolněte svaly a odpočiňte si, než cvik provedete znovu.

Také při tomto ritu je důležité dýchání. Nadechněte se zhluboka, když začnete zvedat trup. Když napínáte svaly, nemusíte zadržovat dech. Když se vracíte do sedu, úplně vydechněte a po krátkém odpočinku (což mnohým pomáhá) opakujte cvik ve stejném dechovém rytmu."

„Když jsem klášter opustil," pokračoval plukovník, „odešel jsem do větších indických měst, kde jsem pokusně vedl kurzy nejen pro anglicky mluvící zájemce, ale i pro Indy. Setkával jsem se s tím, že starší účastníci obou skupin mívali pocit, že cvičení jim nijak neprospívá, pokud ho nedokážou od začátku provést perfektně. Bylo těžké je přesvědčit, že to není pravda. Nakonec jsem je přemluvil, aby ritus prováděli, jak nejlépe dovedou, abychom mohli zjistit, co se stane během měsíce. Jakmile jsem je přiměl k tomu, aby cvičili tak, jak to dokážou, byly jejich výsledky za měsíc víc než uspokojivé.

Vzpomínám si, že jsem v jednom městě v jednom kurzu měl celou řadu starších lidí. Když poprvé zkoušeli tento čtvrtý cvik, sotva zvedli trup od země; a už vůbec se nemohli dostat do horizontální pozice. Ve stejném kurzu bylo také několik mnohem mladších účastníků, pro které tento cvik nebyl vůbec obtížný a prováděli ho od začátku perfektně. To odrazovalo ty starší do té míry, že jsem tyto dvě skupiny musel oddělit. Vysvětlil jsem skupině těch starších, že ani já, když jsem tento cvik prováděl poprvé, jsem ho nedokázal zacvičit perfektně. Ale

dnes mohu tento cvik opakovat padesátkrát, aniž bych pociťoval sebemenší nervové nebo svalové vypětí. Předvedl jsem to, abych jim to dokázal. Od té chvíle tato starší skupina, pokud jde o pokrok, překonávala všechny rekordy.

Jediný rozdíl mezi mládím plným životní síly a stářím s podlomeným zdravím je prostě v rychlosti, kterou se točí jejich čakry. Když se normalizuje stupeň otáčení, cítí se starý člověk jako znovuzrozený."

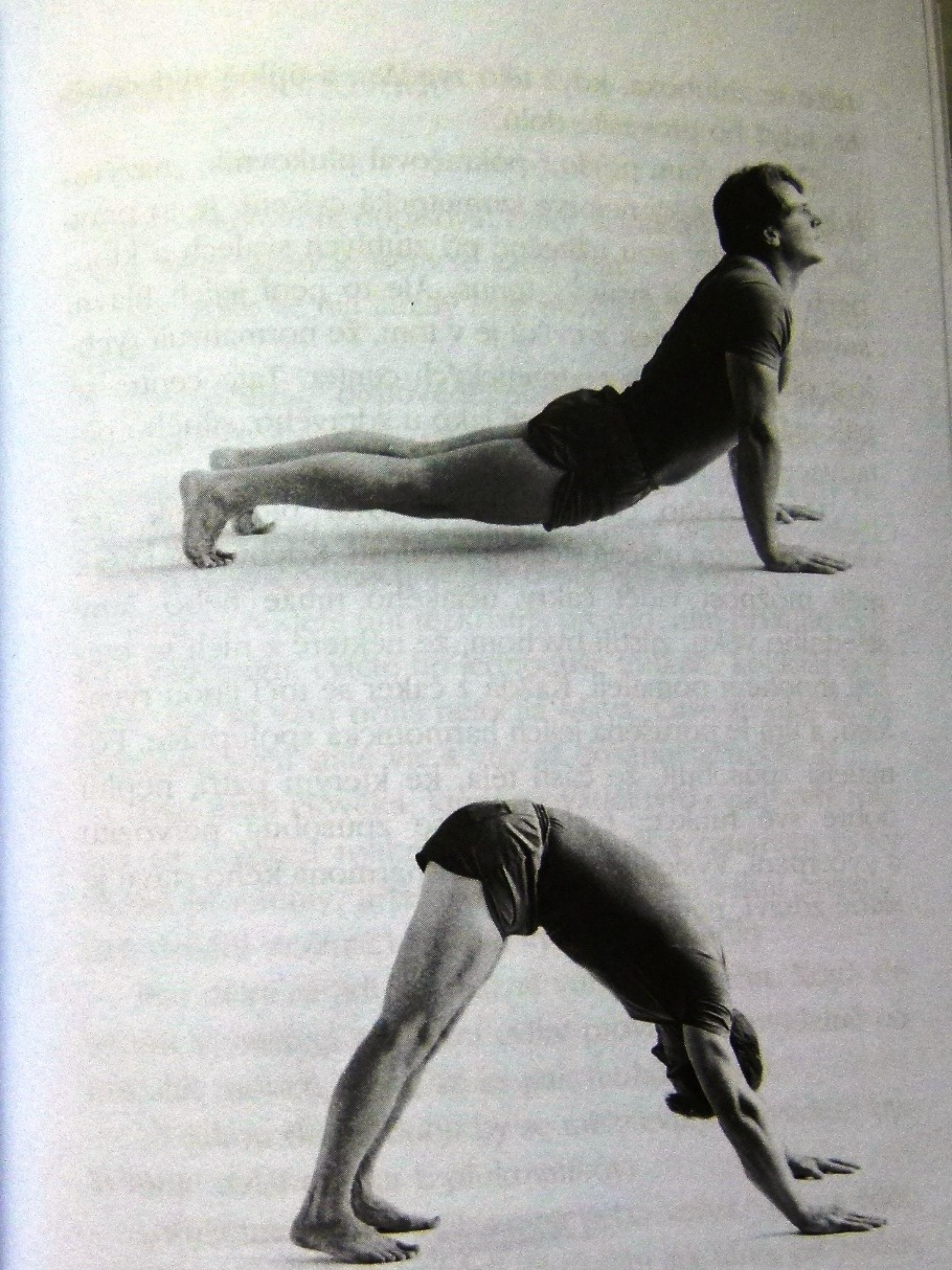
Pět „Tibeťanů": páté cvičení

Plukovník pak pokračoval: „Když provádíte pátý ritus, jste obličejem otočeni k zemi. Váha spočívá na rukou, dlaně přitom leží na zemi, a na prstech u nohou. Během tohoto cviku by ruce i nohy měly být asi 60 cm od sebe a pokud možno natažené.

Pak se pokuste protáhnout v zádech, aby tělo bylo prověšeno dolů. Zakloňte při tom co nejvíc hlavu. Potom pomalu zvedejte pánev vzhůru, až tělo vytvoří obrácené V. Zároveň tlačte bradu k hrudi. To je všechno. Vraťte se do výchozí pozice a začněte znovu.

Na konci prvního týdne bude průměrně zdatný člověk pociťovat tento cvik jako zvlášť obohacující. Jakmile tento cvik zvládnete, nechte tělo z pozvednuté pozice lehce klesnout až k bodu, kdy se bude téměř, ale ne zcela, dotýkat země.

Při dýchání platí totéž, co u ostatních cviků. Nadech-



PÁTÉ CVIČENÍ

něte se zhluboka, když tělo zvedáte, a úplně vydechně-
te, když ho prověsíte dolů."

„Všude, kam přijdu," pokračoval plukovník, „nazýva-
jí lidé tyto cviky nejprve izometrická cvičení. Je to prav-
da, tyto cviky jsou užitečné při ztuhlých svalech a klou-
bech a zlepšují svalový tonus. Ale to není jejich hlavní
smysl. Pravý užitek z cviků je v tom, že normalizují rych-
lost otáčení našich energetických center. Tato centra se
pak otáčejí stejnou rychlostí jako u zdravého, silného pě-
tadvacetiletého muže."

„U takového člověka," vysvětloval plukovník, „se
všechna centra otáčejí stejnou rychlostí. Kdybychom však
měli možnost vidět čakry nějakého muže nebo ženy
středního věku, zjistili bychom, že některé z nich se otá-
čejí mnohem pomaleji. Každá z čaker se točí jinou rych-
lostí, a tím je porušena jejich harmonická spolupráce. Po-
malejší způsobují, že části těla, ke kterým patří, neplní
dobře své funkce; rychlejší zase způsobují nervozitu
a vyčerpání. Výsledkem tohoto disharmonického stavu je
slabé zdraví, nemoc a stáří."

Otázky a odpovědi

Zatímco plukovník popisoval cviky, napadaly mě otázky, a teď, když skončil, jsem se začal ptát.

„Jak často se má každý cvik provádět," byla má první otázka.

„Pro začátek," odpověděl plukovník, „navrhuji, abyste provedl každý cvik třikrát denně. Tento počet každý následující týden zvyšujte o dva, až budete cvičit každý ritus pětkrát, třetí týden sedmkrát, čtvrtý týden devětkrát atd. Po deseti týdnech se tak dostanete k číslu 21.

Jestliže budete mít těžkosti s prováděním prvního cviku s otáčením, cvičte ho jednoduše tolikrát, kolikrát můžete, aby se vám příliš netočila hlava. Čase zjistíte, že se dokážete točit stále víc a víc, až dosáhnete počtu 21.

Znal jsem člověka, který prováděl tyto cviky celý rok, než se dokázal tolikrát otočit. Neměl s ostatními cviky žádné problémy, a tak stupňoval otáčení velmi pomalu, než dosáhl počtu 21. A měl výborné výsledky.

Pro některé lidi je obtížné vůbec se otáčet. Když ale točení vynechají a ostatní cviky provádějí pravidelně po několik měsíců, zjistí, že se pak mohou i točit."

„V jakou denní dobu by se měly cviky provádět?" byla moje další otázka k plukovníkovi.

„Můžeme je provádět zrána nebo večer," odpověděl, „podle toho, jak se to hodí. Já cvičím jak ráno, tak večer, ale začátečníkovi bych tolik stimulace nedoporučoval. Až budete rity provádět asi čtyři měsíce, můžete začít ráno

cvičit plný počet cviků a přidávat večer každý cvik tři-
krát. Stupňujte pak zvolna počet večerních cviků, dokud
nedojdete k 21. Tento počet není zapotřebí zvyšovat ani
ráno, ani večer, pokud k tomu nemáte skutečně silnou
motivaci."

„Je každý cvik stejně důležitý?"

„Pět ritů pracuje ruku v ruce společně a všechny jsou stejně důležité," řekl plukovník. „Když po nějaké době cvičení zjistíte, že je nejste schopen provádět v požadovaném počtu 21, zkuste si cvičení rozdělit na dvě řady, jednu zrána a jednu večer. Když se vám u nějakého cviku bude zdát, že vám nevyhovuje, že do něj nemáte chuť, vynechte ho a cvičte jen zbylé čtyři. Po několika měsících ho zkuste znovu. Možná, že se výsledky v takovém případě dostaví pomaleji, ale dostaví se.

Za žádných okolností byste se ale neměl přepínat, neboť to by byl pravý opak účelu, kterého chceme dosáhnout. Cvičte jednoduše tolikrát, na kolik se cítíte, a postupně přidávejte. Nikdy neztrácejte odvahu. Existuje jen málo lidí, kteří by časem a s trpělivostí nedokázali zacvičit těchto pět ritů jedenadvacetkrát denně.

Při pokusech překonávat těžkosti při cvičeních jsou někteří lidé velmi vynalézaví. Jeden starý pán v Indii nespokojen s tím, že nedokáže své tělo zvednout nad zem, dokázal zcela správně provádět čtvrtý cvik řady. Nebyl ale byl přesto rozhodnut dosáhnout předepsané horizontální polohy. Obstaral si proto asi 25 cm vysokou bednu, kterou shora opatřil měkkým povrchem. Lehl si na ni a dal nohy i ruce do správné polohy. Z této pozice pak

mohl své tělo snadno uvést do ideální horizontální polohy. Tento trik však starému pánovi příliš nepomáhal opakovat cvik jednadvacetkrát. Umožňoval mu jen to, že zvedl své tělo do stejné výšky jako silnější účastníci kursu. A to mělo pozitivní psychický účinek, který už sám o sobě je velmi potřebný. Ne že bych chtěl jeho techniku speciálně doporučovat, ale mohla by pomoci těm, kdož si myslí, že nemohou pokroku dosáhnout nějakým jiným způsobem. S trochou vynalézavosti se jim otevře další cesta."

V návaznosti na svou poslední otázku jsem se zeptal: „Co se stane, když někdo přestane jeden z těchto cviků úplně provádět?"

„Tyto rity jsou tak účinné," řekl plukovník, „že se dosáhne výborných výsledků, i když jeden vynecháváme, ovšem zbylé čtyři musíme všechny cvičit pravidelně. Dokonce i jeden pravidelně opakovaný ritus má velký význam, jak je možné vidět na příkladu vířících dervišů, o kterých jsem se před chvílí zmiňoval.

Starší dervišové, kteří se neotáčeli tak mocně jako ti mladší, byli silní a mužní – dobré znamení toho, že už jen jeden ritus může působit velmi pozitivně. Když tedy přijdete na to, že jeden cvik prostě provádět nemůžete nebo ho nemůžete provádět jednadvacetkrát za sebou, můžete si být přesto jisti, že to, co cvičit dokážete, přinese dobré výsledky."

Moje další otázka byla: „Mohou být tyto cviky prováděny ve spojení s jiným cvičebním programem, nebo je to v rozporu?"

„Jestli už máte nějaký cvičební program," řekl plukovník, „každopádně v něm pokračujte. Jestli nemáte žádný, měl byste s nějakým začít. Každý druh cvičení, obzvlášť ale cvičení na srdce a oběhový systém, pomáhá tělu udržovat mladistvou rovnováhu. Navíc pomáhá pět cviků normalizovat otáčení energetických center, takže je tělo ještě víc otevřeno blahodárnému působení jiných cvičení."

„Patří k těmto pěti cvikům ještě něco navíc?"

„Existují dvě věci, které pomáhají. Už jsem se zmínil o rytmickém dýchání v pauzách mezi jednotlivými cviky. Dále pomáhá postavit se mezi jednotlivými rity s rukama na stehnech a víckrát se zhluboka a rytmicky nadechnout. Když vydechujete, představujte si, že všechno napětí, které máte v těle, proudí ven, takže se můžete uvolnit a cítit se dobře. Když se nadechujete, představte si, že vás naplňuje pocit blaha a pohody.

Nebo se můžete mezi jednotlivými rity vykoupat buď ve vlažné, nebo studené vodě, avšak ne v příliš ledové, a pak se hned osušit. Je však třeba zdůraznit: nesmíte se sprchovat ani koupat ani otírat příliš ledovou vodou; to by vás vnitřně zchladilo a připravil byste se tím o veškerý užitek, který vám provádění cviků dává."

Velice mě zajímalo všechno, co mi plukovník vyprávěl, ale hluboko v nitru jsem měl stále ještě stín pochybnosti. „Je skutečně možné, že ‚pramen mládí' působí tak jednoduše, jak jste mi to popsal?" ptal jsem se.

„Všechno, co potřebujete," odpověděl plukovník, „je denně cvičit 5 ritů – zpočátku třikrát a pak přidávat až do

počtu jednadvaceti. Je to nádherně jednoduché tajemství, které by mohlo prospět všem lidem, kdyby ho znali."

„Samozřejmě," dodal, „jestli chcete mít ze cvičení skutečný užitek, musíte cvičit každý den. Smíte vynechat jeden den v týdnu, ale více ne. Když připustíte, aby vám služební cesta, nebo jakákoliv povinnost v každodenní rutině zabránila, celý váš program i jeho výsledek tím utrpí.

Naštěstí většina těch, kdo s cvičením začne, považuje nejen za jednoduché, ale i za příjemné denně ho opakovat – zvlášť tehdy, když začne pociťovat jeho blahodárné účinky.

Navíc tyto cviky nepotřebují mnoho času – pro všech pět cviků v plném počtu jen asi 20 minut. Kdo je tělesně fit, dokáže to za 10 minut i méně. Jestli máte den zaplněný tak, že i to je pro vás obtížné, vstaňte ráno o chvilku dřív nebo jděte večer o chvíli později do postele.

Tyto tibetské cviky slouží výslovně k tomu, že navracejí tělu zdraví a mladistvou vitalitu. Jsou tu ještě další faktory, které přispívají k tomu, zda se váš fyzický zjev změní tak dramatickým způsobem jako v mém případě. Dva z těchto faktorů jsou duševní postoj a motivace.

Víte dobře, že někteří lidé vypadají ve čtyřiceti staře, a jiní naproti tomu ještě v šedesáti mladě. Rozdíly vytvářejí duševní postoj. Jestliže jste schopen se i ve stáří cítit mladě, budou vás také ostatní tak vnímat. Jakmile jsem začal cvičit pět ‚Tibeťanů', snažil jsem se přitom z mysli vytěsnit představu starého slabého muže. Místo toho jsem si upevňoval představu sebe sama v nejlepších le-

tech. Veškerou svou energii jsem zaměřil tímto směrem. Výsledkem je to, co teď vidíte.

Tohle je však pro mnoho lidí velmi obtížné, protože považují za nemožné změnit způsob, jakým se na sebe dívají. Věří, že tělo je naprogramované tak, aby dříve či později zestárlo a zesláblo. Přesto se však budou cítit mladší a energičtější, začnou-li cviky provádět. To jim pak třeba pomůže změnit názor. Poznenáhlu začnou cítit, že se jim vrací síla. A nebude trvat dlouho a známí jim začnou říkat, jak vypadají mladě.

Existuje ještě jedna velmi důležitá věc pro ty, kdo chtějí vypadat mladší, a sice jeden dodatečný cvik, který jsem zatím úmyslně nepopisoval. Ale tento šestý ritus je téma, které bych rád nechal na později."

Část druhá

Žádný člověk,
který je otrokem těla,
není svobodný.
Lucius Annaeus Seneca

Pokroky v Himálajském klubu

Uběhly tři měsíce od té doby, co se plukovník Bradford vrátil z Indie. Mezitím se přihodila spousta věcí. Pravidelně jsem cvičil pět „Tibeťanů" a začínal být velmi spokojený s výsledky. Plukovník zatím odcestoval kvůli svým osobním záležitostem, takže jsem s ním po jistou dobu nebyl v kontaktu. Když mě konečně opět zavolal, vyprávěl jsem mu překotně o svých úspěších a ujišťoval ho, že jsem si, ke své veliké spokojenosti, sám pro sebe dokázal, že tyto cviky mohou být velmi účinné.

Mé nadšení ve skutečnosti bylo tak velké, že jsem toužil tuto informaci předat dál, aby z toho i ostatní měli stejný prospěch. Proto jsem se plukovníka zeptal, zda by měl zájem takovou skupinu vést. Také on to považoval za dobrý nápad, ale souhlasil jen za tří podmínek.

První podmínkou bylo, že skupina bude tvořena ze zástupců všech možných věkových a společenských vrstev, mužů i žen: že tam budou lidé s vysokoškolským

vzděláním, dělníci, ženy v domácnosti atd. Druhou podmínkou bylo, že žádný člen skupiny nesmí být mladší než 50 let, starší mohou mít třeba i 100 let, když se mi podaří sehnat takové, kteří budou ochotni cvičit. Plukovník na tom trval, ačkoliv pět tibetských ritů prospívá mladším lidem stejně jako starým. Třetí podmínkou bylo omezení skupiny na 15 členů. To bylo pro mě velikým zklamáním, protože jsem si ji představoval mnohem početnější. Když jsem se bez úspěchu pokusil plukovníka přemluvit, aby tuto podmínku změnil, souhlasil jsem se všemi třemi.

Brzy nato jsem vytvořil skupinu, která odpovídala všem požadavkům. Měla od začátku velký úspěch. Setkávali jsme se jednou týdně a už po několika týdnech se mi zdálo, že u některých členů skupiny vidím změnu. Plukovník nás žádal, abychom prozatím o svých pokrocích nediskutovali, a tak jsem neměl příležitost zjistit, zda by můj dojem ostatní potvrdili. Asi po měsíci jsem byl této nejistoty zbaven. Měli jsme něco jako testovací setkání, kdy jsme požádali všechny účastníky, aby nám sdělili své výsledky. Každý z přítomných uvedl alespoň jedno zlepšení. Někteří popisovali své pokroky velmi barvitě a některé z nich byly opravdu pozoruhodné. Nejvíce pokročil jeden muž, kterému bylo asi 75 let.

Tato setkání jednou týdně v Himálajském klubu, jak jsme ho nazvali, pokračovala. Když nakonec uběhl desátý týden, cvičili prakticky všichni účastníci všech pět ritů jednadvacetkrát denně. Všichni potvrzovali nejen to, že se cítí lépe, ale věřili také, že už vypadají mladší, někte-

ří žertovali, že už nebudou říkat, jak jsou opravdu staří. To mně připomnělo, že plukovník, když jsme se ho před pár týdny ptali na jeho stáří, slíbil, že nám tuto informaci prozradí až na konci desátého týdne. Tento termín právě uběhl, plukovník se však toho dne ještě nedostavil. Někdo zatím navrhl, že každý z nás bude jeho stáří hádat a napíše to na kousek papíru. A až se pak dovíme pravdu, budeme vidět, čí odhad byl nejpřesnější. Všichni souhlasili a chvíli poté, co byly papíry sebrány, plukovník dorazil.

Když jsme mu vysvětlili, čím jsme se bavili, řekl: „Přineste je sem, abych se podíval, jak jste mě odhadli. A pak vám řeknu jak jsem skutečně starý.“ S pobaveným hlasem četl pak plukovník jeden odhad za druhým. Všechny oznamovaly, že je čtyřicátník, většina dokonce tipovala do 45.

„Dámy a pánové,“ řekl plukovník, „děkuji vám za vaše velkorysé komplimenty. A protože jste byli ke mně upřímní, chci být takový i já vůči vám. O příštích narozeninách mi bude 73 let.“

Zprvu všichni jen nevěřícně zírali. Je opravdu možné, aby třiasedmdesátiletý stařec vypadal tak mladě? Pak se ho všichni začali ptát, jak dosáhl takového netušeného úspěchu.

„Především, provádíte tuto zázračnou činnost teprve deset týdnů,“ vysvětloval plukovník. „Až budete mít za sebou nejméně dva roky cvičení, pocítíte podstatnou změnu. K celé věci patří ale ještě něco. Neřekl jsem vám ještě všechno, co byste měli vědět.

Ukázal jsem vám pět cviků, jejichž smyslem je dodat vám mladistvé zdraví a vitalitu. Pomohou vám také získat mladší vzezření. Ale jestli si chcete toto zdraví a mladší vzezření upevnit, existuje ještě šestý ritus, který byste měli používat. Nemluvil jsem o něm proto, že by byl pro vás neměl smysl, pokud byste nedosáhli úspěchu při cvičení základních pěti."

plukovník je upozornil, že jestli chtějí mít ze šestého ritu skutečný prospěch, musejí se podrobit velmi tvrdé disciplíně. Navrhl jim, aby nějaký čas přemýšleli o tom, zda jsou ochotni se pro zbytek svého života takové disciplíně podrobit. Ty, kdož by si přáli pokračovat, pozval znovu na příští týden. Po týdnu na rozmyšlenou se dostavilo jen pět členů skupiny, avšak plukovník řekl, že je to lepší výsledek než v jakékoliv skupině, kterou vedl v Indii.

Když vysvětloval dodatečný ritus, řekl, že cvik povzbuzuje regenerační energii těla. Tento proces působí nejen na duševní svěžest, nýbrž obnovuje celé tělo. Ale zdůrazňoval znovu, že to vyžaduje sebekázeň, které se většina lidí není schopna podrobit. Potom pokračoval ve vysvětlování:

„U průměrného muže nebo průměrné ženy je odčerpávána největší část životní síly, která vyživuje energetická centra neboli čakry v podobě sexuální energie pouze spodními čakrami, takže zbylé čakry jsou vyživovány nedostatečně.

Abychom dosáhli optimálního účinku, musíme tuto mocnou energii nejprve aktivovat a pak nasměrovat nahoru tak, aby ji mohlo užívat všech sedm čaker. Jinými slovy: jestli chceme energii převést do horních čaker, je

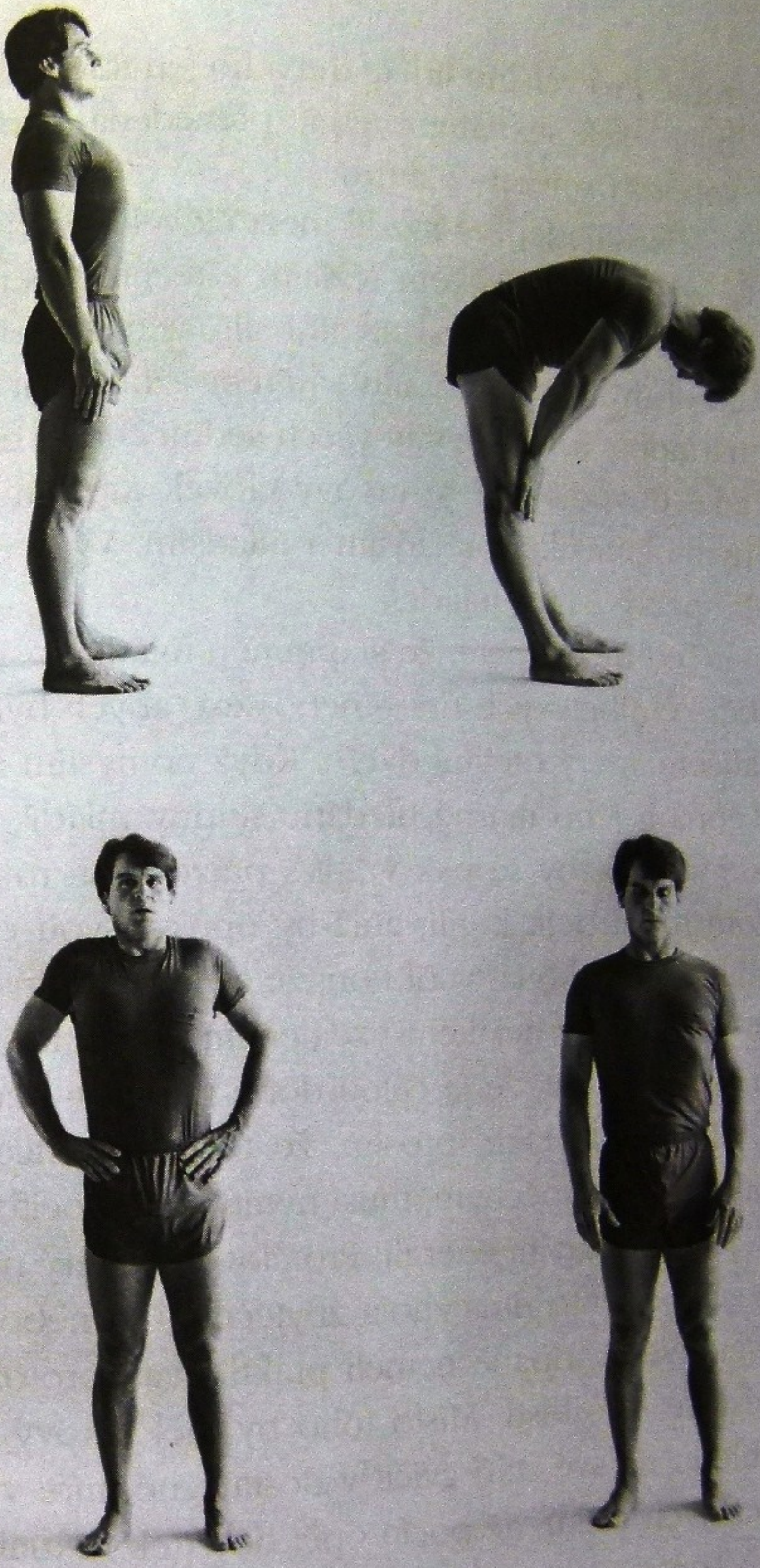
nutné uzavřít se do celibátu. (Poznámka vydavatele na konci této kapitoly.)

Přestože se zdá, že je velmi jednoduché nasměrovat životní energii nahoru k vyšším čakrám, většinou se to nedaří. Na Západě se o to pokoušely mnišské řády a ztroskotaly, protože se snažily pohlavní energii ovládnout tím, že ji potlačovaly. Existuje jen jeden způsob, jak ovládnout tento mocný pud, který nevede cestou jeho potlačení, ale cestou jeho přeměny a zároveň pozvednutí. Takovým způsobem jste nejen „životní elixír", jak býval nazýván, objevili, ale také ho užili, což se dříve dařilo jen zřídka.

Jestliže chcete provádět šestý ritus, dbejte následujícího. Měl by se praktikovat jen tehdy, když máte přebytek sexuální energie a přirozenou potřebu ji nějak realizovat. Naštěstí je ritus tak jednoduchý, že ho můžete provádět kdykoliv a kdekoliv, když pocítíte jeho potřebu.

Postavte se zpříma a zhluboka vydechněte. Přitom se předkloňte dopředu a opřete se rukama o kolena. Vytlačte z plic poslední zbytek vzduchu a vraťte se do předchozího vzpřímeného postoje. Dejte ruce v bok a zakloňte se. Tím se vám narovnají záda. Vtáhněte přitom břicho co možná nejvíc dovnitř a hrudník zvedejte vzhůru.

V takové pozici zůstaňte tak dlouho, jak to vydržíte. Když už se konečně budete muset nadechnout, nechte proudit vzduch nosem. Když budete mít plíce plné, vydechněte ústy. Při výdechu uvolněte paže a svěšte je volně podél těla. Několikrát se zhluboka nadechněte. To je ritus, který zakončuje celý systém cviků – jakási jeho ko-



runa. Pro většinu lidí je třeba ho jen třikrát opakovat, aby byla jejich sexuální energie převedena s celou svou pů-
sobností směrem vzhůru.

Existuje jediný rozdíl mezi člověkem, který je zdravý a vitální, a člověkem těžícím z těchto tibetských cviků. První vyjadřuje svou životní sílu sexuální energií, zatím-
co druhý vede tuto sílu směrem vzhůru, aby tak dosáhl harmonie a rovnováhy všech sedmi center energie. To je také důvod, proč je takový člověk každým dnem, kaž-
dým okamžikem mladším a mladším. Vyrábí si sám v so-
bě pravý ‚elixír mládí'.

Teď už chápete, že si ‚pramen mládí' nosí každý v so-
bě. Pět tibetských ritů – nebo šest, abych byl přesný – je klíčem, který otevírá dveře. Když pomyslím na Ponce de Leona a jeho marné hledání ‚studny mládí', kolik strastí si vytrpěl, aby se pak vrátil s prázdnýma rukama. A při-
tom mohl dojít k cíli, aniž by opustil svou rodnou zem. Ale stejně jako já, věřil i on, že se tato ‚studna mládí' mu-
sí nacházet v nějakém vzdáleném koutu naší země. Ne-
měl ani tušení, že je celou dobu ukryta v něm samém.

Pochopte také, prosím, že ten, kdo chce šestý ritus provádět s úspěchem, musí uvnitř sebe pociťovat alespoň nějakou sexuální energii. Pro člověka, který nic takového necítí, je tento ritus zhola zbytečný. On nebo ona by ho v takovém případě neměli praktikovat, protože by mohl vést ke sklesloslosti. Místo toho by měl takový člověk bez ohledu na své stáří cvičit v dostatečné míře všech pět ti-
betských cviků, až pocítí opět dostatek sexuální energie.

Tento šestý cvik by rovněž neměl provádět ten, kdo

k němu nemá dostatečně silnou motivaci. Když někdo cítí nedostatečnost, co se týče vyjádření své sexuality a musí stále bojovat, aby překonal sílu její přitažlivosti, pak není ani schopen svou energii přeměnit a směrovat jinam. Jeho energie by mohla naopak podporovat neklid a vnitřní konflikt. Šestý ritus je určen především pro ty, kdo cítí, že v sexuální oblasti došli naplnění a mají skutečnou touhu se věnovat jiným cílům.

Pro většinu lidí je volba života v celibátu neschůdnou cestou; ti by měli zůstat u prvních pěti cviků. Avšak může se stát, že praktikování těchto cviků časem povede ke změně priorit a k upřímné touze po vyšších cílech.

V takovém okamžiku by se měl dotyčný nebo dotyčná pevně rozhodnout a začít žít jiným životem. Takový člověk by měl být schopen pokračovat v cestě, aniž by se stále ohlížel. Jen ten, kdo to dokáže, je na cestě k mistrovství a je schopen využít životní síly k dosažení všeho, co si přeje.“

Poznámka vydavatele:

Je skutečně problematické převádět sexuální energii do horních čakker (což šestý ritus způsobuje) a být přitom sexuálně aktivní, tedy vyzařovat energii pro spodní čakry. K tomu se vztahuje varování plukovníka Bradforda, který navíc zastává dogma neslučitelnosti sexuální slasti s „pravým" duchovnem. S tímto – ve třicátých letech rozšířeným názorem – nemohou vydavatelé souhlasit. Varující plukovníkova poznámka o riziku experimentování při provádění šestého cviku však byla v dosavadních vydáních ponechána (ze zřejmě přílišné opatrnosti). Mezitím se zjistilo: nevyvolává žádné těžkosti praktikovat tento cvik při sexuální zdrženlivosti a později po „návratu" do tělesně vitální sexuality s ním přestat, to je pokračovat dál v navyklých pěti cvicích. Jsou s tím zkušenosti doložitelné od různých léčitelů i terapeutů. Také Penny McLeanová, která ve svých seminářích a přednáškách doporučuje pět tibetských cviků, přidává k nim i tento šestý. Konečně, i žáci školy Nizhoni Chrise Griscoma popisují, že jim tento cvik pomáhá pročišťovat v pubertě nové pocity a energie. Praktikují toto šesté tibetské cvičení a nežijí odříkavě. Několik hodin po cvičení se však strání styku.

Část třetí

Chceš-li si prodloužit život,
zkrať svoje obědy a večeře
Benjamin Franklin

Vitalita a výživa

Po deseti týdnech se již plukovník Bradford nezúčastňoval každého našeho setkání, avšak jeho zájem o Himálajský klub trval. Čas od času míval ke skupině přednášky na různá témata a při té příležitosti ho členové skupiny žádali v různých věcech o radu. Například se mnoho z nich zajímalo o způsob zdravé výživy a ptalo se na nesmírně důležitou roli, kterou hraje v našem životě to, co jíme. Existovaly na to ve skupině různé názory, a proto jsme se rozhodli poprosit plukovníka Bradforda, aby nám vyprávěl o tom, čím se řídí tibetští lámové a co jedí.

„V klášteře v Himálaji, kde jsem byl novicem," vyprávěl plukovník, když nás jednou navštívil, „neexistují žádné problémy se správnou výživou nebo s obstaráváním dostatečného množství potravy. Každý z lámů se podílí na práci spojené s pěstováním toho, co je nutné. Veškeré práce se provádějí tím nejprimitivnějším způsobem. Samozřejmě by mohli půdu obracet rýčem, kdyby to

chtěli, ale dávají přednost kontaktu se zemí. Pociťují, že přímý dotyk a obdělávání půdy rukama existenci člověka obohacuje. Já osobně jsem bral tuto zkušenost jako něco, co mi velmi pomohlo. Přispívá totiž k pocitu jednoty s přírodou.

Lámové jsou opravdu vegetariáni, i když ne v pravém slova smyslu. Pojídají vajíčka, máslo a sýry v přesných dávkách, které stačí k tomu, aby podporovali určité funkce mozku, těla a nervového systému. Nejedí však žádné maso, neboť zdraví a silní lámové, kteří praktikují šestý ritus, žádnou potřebu jíst maso, ryby a drůbež nemají.

Většina mužů, kteří se připojili k lámům, byli jako já lidé světští, velmi málo informovaní o přiměřené stravě a vědomé výživě. Ale nedlouho po jejich příchodu do kláštera se u nich začaly projevovat přímo zázračné známky zlepšení fyzického stavu. A to bylo do značné míry zapříčiněno také způsobem výživy.

Žádný láma není vybíravý, pokud se týká jídla; již z toho prostého důvodu, že toho nemá tolik, aby si mohl vybírat. Lámovu stravu tvoří dobře stravitelné jídlo, jež se však pravidelně skládá pouze z jednoho druhu stravy při obědě nebo snídani. To samo o sobě je už důležité tajemství pro zdraví. Když si pokaždé vezmeme pouze jeden druh potravy, nedochází v žaludku ke střetu různých nevhodných látek. Především se uhlohydráty dobře nesnášejí s proteiny. Když například sníme chleba, který se skládá z uhlohydrátů, s proteiny, jako jsou maso, vejce nebo sýry, vyvolá to v žaludku nevhodnou chemickou reakci. Ta může způsobit nejen nadýmání, ale i okamži-

té tělesné obtíže. Při dlouhodobém užívání takové potravy může dojít ke zkrácení délky života a ke snížení vitality.

Mnohokrát jsem seděl v jídelně kláštera s mnichy u stolu při jídle, které se skládalo jen z chleba. Jindy jsme zase nejedli nic jiného než ovoce a zeleninu, tak jak byla sklizena. Při jiné příležitosti jsem nejedl zase nic jiného než vařenou zeleninu a ovoce.

Nejprve jsem míval velkou chuť na svoji navyklou stravu a rozmanitost jídla. Ale netrvalo dlouho a mohl jsem s chutí jíst a vychutnávat pouze černý chléb nebo jeden druh ovoce. Někdy připomínal oběd, složený jen z jednoho druhu zeleniny, postní jídlo.

Já vám nechci navrhovat, abyste omezili svou výživu na jeden druh potravin při každém jídle, ani abyste škrtli maso ze svého jídelníčku. Ale chtěl bych vám doporučit, abyste při jednom jídle nemíchali dohromady uhlohydráty, ovoce a zeleninu s masnými výrobky, rybami a drůbeží. Je úplně v pořádku jíst najednou např. jenom maso. Pokud máte chuť, můžete jíst při jednom jídle různé druhy masa. Je také v pořádku, když jíte máslo, vejce a sýry; když chcete, můžete k tomu pít kávu nebo čaj. Ale nesmíte jídlo zakončit ničím sladkým nebo bohatým na uhlohydráty – tedy nejezte žádné dorty, bábovky nebo pudinky.

Máslo je zřejmě neutrální. Může se jíst jak s uhlohydráty, tak také s masem. Mléko se hodí víc k uhlohydrátům. Káva a čaj se mají pít tmavé, nikdy se smetanou, a nebude příliš škodit, když si je trochu osladíte.

Další zajímavá a prospěšná věc, kterou jsem se ohledně správné výživy během svého pobytu v klášteře naučil, bylo uměřené požívání vajec. Lámové jedli vejce jen tehdy, když měli před sebou těžkou fyzickou práci. Pak jedli jedno, ale pouze naměkko uvařené. Často však konzumovali syrový žloutek bez bílku. Nejdříve mi vyhazování bílků připadalo jako vyložené plýtvání, ale pak jsem se dozvěděl, že bílek je určen výhradně pro svalstvo, a proto se jí jen tehdy, očekáváme-li svalovou zátěž.

Vždycky jsem věděl, že žloutek je výživný, ale jeho pravou hodnotu jsem poznal, až když jsem se seznámil s jedním mužem ze Západu, který také žil v klášteře a vyznal se v biochemii. Vysvětlil mi, že normální slepičí vejce obsahují skutečně polovinu všech látek, které potřebujeme pro činnost mozku, nervů a ostatních orgánů těla. Je sice pravda, že tyto látky jsou potřebné jen v malém množství, ale musejí být součástí výživy, obzvlášť chceme-li být silní a zdraví, jak duševně, tak tělesně.

Od lámů jsem se naučil ještě jednu důležitou věc. Učili mě, jak je důležité jíst pomalu, ne kvůli pravidlům stolování, nýbrž proto, abychom jídlo pořádně rozžvýkali. Rozmělnění potravy je první důležitý krok při jejím zpracování, jen tak ji tělo může dobře využít. Vše, co se jí, by se mělo „strávit“ v ústech a teprve potom v žaludku. Když se toto první důležité stadium vynechá a jídlo se spolyká bez rozkousání, je to pro žaludek jako dynamit.

Potraviny bohaté na proteiny, jako jsou maso, ryby a drůbež, vyžadují v ústech méně zpracování než komplexní uhlohydráty. Přesto je však dobře je také řádně

rozkousat. Čím lépe je potrava rozmělněna, tím je výživnější. To znamená, že při řádném rozmělnění můžeme množství jídla snížit až na polovinu.

Mnoho věcí, které jsem před vstupem do kláštera považoval za normální, mně připadalo šokující, když jsem po dvou letech klášter opustil. Jedna z prvních věcí, které mne zarazili, jakmile jsem se ocitl v nějakém větším městě v Indii, bylo množství jídla, které každý spolyká, když si to může dovolit. Pozoroval jsem třeba muže, který při jednom jídle toho snědl tolik, že by to bohatě stačilo čtyřem fyzicky tvrdě pracujícím lámům. Lámy by navíc ovšem ani ve snu nenapadlo zatěžovat svůj žaludek kombinací tak rozdílných druhů jídla, jakou zvolil onen jedlík.

Kombinace nejrozmanitějších druhů jídla byla další z věcí, které mě udivovaly. Uvyklý jídat jeden, maximálně dva druhy při jednom jídle, jsem jednou na stole svého hostitele s hrůzou napočítal 23 různých druhů. Žádný div, že lidé na Západě mají tak špatné zdraví. Zdá se, že nemají o vztahu mezi stravou a zdravím a vitalitou ani tušení.

Správná výživa, správná kombinace a také správné množství potravin přinášejí ve spojení se správným způsobem jídla zázračné výsledky. Jestliže máte nadváhu, pomohou vám zhubnout. Jestliže máte podváhu, pomohou vám ztloustnout. Existuje ještě celá řada důležitých bodů ohledně stravy a výživy, o kterých bych se chtěl zmínit, ale přesahovaly by rámec této malé přednášky. Povšimněte si proto na závěr následujícího přehledu:

1) Nejezte nikdy uhlohydráty a maso zároveň, i když vám to možná nepůsobí žádné potíže za současného stavu, když jste zdraví a silní.
2) Jestli vám způsobuje těžkosti káva, nepijte ji nikdy bílou, pouze černou bez mléka nebo smetany. Jestliže máte potíže i potom, jednoduše ji škrtněte ze svého jídelníčku.
3) Rozmělňujte jídlo v ústech, až bude tekuté; zredukujte množství, na které jste zvyklí.
4) Jednou denně snězte syrový žloutek, každý den. Jezte ho buď bezprostředně před jídlem, nebo po něm – ne během jídla.
5) Omezte rozmanitost potravin během jednoho jídla na minimum.

Část čtvrtá

Slabé tělo
zeslabuje ducha.
Jean Jacques Rousseau

Energie hlasu

Plukovník Bradford promluvil v Himálajském klubu naposledy a pak měl v úmyslu odcestovat do jiných částí Spojených států a do své anglické vlasti. Téma jeho přednášky se týkalo mnoha dalších věcí, které vedle pěti „Tibeťanů“ podporují omlazovací proces. Když stál před posluchači, vypadal štíhlejší, pružnější a vitálnější než kdykoliv dříve. Už bezprostředně po svém návratu z Indie vzbuzoval dojem dokonalosti, ale nyní, kdy udělal další pokroky, se ještě překonal.

„Nejprve,“ řekl plukovník, „se musím omluvit všem ženám v naší skupině, neboť většina z toho, co chci dnes večer říci, se týká mužů. Samozřejmě, že se to nevztahuje na pět „Tibeťanů“, na cviky, které jsou určeny jak pro muže, tak pro ženy. Ale jako muž bych rád mluvil o tématu, které je určeno mužům.

Nejprve bych rád řekl pár slov o mužském hlasu. Víte, že mnozí znalci mohou určit, kolik sexuální energie má muž, pouze na základě toho, že ho slyšeli mluvit.

Všichni známe pisklavý nebo nepříjemně vysoký hlas muže v pokročilém stáří. Když hlas nějakého staršího muže začne takto znít, je to bohužel jisté znamení, že tělesný úpadek je již ve značně pokročilém stadiu. Dovolte, abych to vysvětlil.

Pátá čakra v oblasti krku ovládá hlasivky a má také přímé spojení s první kořenovou čakrou v sexuálním centru těla. Všechny čakry jsou samozřejmě navzájem propojeny, ale tyto dvě obzvlášť. Co ovlivňuje jednu, má vliv i na druhou.

Proto, když je hlas nějakého muže nepříjemně vysoký nebo pisklavý, je to znamení, že jeho sexuální energie je malá. A když je malá energie v tomto prvním významném centru, můžete se vsadit, že také v ostatních šesti se jí nedostává.

Všechno, co je nutné, aby se ‚víření' první i páté čakry zrychlilo a s nimi i všech ostatních, je cvičit našich pět ritů. Jediné, co potřebujeme, je síla vůle. Musíme se jen vědomě snažit, aby váš hlas zněl hlouběji. Poslouchejte se při řeči, a když uslyšíte, že váš hlas je vyšší a ječivější, naladťe ho hlouběji. Poslouchejte muže, kteří mají dobrý pevný hlas a všímejte si toho zvuku. Pak se pokuste udržovat svůj hlas v této mužné tónině.

Pro opravdu starého muže to může být těžký úkol, ale odměnou mu bude vynikající výsledek. Nebude trvat dlouho a hlubší poloha hlasu roztočí energetický vír této čakry. To zase přispěje ke zrychlení proudu energie v sexuální čakře, která je branou těla pro příjem životní energie. Tato energie bude stoupat dál směrem vzhůru

a roztáčet všechny ostatní čakry i krční čakru, a tak zase pomáhat vašemu hlasu, aby byl hlubší atd.

Existuje mnoho mladých mužů, kteří působí velmi vitálním a mužným dojmem, avšak bohužel to nebude trvat dlouho. Je to tím, že jejich hlas nikdy úplně nevyzrál a zůstal ve vyšších tóninách. Tito muži mohou dosáhnout vynikajících výsledků stejně jako ti starší, o kterých jsem mluvil, když zaměří své úsilí na snížení tóniny svého hlasu. U mladého muže to přispěje k udržení mužnosti, u starého k jejímu obnovení.

Před nějakým časem jsem narazil na vynikající hlasové cvičení. Stejně jako jiné účinné věci je docela jednoduché. Když budete sami nebo v takové zvukové kulise, která bude váš hlas pohlcovat a nebude rušit okolí, cvičte tichým hlasem, zčásti také nosem slabiku ‚mim – mim – mim – mim'. Neustále ji opakujte a klesejte hlasem níž a níž až k hranici svých hlasových možností. Velmi účinné je toto cvičení ráno, kdy je hlas obyčejně v nižší tónině. Nižší tóninu hlasu se snažte udržovat po celý den.

Jakmile začnete dělat pokroky, cvičte v koupelně, abyste mohli slyšet i ozvěnu svého hlasu. Potom se pokuste dosáhnout stejného efektu i ve větší místnosti. Až získají vlny vašeho hlasu na intenzitě, budou oživovat také ostatní energetická centra, především první, sexuální, ale i šesté a sedmé.

Také u starších žen se může hlas zvyšovat a stávat nepříjemně ječivým, a měl by být proto stimulován stejným způsobem. Ženský hlas je od přírody vyšší než mužský, proto by se ženy neměly snažit snižovat tóninu svého

hlasu přespříliš. Dokonce je možné, aby se žena, jíž zní hlas příliš mužsky, udanou metodou pokusila svou základní tóninu zvýšit.

Lámové zpívají, někdy dokonce několik hodin, unisono v jediné hlubší tónině. Význam celé věci není ovšem v samotném zpívání nebo ve významu slov, nýbrž ve vibraci jejich hlasů a v jejich účinku na čakry. Už před tisíciletími objevili lámové, že vibrace zvuku ‚Ó–mmm' jsou obzvlášť silné a účinné. Pro muže i ženy je vhodné zpívat tuto slavnou slabiku ÓM alespoň jednou denně – každé ráno. Její účinek se ještě zvýší, budete-li ji opakovat během dne několikrát, kdykoliv jen k tomu bude příležitost.

Pořádně se nadechněte a ve vzpřímeném postoji pak pomalu vypouštějte vzduch z plic a artikulujte, jak nejdéle to půjde, ‚Ó–mmm'. Artikulaci přitom rozdělujte přibližně z poloviny na ‚O' a z poloviny na ‚M', ‚O' přitom uvědomujte v oblasti prsou a ‚M' v oblasti kolem nosu. Toto jednoduché cvičení přispívá k harmonizaci těch sedmi ‚vírů' v těle a jeho blahodárný účinek budete pociťovat od samého začátku. Nezapomínejte, že to, oč jde, je frekvence hlasu, ne zpívání jako takové nebo obsahový význam slabiky."

Zázrak působí dál

„Všechno, co jsem vás dosud naučil," řekl plukovník po-té, co se na chvíli odmlčel, „se týkalo sedmi čaker. Teď bych se ještě rád zmínil o pár věcech, které nás rovněž mohou učinit mladší, i když nejsou přímo ve vztahu k našim energetickým centrům.

Kdyby bylo možné vyjmout nějakého starého muže nebo starou ženu z jejich stárnoucích těl a ‚přesadit' je do nových, mladých, to je asi pětadvacetiletých těl, vsadil bych se, že by se dál chovali jako staří lidé, protože by zůstávali ve svém duševním stavu, který v prvé řadě způsobuje, že stárneme.

Ačkoliv si většina lidí stěžuje na přicházející stáří, ve skutečnosti v něm nachází často uspokojení, a to i se všemi omezeními, která s ním souvisejí. To samozřejmě není duševní orientace, která by nás omezovala. Když se chce nějaký stárnoucí člověk skutečně stát mladším, musí především myslet a jednat jako mladší, musí se tak chovat a zapomenout na duševní manýry stáří.

První, čeho musíme dbát, je držení těla. Narovnejte se! Když jste přišli poprvé do této skupiny, byli jste většinou tak ohnutí, že jste se podobali otazníkům. Ale s návratem vitality se začal pozvedat také váš duch, a tím se zlepšilo i vaše držení těla. To je dobře, ale nezůstávejte stát. Myslete na své držení těla i při svých každodenních záležitostech. Narovnejte si záda, uvolněte hrudní koš,

pozvedněte bradu a hlavu držte zpříma. V okamžiku jste omladili svůj zjev o dvacet let, své chování ještě dokonce o víc.

Osvoboďte se také od všech manýr stáří. Když jdete, uvědomujte si, kam vlastně jdete, a jděte tam potom přímo. Nešourejte se, zvedejte nohy a dělejte pořádné kroky. Mějte na očích svůj cíl i všechno, co je kolem vás.

V tom klášteře v Himálaji byl mimo mne ještě jeden muž ze Západu, a kdybyste ho viděli, určitě byste přísahali, že mu není víc než 35 let. Tělesně se činil jako pětadvacetiletý.

Ve skutečnosti mu bylo přes sto. Kdybych vám prozradil kolik přes sto, neuvěřili byste mi.

Jestli chcete tento zázrak uskutečnit, musíte po něm opravdu toužit. Pak musíte přijmout představu, že je nejen pravděpodobné, nýbrž zcela jisté, že to dokážete. Dokud je pro vás cíl omládnout pouze nemožným snem, tak jím také zůstane. Když si dále osvojíte tu zázračnou pravdu, že skutečně lze omládnout fyzicky i duševně, a když této pravdě dodáte energii v podobě svého přání a touhy, pak jste již vypili první doušek ozdravující vody ‚pramene mládí'.

Pět jednoduchých cviků, které jsem vás naučil, je nástrojem nebo prostředkem, který vám umožní uskutečnit váš dosavadní vlastní osobní zázrak. Nakonec jsou nejmocnější a nejúčinnější vždycky ty nejjednodušší věci na světě. Když budete tyto rity i nadále praktikovat, jak nejlépe dovedete, budete víc než bohatě odměněni."

„Bylo pro mě velkým zadostiučiněním pozorovat, jak

každý z vás dělá denně pokroky," uzavřel plukovník. „Pro tuto chvíli jsem vás naučil vše, co znám. Budete-li tibetské cviky praktikovat i nadále, zůstanou vám otevřeny dveře i k dalšímu poznání a pokrokům. Na světě je však mnoho lidí, kteří potřebují vědění, které jsem vám dal, a je tedy na čase, abych vyrazil na cestu."

Pak se s námi plukovník rozloučil. Tento neobyčejný muž si získal zcela zvláštní místo v našem srdci, a tak nám bylo opravdu smutno, že ho vidíme odcházet. Náš smutek ale mírnilo vědomí, že brzy bude mít také řada dalších lidí podíl na tomto neocenitelném vědění, které nám plukovník tak velkoryse zprostředkoval. Cítili jsme se povzneseni vědomím, že v celých dějinách lidstva bylo zatím jen málo privilegovaných, kterým bylo dáno, aby se toto tajemství „pramene mládí" dozvěděli.

Může to být všechno pravda?

Citáty z dopisů čtenářů

Už po prvním dni jsem se cítila jinak. Provádím cviky každý den už téměř měsíc. Vypadám mladší a cítím se den ze dne lépe...

Hned jsem si všiml, že se mění jak moje energie, tak moje pocity. Všechno mi připadá snadnější a také se při práci tak rychle neunavím. A to jen proto, že pravidelně cvičím pět „Tibeťanů"...

Nejen, že se cítím mladší, ale i od lidí, kteří vědí, jak jsem starý (73), slyším, že vystupuji a vypadám jako o 20 let mladší. Mému lékaři je 58 let a stěžuje si, že vypadá starší než já, ačkoliv dělá jogging. Doporučuji tuto knihu každému, kdo chce zastavit proces stárnutí...

Moje slabé klouby se zpevnily a zlepšilo se i držení mého těla...

Díky pěti „Tibeťanům" mám víc síly a ubývá mi podkožního tuku. Cítím se lépe a myslím, že se tento pocit bude ještě stupňovat. Tuto knihu mohu doporučit každému...

Následkem těžkého poranění zad jsem byla pět let v pracovní neschopnosti. Mívala jsem takové bolesti, že jsem myslela i na to, že si vezmu život. To bylo před tím, než jsem si přečetla vaši knihu. Od té doby, co cvičím pět „Tibeťanů", bolesti ustoupily, mohu už zase dobře chodit a našla jsem si dokonce práci jako učitelka malých dětí...

Dříve jsem mívala problémy s bolestmi v kříži. Teď už bolesti téměř zcela ustaly...

Od té doby, co jsem se naučila těchto pět cviků, jsem nevynechala ani jeden den. Nikdy v životě jsem se necítila tak dobře...

Cítím, jak se zlepšilo mé trávení, také hlavu mám jasnější. Velkolepá kniha…

Provádím cvičení už tři měsíce a cítím se každým dnem mladší. Je mi teprve třicet, proto nejsou změny tak silné, jako u starších čtenářů…

Jsem učitelka jógy s dlouholetou praxí. Ve svých kurzech nabízím pět tibetských cviků jako zvláštní program. Má to příznivý ohlas. Myslím, že tyto cviky jsou pro lidi nad padesát velmi prospěšné. Pro mne jsou vhodným doplňkem mého vlastního cvičení jógy…

Mnozí pacienti, které jsem upozornil na vaši knihu, mně později nadšeně vyprávěli o svých zkušenostech. Proto jsem před třemi týdny začal také sám cvičit. Už po devíti dnech jsem cítil, jak má síla a výdrž znatelně stoupají. Mohu dnes bez námahy nosit do schodů těžké balíky nebo tašky…

Zjistil jsem, že jsem tělesně silnější a navíc, že se mi zlepšuje zrak, protože mám vlhčí oči, což mi předtím umožňovaly jen oční kapky…

Kůže na pažích se mi uhladila, že už nejsou vidět žádné vrásky. Doporučuji tuto knihu všem. Provádějte cvičení bez jakýchkoliv předsudků, nic víc, a uvidíte ty výsledky…

Zažívám poprvé, že zkušenosti ostatních platí plně také v mém případě…

Každý může mít tolik pochybností, kolik chce. Po pravidelném cvičení pěti „Tibeťanů“, ale všechny zmizí…

Cítím se po cvičení prostě báječně. Jsem plná elánu…

Když jsem začal cvičit, myslel jsem si jen skepticky, že to nemůže uškodit. Dnes mohu podepsat každou větu v knížce…

Cvičební řada je dostatečně krátká, abych ji mohla provádět před snídaní…

Nejen, že se zlepšila moje schopnost koncentrace, nýbrž díky cvičení dobře snáším i současnou zdejší stresovou situaci...

Byla jsem zralá pro tyto zážitky a jsem vděčná, že se mi jich teď dostalo...

Cítím se vyrovnaněji. Protože se zároveň řídím i radami ohledně výživy, hubnu a cítím se zdravá...

Moje tělo už nechce být bez těchto cviků a denně mi je připomíná...

Tak jako řada jiných žen a matek, stála jsem vždycky pouze v pozadí. Nedostávalo se mi síly a energie. Mými stálými společníky byly strach, zoufalství a psychosomatické obtíže. Tyto fascinující a jednoduché cviky mi znovu navrátily energii a sílu. Mám zase radost ze života, cítím se vnitřně bohatá a mohu tedy pokračovat...

Tep i tlak se mi zcela normalizovaly. Tělo mám nádherně proteplené...

V zádech a ramenou mám už po léta takové napětí, že jsem nemohl spát na boku. Teď, po několikatýdenním cvičení, jsou bolesti pryč...

Nádherný způsob, jak si vrátit mládí...

Jdu vesele do práce, beru schody po dvou a nalezl jsem v tomto vyčerpávajícím a depresivním bahně opět svůj starý humor. Děkuji nebesům za tento dar...

U nás vypukla úplná „tibetská horečka". Cvičení jsou jednoduchá a dají se lehce naučit...

Tato kniha je to nejlepší, co bych mohl dát lidem, které mám rád. Zmizela moje alergie, otoky a ekzémy...

Můj život je barevnější a plný světla...

Nespavost, která mne tak dlouho pronásledovala, je pryč a bolesti v zádech jsou podstatně slabší...

Působí to velmi dobře. Nevím sice přesně, co se děje, každopádně se ale cítím den ze dne lépe. Chtěl bych vám poděkovat...

Cvičení je jednoduché a snadno se provádí. Pro mne je obzvlášť cenné: nahrazuje mi povinné rehabilitační návštěvy...

Má vitalita je báječně vybuzená, omezil jsem stravu a cítím se naprosto zdravý a plný aktivity. Po čtyřech týdnech pravidelného cvičení mi začaly dokonce růst na hlavě vlasy tam, kde jsem už žádné neměl. Můj holič nemohl uvěřit, jaký „zázračný" prostředek jsem to použil. Podle let patřím k seniorům, ale k těm, kteří zůstali mladí...

Mysteriozní pozadí učení je věcí romantiky. Cviky a doprovodná krásná hudba ale bezpečně pomáhají se uvolnit i málo zkušeným...

Koncem roku 1986 jsem onemocněl roztroušenou sklerózou a od počátku roku 1988 trpím poruchami rovnováhy a špatnou chůzí. Ty se mezitím tak zhoršily, že jsem nemohl bez zastavení jít ani pět minut. Přibližně tři měsíce cvičím tibetské cviky. Zpočátku mi dělalo velké potíže každý cvik třikrát opakovat, musel jsem mezi ně vkládat pauzy a odpočívat. Dnes provádím každý cvik, kromě prvního, jednadvacetkrát. I teď sice potřebuji občas oddechnout, celkově ale dnes potřebuji méně času na cvičení než zpočátku, kdy jsem opakoval každý cvik pouze třikrát. Po posledním cviku potřebuji pouze minutu na odpočinek. Už to samo o sobě je pro mne velkým pokrokem. Kromě toho se moje rovnováha tak zlepšila, že už dnes mohu stát, aniž bych potřeboval nějakou oporu. Také mi začíná pozvolna narůstat svalová hmota. Stává se mi v poslední době stále častěji, že mě přátelé a známí zdraví se slovy: „Vypadáš nějak dobře." Jsem vaší knihou tak nadšený, že jsem známým rozdal už několik exemplářů...

Nové tajemství

*Velmi rozšířené potíže: bolesti zad, bolesti v kříži**

Každý třetí Němec si stěžuje na bolesti zad, tyto potíže jsou nejčastějším důvodem hospitalizace, každý den je operováno víc než sto „plotýnkářů“. Lékaři zkoumají příčinu této nové „epidemie“. Jde o nemoc ze stálého sezení? Nebo jsme tak zchoulostivěli?

„Opěrnému systému“ člověka, beztak labilnímu evolucí, chybí čím dál víc takové tréninkové výkony, jako jsou delší pochody a tělesná práce. Svaly jsou stále slabší, rychle se unavují a nejsou s to dostatečně chránit labilní systém páteře…

Mnohostranná lékařská péče o bolesti zad – odborný lékařský termín: „polypragmasie“ – se snaží smířit lékaře i nemocné s omezenými možnostmi pomoci. To je v tomto případě první terapeutická povinnost, neboť nejen pacient pátrá po příčinách potíží a jejich odstranění, ale také jeho pomocníci v bílých pláštích tápou ve tmách…

K vlastnostem této „moderní epidemie“ musíme přičíst i její národnostní a sociální výskyt: v zemích třetího světa jsou poruchy páteře téměř neznámé, ačkoliv to žádný z odborníků nemůže zdůvodnit anatomicky.

Ze sta lidí, kteří trpí nějakými bolestmi zad, vyhledají dnes přibližně tři takto postižení (nebo obzvlášť opatrní) lékařskou pomoc. Ostatní se spoléhají na Matku Přírodu, na samoléčbu, nebo na radu nějakého laika...

---

* *Spiegel č. 23, 3. 6. 1991, titulní článek. Zde citované výňatky mohou zajímat všechny, kdo praktikují pět „Tibeťanů". Jsou aktuálním podnětem ke zvýšené pozornosti k fungování vlastního těla a k jeho signálům.*

Fascinace a praktické cvičení

Dr. Birgit Petrick–Sedlmeier

Autorka je učitelka jógy a členka Odborného spolku německých učitelů jógy (BDY), až do roku 1991 pracovala v jeho předsednictvu. Následující doplňující poznámky jsou vyňaty z jejího příspěvku v knize „Zkušenosti s pěti Tibeťany“.

Zde jmenované varianty cviků vycházejí z poznatku, že podstatná část cvičenců (studentů) jógy trpí vadami podmíněnými civilizací, např. právě slabostí zad. Je nasnadě, že se toto zjištění dá přenést také na ostatní obyvatelstvo. SPIEGEL: Velmi rozšířené potíže, bolesti zad, vyšše; tedy také na ty, kteří považují pět tibetských cviků za ideální energetický program.

Tento aktuální příspěvek nám cvičení nijak neusnadní. Rozšiřuje však možnosti směrem k jemným tělesným prožitkům. Kdo se bude řídit následujícími radami, může snáze rozhodnout, co je pro něj vhodné a co ne, a později si stanovit vlastní individuální verzi pěti „Tibeťanů“.

Jako všechna cvičení, potřebuje i sestava pěti tibetských cviků, aby ji čas od času překontroloval nějaký zkušený pedagog. Neboť i takováto na první pohled tak „úspěšná“ metoda v sobě skrývá nebezpečí pro cvičícího, nepoužívá-li ji správně. Na prvním místě je třeba jmenovat problémy se štítnou žlázou nebo slabosti (lordóza) v zádech a kříži, které mohou narůstat, když se cvičení provádí nefyziologicky, tj. nesprávně. Co znamená v této souvislosti „správně“? Znamená to především přiměřené zacházení s vlastním tělem, vnímavé pozorování samotného cvičení a znalost vlastních možností. Protože se toto všechno cvičícímu vyjasní teprve během praxe, je velmi prospěšné, když se mu pokud možno co nejpřesněji popíše sled cvičení a tak se mu poskytne víc alternativ, aby mohl celou skladbu cvičení skutečně prožít na vlastním těle.

Co znamená požadavek po větší konkretizaci a rozlišování pro jednotlivé tibetské cviky? Podívejme se, co můžeme eventuálně doplnit:

První „Tibeťan“

Problémem tu není, jak ukazuje zkušenost, samo otáčení, tedy vlastní cvičení, nýbrž zakončení cviku. Doporučujeme proto následující: když zakončíte otáčení, zůstaňte stát s lehce rozkročenýma nohama, spojte ruce v předpažení dlaněmi k sobě (ve výšce prsou) a dívejte se na plece. Pomáhá to získat zase rovnováhu.

Druhý „Tibeťan“

Nejčastější chybou při tomto cvičení je, že při zvedání nohou zvedáte také spodní část zad. To záda oslabuje. Je proto třeba dbát na to, aby celá záda zůstávala při cviku na zemi a zvedaly se opravdu jen nohy. Přitom pomáhá, když celý impulz vychází z pat, když tedy nejdříve vytrčíme a zvedneme paty, prsty u nohou se přitom ohýbají směrem k holenní kosti. Tato pozice aktivuje napínací svaly na nohou. Další pomoc při zvedání nohou jsou ruce. Když je položíme pod hýždě, snáze se nám nohy zvedají do svislé polohy. Kdo trpí lordózou (prohnutím kříže), měl by bezpodmínečně nejprve ohnout nohy v kolenou a teprve potom je zvedat. Také by je neměl v tomto případě pokládat napnuté, ale zase je nejprve ohnout, položit chodidla na zem a pak teprve natáhnout.

Třetí „Tibeťan“

Při kleku musejí být prsty u nohou postavené, obrázek to sice ukazuje, ale mnoho cvičících toho nedbá, a upadá proto ještě víc do nebezpečí, že celý záklon vychází z bederní oblasti – u většiny tedy z nejslabší a nejvíc ohrožené partie – a ne z celé horní části páteře. Navíc působí proti přílišnému namáhání hýžďových svalů bederní páteře v oblasti bederní. Doporučuji držení rukou, jak ukazuje obr. str. 37. Aby se zabránilo zalomení v kříži,

opřou se ruce s prsty dolů o hýždě. Tato výchozí pozice je při záklonu lepší, protože se tak lopatky dostávají k sobě, a tím se otvírá hrudník. Podle mé zkušenosti způsobuje tento cvik obtíže kvůli opakovanému předklánění a zaklánění krční páteře a rovněž oblasti často postižené bolestivou lordózou. Bezpodmínečně je proto třeba dbát na to, aby před skloněním byla hlava zřetelně vzpřímena. Teprve potom – impulz vychází z brady – můžeme hlavu trochu sklonit, abychom ji pak – zase pod vedením brady – mohli opatrně zaklonit.

Abyste nalezli přiměřený sklon hlavy při záklonu, můžete zkusit následující test: dejte si jednu ruku do týla a zaklánějte hlavu. Když pak ruku odstraníte, neměla by vám hlava už dále klesnout.

Čtvrtý „Tibeťan“

Výchozí pozicí čtvrtého cviku musí být narovnání a vypnutí páteře. K tomu slouží napjaté ruce, kterými bychom se opravdu měli podepřít, abychom seděli dokonale vzpřímeně. Také v tomto případě musí sklonění hlavy následovat až po vzpřímení týlu.

Abychom zabránili ohýbání nohou dříve, než zvedneme tělo, musí celý zdvih vycházet z pánve, případně z bederní oblasti – to znamená, že se pánev vysunuje dopředu směrem k nohám. Při výdechu se zase posadíme mezi ruce a narovnáme páteř.

Pátý „Tibeťan“

Pátý cvik začínáme nejlépe z pozice vleže na břiše, abychom při zdvihu dosáhli vhodné vzdálenosti mezi rukama a nohama. Položíme ruce vedle hrudního koše, prsty u nohou jsou postaveny a pomocí paží se silou zádových svalů zvedneme do výdechové pozice. Přitom napneme hýžďové svaly, aby se zabránilo prohnutí v bederní oblasti. Při nádechu zvedáme pánev do pozice „obráceného V“ tím, že ji tlačíme zároveň nahoru a dozadu. Tak dosáhneme požadovaného protažení v bederní oblasti.

Toto cvičení by se mělo provádět zásadně naboso na zcela neklouzavém povrchu (na dřevěné nebo cihlové podlaze). Cvičí-li se na koberci, je tělo natolik zaměstnáno udržováním rovnováhy, že se při delším cvičení síla spotřebovává na nepravém místě.

Afirmace směrují energii

Maruschi A. Magyarosy a Volker Zahedra Karrer

Docela vzadu v naší hlavě probíhá neustále dialog. Nedokončené myšlenky, naše i ostatních, zde inscenují své představení na samé hranici smyšlenosti našeho vnitřního ucha. Co zde myšlenky, jakoby za nás, neustále přemílají, není bezpodmínečně v našem zájmu. Říkají nám – podvodnicky v JÁ formě –, že se nám daří špatně, že to nedokážeme, že jsme hloupí, ošklivi, zbyteční, úplně vedle, ne dost dobří nebo nemocní, že naše úspěchy jsou jenom náhoda a štěstí, že dlouho nevydrží. Docela vážně: věříte na všechny ty nesmysly vzadu v hlavě?

Je zajímavé, že tyto myšlenkové vzorce, které si téměř nebo vůbec neuvědomujeme, určují směr našeho života. Způsobují, že se stále znovu divíme pořád stejným věcem, které se nám „stávají". Stará moudrost říká, že duch vytváří hmotu nebo že hmota vytváří to, co duch poskytuje *(matter follows mind)*. Ještě než jste objevili pět „Titanů", byl váš duch už připraven na tuto šanci. Jak ted chcete využít energie, která se vám těmito cviky stále víc a víc uvolňuje?

Myšlenky jsou energie. Vědomé myšlenky jsou nasměrovaná energie. Afirmace jsou vědomé myšlenky, zaměřené na pozitivní, inspirující a osvobozující účinek.

Afirmací řídíte uvolněnou energii, jinými slovy: odlehčujete své hlavě a sami určujete, kam se půjde...

Na následujících stránkách je výběr afirmací, které používám při práci. Stejná sestava je spolu s hudbou na kazetách pro tyto tibetské cviky. Vyberte si takové afirmace, které co nejvíc odpovídají vaší současné situaci a potřebám. Vytvořte si své vlastní afirmace. Vylučte negaci! Formulujte svou cílovou představu pozitivně, už jako splněné přání! Afirmace si můžete namluvit na kazety a ty pak poslouchat, když jste doma, když jedete autem atd. Také sepsání afirmací je velmi účinné. Na zrcadlo nebo na papír, který pak visí na dobře viditelném místě na zdi. Nechte se inspirovat.

Maruschi A. Magyarosy

K prvnímu „Tibeťanovi“

Dýchám zhluboka, klidně, uvolněně.
Jsem lehkost, světlo, láska, smích.
Pohybuji se vždycky s plným vědomím.

Každý nádech mi dodává novou energii.
Jsem zářící životní síla.
V každém okamžiku jsem tvůrcem svého života.

Můj rozum a mé srdce jsou v rovnováze.
Moje energie plyne volně a otevřeně.
Pociťuji své tělo jako harmonický celek.

Oddávám se dýchání.
Mé tělo je stále lehčí.
V dýchání spojuji tělo, ducha i duši.

Dovoluji svému dechu,
aby si nalezl svůj přirozený rytmus.
Odpoutávám se od všeho negativního.
Důvěřuji moudrosti svého těla.

Mé pohyby sledují můj dech.
Odevzdávám se proudu života.
Jsem vždycky ve správnou chvíli na správném místě
a dělám s úspěchem, co je třeba.

K druhému „Tibeťanovi“

Dýchám zhluboka, klidně, uvolněně.
Žiju vědomě ze svého nitra.
Pohybuji se vždycky s plným vědomím.

Každý nádech mi dává novou energii.
Cítím se spojený se svým tělem.
V každém okamžiku jsem tvůrcem svého života.

Můj rozum a mé srdce jsou v rovnováze.
Dávám pozor na poselství svého těla.
Pociťuji své tělo jako harmonický celek.

Oddávám se dýchání.
Mám dost času ve svém životě na podstatné věci.
V dýchání spojuji tělo, ducha i duši.

Dovoluji svému dechu,
aby si nalezl svůj přirozený rytmus.
Můj vnitřní i vnější svět jsou v rovnováze.
Svěřuji se moudrosti svého těla.

Mé pohyby sledují můj dech.
Jsem otevřený vnímání svých vnitřních potřeb.
Jsem vždycky ve správnou chvíli na správném místě
a dělám s úspěchem, co je třeba.

K třetímu „Tibeťanovi“

Dýchám zhluboka, klidně, uvolněně.
Otvírám se krásám života.
Pohybuji se vždycky s plným vědomím.

Každý nádech mi dává novou energii.
Mým tělem proudí nekonečná energie.
V každém okamžiku jsem tvůrcem svého života.

Můj rozum a mé srdce jsou v rovnováze.
Otvírám se své vlastní kráse.
Pociťuji své tělo jako harmonický celek.

Oddávám se dýchání.
Cítím se spojený s nebem a zemí.
V dýchání spojuji tělo, ducha i duši.

Dovoluji svému dechu,
aby si nalezl svůj přirozený rytmus.
Má odvaha a výdrž rostou den ode dne.
Svěřuji se moudrosti svého těla.

Mé pohyby sledují můj dech.
Přijímám výzvu života.
Jsem vždycky ve správnou chvíli na správném místě
a dělám s úspěchem, co je třeba.

K čtvrtému „Tibeťanovi“

Dýchám zhluboka, klidně, uvolněně.
Vyjadřuji své vědomí svým tělem.
Pohybuji se vždycky s plným vědomím.

Každý nádech mi dává novou energii.
Energie oživuje mé tělo až do poslední buňky.
V každém okamžiku jsem tvůrcem svého života.

Můj rozum a mé srdce jsou v rovnováze.
Dovoluji svému tělu, aby se podřizovalo
rytmu přílivu a odlivu.
Pociťuji své tělo jako harmonický celek.

Oddávám se dýchání.
Mé vědění a jednání jsou v rovnováze.
V dýchání spojuji tělo, ducha i duši.

Dovoluji svému dechu,
aby si nalezl svůj přirozený rytmus.
Jsem silný a vitální.
Svěřuji se moudrosti svého těla.

Mé pohyby sledují můj dech.
Pokaždé, když okouším života,
dávám světu i sobě dárek.
Jsem vždycky ve správnou chvíli na správném místě
a dělám s úspěchem, co je třeba.

K pátému „Tibeťanovi“

Dýchám zhluboka, klidně, uvolněně.
Jsem tělesně i duševně pružný.
Pohybuji se vždycky s plným vědomím.

Každý nádech mi dává novou energii.
Plynu v rytmu svého těla.
V každém okamžiku jsem tvůrcem svého života.

Můj rozum a mé srdce jsou v rovnováze.
Mé tělo je krásné a pružné.
Pociťuji své tělo jako harmonický celek.

Oddávám se dýchání.
S radostí vnímám svou vitalitu.
V dýchání spojuji tělo, ducha i duši.

Dovoluji svému dechu,
aby si nalezl svůj přirozený rytmus.
Jsem a zůstávám mladý a dynamický.
Svěřuji se moudrosti svého těla.

Mé pohyby sledují můj dech.
Soustřeďuji se teď na to podstatné ve svém životě.
Jsem vždycky ve správnou chvíli na správném místě
a dělám s úspěchem, co je třeba.

Hudba jako zesilovač energie

Soustava pěti „Tibeťanů“ působí pozitivně na tok životní energie. To si můžeme přímo vyzkoušet kinezilogickým svalovým testem: tělo okamžitě potvrdí tento pozitivní účinek.

Životní energie je základem celého života. Je pramenem pohody a zdraví. Je proto pro nás velmi důležité, abychom kromě stránky tělesné oživovali také stránku duchovní i duševní – zdraví je koneckonců nedělitelné.

Velmi příjemným prostředkem jak pozvednout stav duše, je hudba. Harmonické vibrace hudby povzbuzují duševní energii, umožňují, aby volně proudila. Duševní nevyrovnanost se může vhodnými tóny opět harmonizovat.

Jemně nasypaný písek na skleněnou destičku se uspořádá při dotyku s vibrující ladičkou do harmonických vzorů, nazývaných Chladniho zvukové obrazce. Zde můžeme sledovat působení zvukových vibrací na hmotu. Vibrace tónů rezonují s duší, a mohou tak působit na naši životní energii.

Podle praktických zkušeností byla pro každý cvik (nebo každý „ritus“, jak je nazývá Peter Kelder) pěti „Tibeťanů“ zkomponována speciální hudba, která posiluje energetické pole posluchače a vytváří společně s cviky harmonickou jednotu.

Ten, kdo praktikuje tyto cviky, velmi brzy pocítí, jak příjemně se při této hudbě cvičí…

Wolfgang Müller

(Z doprovodného textu Die Wofüng Tibeter Sudio–Set (Medien–Set, s hudbou od BLUE STAR)

Založte si v místě svého bydliště svůj „Himálajský klub“

Přečetli jste si se zájmem „Pět Tibeťanů“ a objevili je tak pro sebe. Udělali jste tak už své první zkušenosti s těmito cviky – ryty. Pomysleli jste už jistě na to, vyměnit si své zkušenosti s ostatními, kteří je také cvičí, nebo že by se popř. dalo cvičit společně v nějakém kroužku podobných zájemců. Rádi byste se podělili o své zážitky.

Pošlete tedy své „tajemství“ dál – zorganizujte cvičební kroužek, založte si vlastní „Himálajský klub“. Máte co rozdávat!

Budete překvapeni, kolik lidí čeká na váš podnět. Porozhlédněte se po okolí – v kruhu vašich známých v sousedství, ve sportovním klubu nebo v práci. Řekněte to ostatním, kteří to zase pošlou dál.

Nebo si podejte následující inzerát:

> „Chcete pocítit, jaká energie ve vás vězí? Chcete být mladší? Nebo se chcete prostě cítit opravdu zdravě? Hledají se další zájemci pro Himálajský klub v..... Pravidelná setkání k jednoduchému, velmi účinnému cvičení podle knihy Petera Keldera: „Pět Tibeťanů“. Budete se divit! Dopisy na šifru...“

Přejeme vám, aby ukázané možnosti obohatily váš život a přivedly vás o pěkný kus blíž k vašemu životnímu cíli!

Wolfgang a Brigitte Gillessen

CESTOVÁNÍ S PĚTI TIBEŤANY

Nové pohledy do starého tajemství

Cvičení pěti prastarých tibetských ritů, které pomáhají udržovat energetickou rovnováhu, mládí a vitalitu a rozvíjejí psychický potenciál člověka, se stalo téměř masovým hnutím. Na knize se podílelo 22 odborníků z nejrůznějších oblastí, její autoři popisují vlastní zkušenosti s cvičením a odhalují další možnosti jeho využití.

Arnold H. Lanz

BUĎTE FIT S PĚTI TIBEŤANY

Harmonizační a posilující cviky pro každého

Nepotřebujete více než 15 minut denně, abyste dosáhli pevného zdraví, jasného rozumu, pevných nervů a duševní vyrovnanosti.

Devanando, Otfried Weise, J. Frederiksen

PĚT TIBEŤANŮ

Zdravá kuchyně pro labužníky

144 receptů na bázi oddělené stravy pro přípravu jednoduchých energii šetřících jídel.

Fredy Gruber

VÍCE SÍLY A ÚSPĚCHY S PĚTI TIBEŤANY

Dynamické cviky ke stupňování energie a životní síly

Program cvičení, spojené se speciálními pravidly stravování, založenými na tradiční čínské medicíně, pro dosažení ideální energetické rovnováhy.

Objednávky a distribuce: Nakladatelství PRAGMA

V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4
Tel.: 241 768 565, fax: 241 768 561;
e-mail: pragma@pragma.cz

Kompletní nabídku našich titulů najdete na adrese:
www.pragma.cz