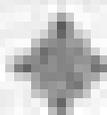


ANCIENT SECRET
of the
FOUNTAIN
of
YOUTH



BOOK 2

A companion to the book by Peter Kolosimo



HERMES PRESS

212 MARSH, WASHINGTON

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

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге на ваше рассмотрение будут представлены идеи, техники и суждения, которые могут наделить вас силой, улучшить здоровье, продлить вашу жизнь и научить вас получать от нее удовольствие. Однако не волнуйтесь, жизнь не покажется вам слишком долгой. Вы будете слишком заняты, живя полноценно и наслаждаясь этим.

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

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

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

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

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

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

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

сторонам. Начало всех перемен находится внутри нас.

Итак, начните прямо сейчас!

Мир вам! Берни С. Сиджел, доктор медицины

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

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

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

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

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

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

Восточный мистицизм, концепция тонкой энергии, практика йоги и вера в то, что эти вещи оказывают влияние на здоровье и физическое омоложение, больше не казались эксцентричными идеями отдельных чудаков. Напротив, они надолго заняли прочные позиции в западной культуре.

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

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

Кроме описания своих историй достижения успеха, читатели часто задают в своих письмах два вопроса. Во-первых, они желают получить более детальную информацию на различные

темы, мимоходом упомянутые в коротком оригинале Кэлдера. Во-вторых, они хотят больше узнать о таинственном авторе книги, не говоря уже о его главном герое, неуловимом полковнике Брэдфорде.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

пронес любовь к книгам и библиотекам, словам и поэзии.

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

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

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

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

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

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

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

Именно вы должны дать окончательный ответ.

Гарри Р. Линн, издатель

Глава 1. Поиск источника молодости

Гарри Р. Линн

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Но где-то в глубине сознания его преследовала навязчивая мысль о том, что источник

молодости может существовать в действительности. Какая захватывающая идея! И Кэлдер от души пожелал полковнику найти его.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Самый быстрый способ вернуть себе молодость, здоровье и жизненную силу заключается в том, чтобы заставить эти энергетические центры снова нормально вращаться. Для этого

существует пять простых упражнений. Каждое из них полезно и само по себе, но для достижения наилучших результатов требуются все пять. Ламы называют их «ритуалами», и я тоже буду пользоваться этим названием».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На этом полковник попрощался с нами. Этот выдающийся человек завоевал особое место в наших сердцах, и поэтому нам было жаль расставаться с ним. Но нас радовала мысль, что в

скором времени и другие смогут получить бесценную информацию, которой он так благородно поделился с нами. Конечно, мы считаем, что нам очень повезло. За всю историю лишь немногие получили привилегию узнать древний секрет источника молодости.

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

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

В этой книге мы и займемся этими вопросами.

Гарри Линн,

издатель Harbor Press

Глава 2. Запад в поисках магии и тайн Тибета

Ричард Левитон

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

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

В первые десятилетия XX века несколько отважных путешественников, подобно полковнику Брэдфорду, попытались преодолеть горы, которые охраняли Тибет, чтобы воочию увидеть спрятанные за ними чудеса. Большинство из них потерпели неудачу или погибли. Но те немногие, кому это удалось, вернулись во внешний мир с историями о волшебной и загадочной земле. Они рассказывали о ламах, обладающих сверхъестественными способностями, о летающих мистиках, живых Мафусаилах и мудрецах, не подверженных смерти и творящих чудеса.

Даже в 50-е годы XX века Лоуэлл Томас-младший, известный американский путешественник, описывая свое путешествие в «закрытую и безмолвную землю» Тибета, говорил: «Таинственная горная страна, лежащая за пиками Гималаев на самой крыше мира, долго была страной Эльдорадо номер один для исследователей и путешественников, жаждущих неизведанного».

Путешественники, которые преодолели все географические препятствия и попали в Тибет, обнаружили там культуру с сильным духовным началом. До вторжения китайцев, которые разрушили монастырскую систему Тибета, на его территории находились более 6 тысяч буддийских монастырей, в которых жили более 600 тысяч монахов и 4 тысячи лам. Четверть мужского населения обучалась в духовных университетах, *гота*, где размещались богатейшие библиотеки, содержащие древние и уникальные манускрипты.



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

Кроме того, путешественники нашли в Тибете закрытое общество, которое не приветствовало чужаков. Как пишет Питер Хопкирк в книге «Вторгшиеся на крышу мира»*, начиная с 60-х годов XIX века, «нарушители границ — среди них мистики, ботаники в поисках новых растений, исследователи и просто искатели приключений — стали непрерывным потоком нелегально проникать в Тибет». Одни надеялись завладеть мифическими богатствами этой страны, чью столицу, Лхасу, называли «Запретным городом». Другие хотели стяжать славу

великих путешественников.

Мало кто преуспел в подобных предприятиях. Однако те, кто искренне искали духовного просветления, добились большего. Одним из первых таких путешественников в Тибет был Эварист Хак, католический миссионер из Франции, который в 1864 году рассказал Западному миру о своем пребывании в монастыре Коунбоум. Европейцы с изумлением читали его очерки о невероятных явлениях, например о том, как тибетские ламы могли без малейших усилий преодолевать огромные расстояния, находясь в теле, которое, казалось, состоит из тумана и снов.

Жизнь великих

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

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



Елена Петровна Блаватская (1831—1891)

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

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

После возвращения в Европу и во время своего пребывания в Америке Е. П. Блаватская утверждала, что находится в постоянном контакте с тибетскими духовными мастерами. По ее словам, они часто появлялись в ее нью-йоркской квартире, беседовали с ней, диктовали новые абзацы ее книги и демонстрировали эзотерические принципы. Мало кто из людей, знавших Е. П. Блаватскую, сомневался в том, что она обладала исключительным даром ясновидения, а ее глубокое владение эзотерическим знанием убедило многих, что ее заявления о контакте с гималайскими Мастерами правдивы.

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

«Чудеса» Тибета глазами ученых

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

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

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

Среди замечательных открытий Сполдинга было существование мужчин и женщин, которым, по их словам, было по несколько сотен лет. Сполдинг утверждал, что возраст многих из них превышал 500 лет. Однажды он и его спутники завтракали с четверьмя необыкновенными людьми. Один из них сказал, что ему тысяча лет, но его тело было сильным и гибким, как у 35-летнего. Сидящий рядом с ним утверждал, что ему 700 лет, хотя он выглядел как бодрый 40-летний мужчина. Проводник Сполдинга, мастер по имени Эмиль, говорил, что ему 500 лет, а еще один мастер, Джаст, был, по его словам, приблизительно того же возраста, что и Эмиль. Кроме того, в необычную семью Эмиля входили племянник 115 лет и племянница 128 лет, оба они выглядели так, как будто им не было еще и сорока. Матери Эмиля было 700 лет. «Все эти долгожители были такими подвижными и веселыми, словно им было по 20 лет», — писал Сполдинг.

В чем был их секрет? Они научились продлевать свою жизнь до невероятности, «улучшая» тело. «Улучшать тело» — значит так овладеть его биохимическими элементами, чтобы уметь растворить его и воссоздать заново по своему желанию. При этом человек может превратить свое тело из плоти и костей в тело из тумана и снов и совершать в нем без малейших усилий духовные путешествия на высшие планы бытия. В свете таких достижений физическая смерть перестает иметь значение — или даже перестает быть реальной. Несомненно, это поражает воображение, но тибетские мастера говорили Сполдингу, что это умение не стоит считать чем-то исключительным.



Бэрд Т. Сполдинг

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

Каждому из нас дано духовно совершенное тело, которое может жить много столетий, объяснял Эмиль. Тибетские мастера просто научились возвращать тело в его изначальное, чистое состояние.

Очевидно, невероятное долголетие тибетцев каким-то образом частично передалось Сполдингу, ведь он прожил 95 лет. По словам его близкого друга, он обладал неумемной энергией, почти никогда не уставал и мог неделями спать по четыре часа в сутки. Он сохранил бодрость до конца своей долгой жизни. Возможно, он заглянул в Источник молодости?

Тибет раскрывает Западу свои тайны

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

Поскольку путешествовать по Тибету было очень опасно, Александре Дэвид-Нил и ее спутнику, тибетскому ламе, пришлось переодеться в *налхор-па*, или нищих пилигримов. Только благодаря анонимности и маскарэду они могли безопасно передвигаться по стране, и все-таки им приходилось опасаться бродячих разбойников и полиции. Британское правительство постоянно искало ее, чтобы выслать из Тибета; так поступили бы и тибетские правители, если бы знали, кто скрывается под маской пилигрима.

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



Александра Дэвид-Нил (1868—1969)

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Дэвид-Нил описывала одного *лунг-гом-па*, который настолько овладел этой техникой, что ему приходилось надевать тяжелые железные цепи, чтобы стоять на земле и не взлетать в воздух. Наблюдая за еще одним скороходом, Дэвид-Нил заметила, что он не бежал, но, «казалось, парил над землей, передвигаясь прыжками». Его лицо было совершенно спокойным и отрешенным, глаза широко открыты, взгляд прикован к какому-то объекту вдали. Его шаги, ритмичные, как качание маятника, были мягкими, и каждый раз, когда нога касалась земли, он подпрыгивал в воздух, словно мяч. «Когда лама проходил мимо, мои слуги спешили и склонились до земли, но он последовал дальше, очевидно, даже не заметив нашего присутствия», — писала Дэвид-Нил.

В таком состоянии транса скороходы способны покрывать за короткое время огромные расстояния, и при этом кажется, что они совершенно не устают. Несомненно, что такое умение было весьма ценным с практической точки зрения в столь малонаселенном районе Земли с таким сложным ландшафтом.

У. И. Эванс-Венц, американский ученый, который жил в Тибете с 1917 по 1922 год, отмечал, что, если бы во всех западных школах учили практике *лунг-гом*, отпала бы необходимость любого моторизованного транспорта и даже мостов. К тому же, говорил он, дыхание *тумо* избавило бы нас от необходимости в центральном отоплении.

Опираясь на познания, полученные в Тибете, Эванс-Венц считал способности йогов —

как психические, так и физические — непревзойденными. «Высший Маг в йоге — это Ум, — объяснял он. — Контролируя свой ум, мастер йоги может контролировать все в физическом мире, вплоть до атома». Слова Эванс-Венца созвучны словам полковника Брэдфорда, который поведал о тибетской практике «Око Возрождения», куда входит ряд йогических упражнений, подкрепленных ментальной магией.

Как и Александра Дэвид-Нил, Эванс-Венц был пионером, принесшим учения Тибета на Запад. И, подобно ей, он не просто сообщал о чудесных духовных способностях, он также разъяснял пути их достижения — как и полковник Брэдфорд, который прошел по их следам приблизительно десять лет спустя. Интересно снова отметить, что сообщения людей, побывавших в Тибете до Брэдфорда, подтверждают правдивость рассказа, который он привез из далеких гор.

«Те немногие путешественники, кто смогли тесно столкнуться с Тибетом и его обитателями, снова и снова сообщают нам о странных вещах, которые, кажется, противоречат всем известным законам природы», — говорил немецкий писатель Теодор Иллион в 30-х годах XX века. Сообщения об удивительных достижениях и непостижимых загадках так очаровали этого путешественника, что в середине тридцатых он сам отправился в Тибет. Он хотел увидеть все своими глазами, встретить легендарных отшельников, обитающих в пещерах, лично увидеть удивительные явления, о которых он читал.

Как и его предшественники, Иллион путешествовал тайно, переодевшись, и в своих странствиях сталкивался с огромными трудностями и постоянной опасностью. Но в конце концов усилия Иллиона были вознаграждены. Он, подобно Дэвид-Нил, видел такие чудеса, как ходящих в трансе *лунг-гом* — летающих лам, которые парили над землей и, казалось, игнорировали закон земного притяжения.

Как и Бэрд Сполдинг, Иллион жаждал встретиться с тибетскими ламами, которые овладели мастерством продления жизни, с обитающими в пещерах отшельниками, которым удавалось оставаться молодыми почти бесконечно. Он слышал, что некоторым отшельникам было по 500 или 600 лет.

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



Университет-монастырь в Ташилумпо (1907)

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

© Национальный этнографический музей, Швеция.

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

Но самое важное, если хочешь остаться молодым, — это *чувствовать себя молодым*, продолжал отшельник. Молодость невозможно сохранить только физическими практиками. Если ты старик в сердце, если ты думаешь и поступаешь как старик, старость наступит быстро, несмотря на все диеты и упражнения. Невозможно достичь вечной молодости, выпив какой-то эликсир бессмертия. Чтобы быть всегда молодым, в первую очередь нужно сделать внутреннее волевое усилие и по-настоящему изменить свою точку зрения. Молодость — это, прежде всего, настрой ума и свобода от привычного образа мышления и жизни.

И снова мы находим отголоски этих утверждений в словах полковника Брэдфорда. Ключевым моментом для того, чтобы *пять ритуальных действий* были эффективными, является психологический настрой. Если вы хотите стать моложе, вы должны устранить из своего сознания концепцию о старении и заменить ее образами и чувствами молодого человека. Полковник Брэдфорд говорит: «Если вы можете увидеть себя молодым, несмотря на ваш возраст, другие тоже вскоре увидят вас молодым».

Секреты долголетия от современного ламы

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

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



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

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

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

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

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

В 1984 году, медитируя в священной пещере в Непале, Намкхай Норбу открыл подлинное учение о продлении жизни. Он получил его очень необычным способом, через ряд снов и медитаций. Именно в этой пещере, известной как Пещера Долгой Жизни, два известных тибетских мастера достигли бессмертия несколько столетий назад. Намкхай Норбу быстро понял, что происходит: древние мастера чудесным образом открывают ему тайную практику продления и укрепления жизни. Ему осталось лишь записать ее для того, чтобы передать своим многочисленным ученикам на Западе. В его записи входили мантры, специальные дыхательные упражнения и упражнения для контроля течения энергии, визуализация и информация, касающаяся чакр и энергетических каналов тела. Сегодня Норбу преподает эту практику продления жизни своим ученикам в Соединенных Штатах и в Европе.

Снова мы видим параллель, на этот раз современную, которая указывает на то, что история полковника Брэдфорда могла быть реальной. Вопрос о *чакрах*, или энергетических центрах тела, является центральным в пяти *ритуальных действиях*, о которых рассказал полковник Брэдфорд

(см. главу 4). Открытие древних учений, совершенное современным тибетским *ринпоче*, которое также соотносит практику по продлению жизни с энергетическими полями в человеческом теле, подтверждает ценность информации, которую сообщил полковник Брэдфорд.

Тому, для кого сверхъестественный характер рассказа полковника Брэдфорда стал камнем преткновения, эта глава поможет перекинуть мостик через пропасть недоверия. Она повествует о том, что в конце XIX и начале XX века путешественники по Тибету были свидетелями удивительных и непостижимых явлений и видели необычайные примеры долголетия. Сведения, которые они нам оставили, подтверждают суть, если не детали, того, что произошло с полковником Брэдфордом. В свете рассказов очевидцев вполне можно допустить, что больше чем полстолетия тому назад полковник Брэдфорд действительно принес нам великую истину из «закрытой и безмолвной» горной страны.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Купить книгу](#)