



ПИТЪР
КЕЛДЪР

ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

В Т О Р А К Н И Г А

ПЕТ ДРЕВНИ ТИБЕТСКИ РИТУАЛА,
които ще ви накарат да изглеждате
и да се чувствате по-млади



ДРЕВНАТА ТАЙНА
НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

КНИГА ВТОРА



За книгата

Когато през 1985 г. „Харбър Прес“ издава „ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА“ от ПИТЪР КЕАДЪР, книгата светкавично реализира невероятни продажби, превежда се на десетки езици и тази тенденция се запазва и до днес. В „Древната тайна на извора на младостта“ читателите се запознават с тибетските ритуали за подмладяване – поредица от упражнения, разработвани в тибетските манастири в течение на векове, на които хиляди хора отдават признание за повишаване на енергията, за подобряване на паметта, премахване на излишно тегло и постигане на по-младежки вид и себеусещане. Докато книгата се разпространява светкавично по цялото земно кълбо, в „Харбър Прес“ започват да се сипят писма, настояващи за още информация за тези загадъчни ритуали. Сега, след тридесет години и над два милиона продадени екземпляра, излиза подробно продължение с отговорите, очаквани от толкова много читатели. Втората книга продължава оттам, откъдето свършва „Древната тайна на извора на младостта“, с подробна информация по различни теми, разгледани само бегло в първия бестселър: историята и произходът на Петте ритуала, ценни прозрения за начина им на действие, съвети за храненето и лесни за изпълнение упражнения. Илюстриран с петдесет черно-бели снимки, този наръчник ще помогне на читателите да върнат стрелките на времето, ще вдъхне в живота им бодрост и енергия, както нищо друго досега.

С Е Р И Я • З А Р А В Е •

*Продължение на световния
бестселър на*

ПИТЪР КЕЛДЪР

Превод от английски
Жанета Шинкова



ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

ВТОРА КНИГА



ВСИЧКО ЗА
ПЕТТЕ ДРЕВНИ ТИБЕТСКИ РИТУАЛА,
които ще ви накарат да изглеждате
и да се чувствате по-млади

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате ги чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH – Book 2

A companion to the book by Peter Kelder
Foreword by Bernie S. Siegel, M.D.

Copyright © 1999 by Harbor Press, Inc.

All rights reserved.

Published by arrangement with Harbor Press, Inc.

© Издателска къща „Кибеа“, 2004, 2005, 2007, 2014

© Жанета Шинкова, превод, 2004

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 954-474-355-3 (кн.2)

Важна забележка

Авторът на тази книга не е лекар и идеите, които се съдържат в нея, могат да влязат в противоречие с ортодоксалната традиционна медицина. Описаните тук упражнения, мерките, свързани с храненето, и останалите здравни съвети не са подходящи за всеки човек и при определени обстоятелства могат да доведат до нараняване. Не се опитвайте сами да си поставяте диагнози и не се впускайте в никаква програма от упражнения, диета или самолечение без квалифицирано медицинско наблюдение. Нищо в тази книга не бива да се възприема като обещание за полза или резултати, които ще бъдат постигнати, или като гаранция от страна на автора или издателя за безопасността или ефикасността на онова, което се съдържа в нея. Авторът, издателят, редакторите и служителите не поемат никаква отговорност за загуба или риск, претърпени пряко или косвено, в резултат на използването или прилагането на съдържанието на тази книга.

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

К Н И Г А В Т О Р А

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВЪВЕДЕНИЕ	
ОТ АМЕРИКАНСКИЯ ИЗДАТЕЛ	14

П Ъ Р В А Г Л А В А

В търсене на Извора на младостта	21
----------------------------------	----

В Т О Р А Г Л А В А

Хората от западния свят в търсене на магията и загадката на Тибет	31
--	----

Т Р Е Т А Г Л А В А

Истински случаи на изцеление и подмладяване	53
--	----

Ч Е Т В Ъ Р Т А Г Л А В А

Енергийни тайни на Петте ритуала	89
----------------------------------	----

П Е Т А Г Л А В А

Петте ритуала и йога – упражнения за възвръщане на здравето и за дълголетие	131
---	-----

Ш Е С Т А Г Л А В А

Разделно хранене и други съвети за храненето	203
---	-----

СЕДМА ГЛАВА

Енергия на гласа, звука и медитацията 243

ОСМА ГЛАВА

Разговор с г-р Робърт Търман 273

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ОТ АМЕРИКАНСКИЯ ИЗДАТЕЛ 286

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Разкази на хора, които са се излекували,
упражнявайки Петте ритуала 289

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Как да откриете подходящ за вас
инструктор по йога 301

На Питър Келдър

*От името на всички,
които приеха неговия дар с благодарност*

ПРЕДИСЛОВИЕ

В тази книга ще се запознаете с идеи, техники и мъдрост, които ви изпълват със сила, подобряват здравето ви, вдъхват ви радост от живота и ви помагат да живеете по-дълго. Но няма да забележите, че живеете по-дълго, защото ще сте заети да се радвате на живота и да го изживявате пълноценно.

Често срещам хора, които започват да живеят в пълна степен едва когато развият животозастрашаващо заболяване и трябва да се примирят с факта, че ще умрат. Когато това се случи, те изживяват духовно и физическо прераждане – толкова силно, че може да подобри състоянието им и дори да излекува напълно заболяването им. Щом настъпи този процес на обновление, стареенето спира и започва подмладяване. Моля ви, не чакайте да се изправите срещу смъртта, за да задействате процеса на подмладяване в живота си. Започнете сега.

Тази книга има за цел да ви помогне да го сторите. В нея ще откриете една чудесна поредица от прости упражнения, наречени Петте ритуала. Ще намерите още подробна информация, свързана с храненето, дишането, енергията на гласа и много други теми. Ще прочетете за извисяващите изживявания на хора, практикуващи Петте ри-

туала. Ще намерите съвети и прозрения от лекари, които ще споделят с вас знанията си.

Но докато четете следващите страници, помнете, че тази книга всъщност не е за ритуалите, упражненията или техниките. В същината си тя е за вас – за вашата неповторимост, за вашите нагласи и убеждения, за вашите желания и надежди, за вашия потенциал, за вашата способност радостно да презърнете живота и да го изживявате пълноценно.

Науката е доказала, че тялото и мозъкът се променят физически както от действията, така и от мислите ви. В този смисъл можете целенасочено да променяте действията и мислите си, за да постигнете целите си за промяна. За това именно са предназначени упражненията и техниките тук. Аз съм изпълнявал Петте ритуала и за мен те наистина имат смисъл. Убеден съм, че ако ги изпълнявате редовно, ако се хвърлите радостно в живота, ще подобрите физическото си здраве и психическата си нагласа и ще поставите началото на процеса на подмладяване.

Освен това ще получите достъп и възможност да използвате жизнената енергия, която е същността на всички неща. Науката вече разполага със средства да я измери и започва да я изучава. Експериментирал съм със съветите за мантрите и мантрумите в тази книга и знам каква разлика в енергията дават те. Разрешете ми да споделя с вас следната история.

Преди няколко вечери медитирах и казвах мантрите си преди лягане. Котките ми бяха при мен в леглото, свити на кълбо за сън. Съпругата ми, която беше в другата стая, усети необичайната енергия и дойде да види какво става. С влизането ѝ аз отворих очи и установих, че и котките са усетили нещо необичайно. Бяха се изправили, напрегнати и будни, както никога в единадесет часа вечерта. За

мен тази случка е свидетелство колко реална и осезаема е тази енергия и как тя може да има последствия в живота ви – промени, които хората около вас усещат и виждат.

Ето моя съвет: приемерте ценната информация, която се готвите да прочетете. Превърнете я в свое прозрение и вдъхновение. После сътворете своята собствена промяна. И помнете, няма да намерите извора на младостта, ако търсите извън себе си. Изворот на всички неща се намира вътре във вас.

Започнете още сега!

Мир вам!

*д-р Бърни С. Сийгъл**

* В серия „Здраве“ на ИК „Кибеа“ е прочутата книга на д-р Бърни Сийгъл „Любов, медицина и чудеса“.

ВЪВЕДЕНИЕ ОТ АМЕРИКАНСКИЯ ИЗДАТЕЛ

Когато и последният клавиш остави отпечатък върху страницата, той отмести пишещата машина, събра изписаните листа в спретната купчинка и се загледа в заглавната страница със смесица от задоволство и несигурност. На нея пишеше: „Окото на откритието“ от Питър Келдър“.

Ръкописът, който Келдър държеше в ръцете си, не беше никакво грандиозно литературно постижение. Но беше добре написан, кратък, прост и пряк. Нещо повече, носеше послание, което мнозина по-късно щяха да намерят за значимо и задълбочено.

Все пак през 1939 г. Келдър едва ли би могъл да си представи, че малката му книжка ще прикове вниманието на поколения, че ще я прочетат милиони хора по целия свят, на дузина езици, дори на брайлово писмо.

В нея се разказва за пет древни тибетски упражнения, които са донесени в западния свят от пенсиониран офицер от британската армия, назован просто полковник Брадфорд. Твърди се, че така наречените

Пет ритуала отключват тайната на самия митичен извор на младостта.

Книгата на Келдър е издадена и макар че не става бестселър, придобива достатъчно популярност, за да бъде разширена и преиздадена осем години по-късно, през 1947 година. Дори след изчерпването на тиража присъствието ѝ изненадващо остава осезаемо. Тя се задържа като тема за разговори, екземпляри от нея се предават от ръка на ръка и с времето придобива репутацията на култова класика.

През 1985 г. Келдър осъвременява книгата си и „Харбър Прес“ я преиздава под заглавие „Древната тайна на извора на младостта“. Вече е изминал повече от половин век от първото издание и светът се е променил неумоверно. Приспособявайки се към новата епоха на технологиите, западната култура е започнала да търси отговори в древната мъдрост на Изтока. Мистиката на Изтока, понятието за невидима енергия, упражняването на йога и убеждението, че тези неща са свързани със здравето и физическото остаряване, вече не са ексцентрични теории или налудничави брътвежи. Те се установяват трайно в масовата западна култура.

Съдбата най-сетне отдава дължимото на книжката на Питър Келдър. Разпространявана от уста на уста, тя се превръща в институция – отначало бавно, после набира инерция. Десет години по-късно „Древната тайна на извора на младостта“ е явление в международното книгоиздаване. В Съединените щати тя изпреварва по продажби много от бестселърите на „Ню Йорк Таймс“. В Германия, Австрия и Швейцария се превръща практически в национална институция. Немското издание остава до ден днешен в списъка на бестселърите, десет години след публикуването му. Две дузини

издания на чужди езици разпространяват славата на книгата на Келдър по целия свят.*

Разбира се, тя не би могла да има такъв грамаден успех, ако не изпълняваше основното си обещание – да помогне на читателя да си възвърне младостта, здравето и жизнеността. За това свидетелства и потокът от писма на читатели, които издателите получават вече повече от десетилетие. В тези писма се разказва как Петте ритуала са помогнали в различна степен – от скромна до чудотворна.

Освен че разказват за личните си постижения, често читателите задават в писмата си два въпроса. Първо, искат по-подробна информация по различни теми, засегнати само бегло в краткото по съдържание първо издание. Второ, искат да знаят повече за тайнствения автор на книгата, и още повече – за главния ѝ герой, загадъчния полковник Брадфорд.

Книгата, която сега държите в ръцете си, е написана в отговор на първия от тези въпроси. „Древната тайна на извора на младостта. Книга втора“ съдържа богата информация, която започва оттам, където свършва оригиналът на Келдър (който ще наричаме „Древната тайна на извора на младостта. Книга първа“). Всяка глава е написана от специалист по съответната тема.

Първа глава обобщава историята на полковник Брадфорд и неговата експедиция в Тибет. Тя е предназначена за онези, които не са запознати с Първата част.

Втора глава вниква в историческите данни, за да даде отговор на въпроса невероятният разказ на полковник Брадфорд за Тибет истина ли е, или измислица. Заключение е, че и в двата случая разказът спокойно може да

* Книгата е публикувана от ИК „Кубеа“ през 1999 г. – Бел. ред.

бъде достоверен, защото многобройни и добре документиран разкази на първите пътешественици в Тибет представят вълшебства и загадки, които по невероятност не отстъпват на историята на Брадфорд.

Трета глава утвърждава Петте ритуала със забележителни разкази от реалния живот, представени от хора, на които упражненията са помогнали.

Четвърта глава навлиза в енергийните тайни на Петте ритуала в търсене на отговор на въпроса на какво се дължат магичните резултати от тези прости упражнения.

Пета глава разглежда Петте ритуала от гледната точка на един лекар, който е същевременно и специалист по йога. В нея те са разгледани подробно и са добавени много полезни съвети.

Шеста и Седма глава разглеждат теми, споменати само бегло в Първа част: ползата от правилното хранене и съчетаването на храните, както и енергията на гласа, звука и медитацията.

Осмата – заключителна – глава съдържа прозренията на един от водещите изследователи на Тибет. Д-р Робърт Търман разглежда Петте ритуала *във връзка* с тибетската история и култура.

А сега за втората тема, от която се интересуват читателите: Келдър и Брадфорд. Години наред издателите получават писма с въпроси за тези две личности, за които смятат, че вече не са сред живите. Това много забавлява Келдър, защото той наистина е жив и в добро здраве и днес, повече от половин век след публикуването на неговата книга. Приятно ми е да ви съобща, че аз го познавам лично и го смятам за близък и доверен приятел, макар че има много неща, които не знам за него.

За съжаление, дотук ще трябва да спрем, защото Келдър твърдо е решил да не повдига воала на загадката, която вълнува и мен, и толкова много други хора. Той е бил много затворен и скромен човек и е вярвал, че написаното от него говори достатъчно само по себе си. Освен това твърдял, че страничните въпроси, свързани с него и Брадфорд, само биха отклонили вниманието от истинността на неговото просто и открито послание към света.

Разбира се, аз в никакъв случай не искам да нарушавам неговото лично пространство. Но разбирам желанието на читателите да усетят по-тясна връзка с човека, чиито думи са оказали толкова огромно влияние върху живота им и дори са внесли в него коренни промени. Затова вярвам, че той ще ми прости, ако сега за първи път подбера и представя на читателите няколко подробности за живота му.

Келдър е отгледан от осиновители-холандци в американския Среден Запад. В юношеска възраст напуска с тяхно съгласие дома си, за да посрещне предизвикателствата на живота. По-късно Келдър, също като полковник Брадфорд, „пътува до почти всички кътчета на земята“ като офицер в търговския флот. Става изтънчен, красноречив и ерудиран мъж, говори много езици, през целия си живот запазва любовта към книгите и библиотекуите, към словото и поезията.

В едно паметно пролетно утро двамата с Келдър пътувахме с автомобил в района, където е живял, докато е писал „Окото на откровението“ в края на 30-те години – Северен Холивуд и Холивуд Хилс в Южна Калифорния. Не, Келдър не е писал сценарии за филми, но известно време е работил като изследовател в едно голямо студио в Холивуд. За наша изненада, много от

важните места, които той си спомняше от онова време, си стояха непокътнати, включително къщата, където беше живял, кацнала на върха на Холивуд Хилс с панорамна гледка към Лос Анджелис и Тихия океан, само на един хвърлей място от дома на кинолегендата Ерол Флин. Днес тази скромна сграда е заобиколена от къщи на богатите и известните в киноиндустрията.

Келдър твърди, че полковник Брадфорд е реална личност, че се е срещнал с него в околностите на Лос Анджелис по онова време, само че „Брадфорд“ не е истинското му име. По този въпрос няма да научите кой знае колко повече.

Но не по-малко интересен от Келдър и Брадфорд е един друг човек, за когото почти никой не знае. Името му е Хари Дж. Гардгънър. Той е първият издател на „Окото на откровението“ през 1939 година. Малкото му издателство се нарича „Мидгей Прес“. Изглежда, Гардгънър първи се е срещнал с Брадфорд, представил го е на Келдър и го е помолил да напише книга за приключенията на полковника в Тибет.

Келдър е, меко казано, пестелив на думи, когато става въпрос за отношенията между тримата. Достатъчно е да кажем, че с Гардгънър са станали приятели за цял живот и са поддържали връзка до смъртта на Гардгънър през 70-те години. Брадфорд пък се появява в живота им и после изчезва завинаги, също както в книгата на Келдър.

Моето подозрение — чисто предположение от моя страна — е, че макар Питър Келдър да е написал „Окото на откровението“ в първо лице, не той е човекът, който се е сприятелил с полковника преди експедицията му в Тибет и който е получил информацията за Петте ритуала от първа ръка след завръщането му. Подози-

рам, че тази заслуга е на Хари Гардънър, който вероятно е помолил талантливия писател Келдър да опише тази история. Самият Гардънър остава в сянка, а Келдър поема ролята му. След толкова много години, дори самият Келдър не може да каже каква част от информацията в книгата е дошла пряко от полковник Брадфорд и каква — с посредничеството на Хари Гардънър. Също така неясно е дали и доколко Келдър е украсил историята.

Тези въпроси остават открити и никога няма да намерят пълен отговор. Но това важно ли е всъщност? Както твърди Келдър, те не са нищо повече от бъдещи любопитство висящи нишки, които не отслабват цялостната тъкан. Важните въпроси са: Дава ли неговата книга нещо ценно на читателите? Внася ли някакъв ценен принос в живота им?

Надявам се следващите глави да ви покажат, че е така. Окончателният отговор зависи от вас.

ХАРИ Р. ЛИН

Издател