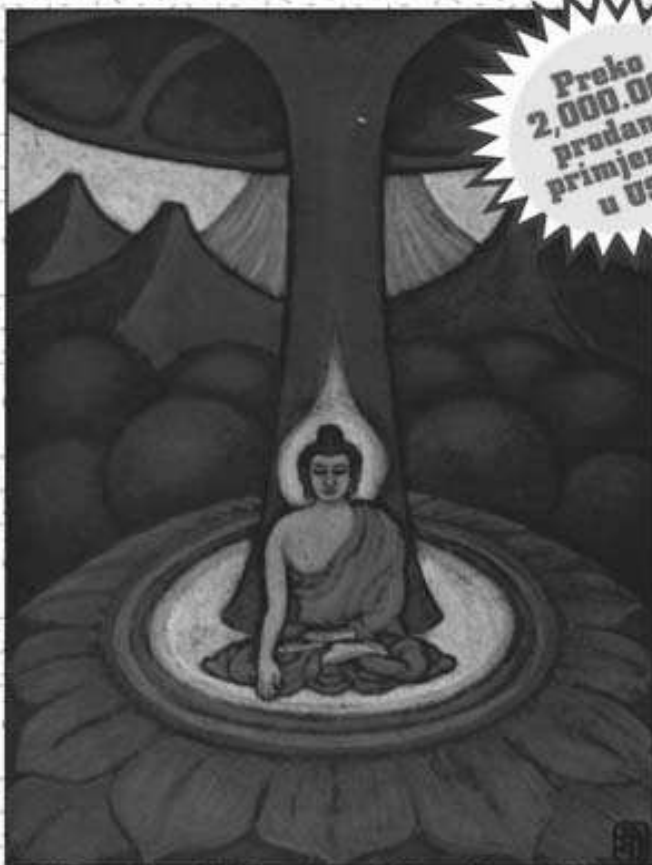


FONTANA MLADOSTI



Preko
2,000.000
prodanih
primjeraka
u USA

II. IZDANJE, 1999.

PET TIBETANACA

Peter Kelder

Predgovor Dr Bernie S. Siegel

FONTANA MLADOSTI

**Tibetanske vježbe za
pomlađivanje**

Peter Kelder

SADRŽAJ

PREDGOVOR	5
UVOD.....	11
DREVNA TAJNA "IZVORA MLADOSTI"	17
SHANGRI-LA? HORIZONT IZA HORIZONTA	17
ENERGETSKI RITUALI	28
PITANJA I ODGOVORI.....	41
ČUDESNI REZULTATI.....	49
JOŠ JEDAN KORAK DALJE	52
ISHRANA I VITALNOST	59
ENERGIJA GLASA	65
ČUDO DJELUJE I DALJE.....	69
JE LI SVE TO ISTINA?	72
NOVA TAJNA	78
OČARANOST I PRAKTIČNO VJEŽBANJE	79

*Drevnom tajnom s visoravni Himalaje
pokrenut ćete brda*

PREDGOVOR

Ova divno jednostavna knjiga nije za svakoga. Trebali biste je čitati samo ako možete prihvatiti naizgled besmisleni predodžbu da se proces starenja može obrnuti. Trebali biste je čitati samo ako se usuđujete vjerovati da je "izvor mladosti", koji su prije nazivali i "zdencem mladosti", stvarno postoji. Ako se tvrdoglavo držite postojećeg mišljenja da je takvo što nemoguće, tada čitanjem ove knjige samo gubite vrijeme. No, ako možete prihvatiti da se "nemoguće" zaista nalazi u području vaših mogućnosti, tada vas očekuju bogate nagrade.

Koliko je meni poznato, knjiga Petera Keldera jedini je pisani izvor dragocijenih podataka o pet prastarih tibetanskih rituala, koji predstavljaju ključ za održavanje mladosti, zdravlja i vitalnosti. Tisućama godina ti su se prividno magijski rituali čuvali kao tajna u udaljenim samostanima Himalaje. Zapadni svijet se prvi put zainteresirao za "pet tibetanaca" kada se prije pedeset godina pojavilo prvo izdanje knjige Petera Keldera. Zatim se ta knjiga sa svojim izuzetnim bogatstvom informacija uglavnom izgubila i zaboravila. Svrha je ovog novog, prerađenog izdanja poruku Petera Keldera ponovno učiniti pristupačnom,

što većem broju ljudi kako bi im pomogla.

Ne može se sa sigurnošću reći temelji li se priča Petera Keldera o pukovniku Bradfordu na činjenicama - no ja mogu osobno posvjedočiti vrijednosti pet vježbi ili rituala. Moje vlastito iskustvo u primjeni pet tibetanaca kao i iskustvo mojih brojnih prijatelja, dokazuje da oni zaista djeluju! Ne mogu obećati da će se vaša dob smanjiti za pedeset godina ili da će se preko noći promijeniti vaš izgled ili da ćete doživjeti 125 godina. No sigurna sam da oni mogu pomoći svakome da se osjeća mnogo mlađim, da isto tako i izgleda, te dobije novu vitalnost i da mu opće stanje bude dobro. Ako svaki dan vježbate rituale, trebali biste već nakon mjesec dana uočiti prve rezultate. Nakon približno deset tjedana vjerojatno ćete osjetiti mnogo promjena. No bez obzira kojim se tempom kod vas pokazuje napredak, uvijek je uzbudljivo kad vam prijatelji počnu primjećivati kako izgledate mlađi i zdraviji.

Ako pet rituala tako djeluje, postavlja se veliko pitanje: zašto? Kako mogu te jednostavne vježbe tako duboko zahvatiti u proces starenja tijela? Zanimljivo je da nove znanstvene spoznaje podržavaju tumačenje Petera Keldera koje ćete sada upoznati. Kirlianova fotografija koja pokazuje naše tijelo okruženo nevidljivim električnim poljem, "aurom", potvrđuje pretpostavku da jedan oblik energije koji prožima čitav svemir, "hrani" i nas. Također je točno da Kirlianova aura mladog, zdravog čovjeka drugačije izgleda negoli

aura starijeg i boležljivog čovjeka.

Uvjeren sam da ta univerzalna energija utječe na endokrini sustav žlijezda. Hormoni, koje izlučuju te žlijezde, reguliraju sve funkcije tijela. Medicinska istraživanja otkrila su u zadnje vrijeme da hormoni upravljaju čak i procesom starenja. Čini se da hipofiza s početkom puberteta počinje lučiti jedan "hormon smrti". Taj "hormon smrti" očigledno smanjuje sposobnost stanica za uporabu hormona izgradnje, kao što je to hormon rasta. Rezultat je postupno trošenje stanica i organa i napokon odumiranje. Drugim riječima, proces starenja uzima svoj danak.

Djelovanje "pet tibetanaca" kroz rituale koje je opisao Peter Kelder, prema mojem tumačenju, sastoji se u tome da oni ponovno uravnotežuju korištenje univerzalne energije. To pak ima veoma povoljno djelovanje jer blokira "hormon smrti" i normalizira proizvodnju hormona u endokrini sustavu. Kada se to postigne, tjelesne stanice mogu se opet razmnožavati i napredovati, kao što su to činile u našem ranom djetinjstvu. Stoga možemo vidjeti i osjetiti kako postajemo "mlađi".

Vi se možete ali i ne morate složiti s tom teorijom. U ovoj knjizi upoznat ćete mnoge postavke s kojima se ne morate složiti. Netko npr. neće prihvatiti sve preporuke Petera Keldera koje se odnose na zdravu prehranu. No važno je ovo: nemojte dopustiti da vas neki drugačiji stavovi odvrte od glavne namjere ove

knjige, a to je korist koju dobivate provođenjem "pet tibetanaca".

Postoji samo jedna mogućnost da otkrijete djeluje li pet rituala na vas a to je da ih isprobate.

Isprobajte ih i dajte im pravu šansu za uspjeh.

Kao kod svih nagrada i ovdje će se dobitak pojaviti samo kao rezultat vaših nastojanja. Morate biti spremni uložiti malo vremena i energije kako biste provodili rituale redovito svakoga dana. Ako nakon nekoliko tjedana izgubite zanimanje i vršite rituale samo povremeno, ne možete očekivati najbolje moguće rezultate. No, na sreću, većini je ljudi svakodnevno izvođenje rituala ne samo jednostavno nego i zadovoljstvo.

Nakon što pročitate ovu knjigu i počnete koristiti "pet tibetanaca", imajte na umu slijedeće: prvo, budite svjesni da ste divna i posebna osoba i da možete vidjeti dalje od ograničenih misli i uvjerenja. Da je drugačije, ta knjiga ne bi izazvala vašu pozornost; drugo, budite svjesni da zaslužujete da se vaše najskovitije težnje ispune - pa i čežnja za obnovljenom mladošću i vitalnošću. Oni, koji se osjećaju nedostojnima, čini se da nikada ne mogu imati udjela u životnim zgodicama.

Kada za samoga sebe osjećate najveće štovanje i kad znate da ste dostojni najboljega što život može pružiti, tada se zaista može reći da volite sebe. To vas onda čini sposobnim da se dobro osjećate s osobom

koja jeste, a to opet znatno ubrzava proces obnavljanja. Oni koji sebe ne vole ili se osjećaju nepotpunima, nose teret koji može samo ubrzati trajna djelovanja starenja i lošeg zdravlja. Onome koji sebe obogaćuje blagom ljubavi prema sebi, sve postaje moguće.

Volker Zahedra Karrer

Wessobrunn, rujan 1990.

UVOD

Dragi prijatelji,

Širom svijeta kruži razgovijetno mrmljanje što se čuje iz starih duhovnih redova koji su stoljećima čuvali tajne života. Danas se praktički u svakom tradicionalnom mističnom udruženju shvaća da to znanje što su ga tako brižno čuvali izabrani, mora biti pristupačno čitavom čovječanstvu.

Zanemarivši dublje shvaćanje života, čovječanstvo se udaljilo od prirode i tako promašilo svoj put. Izgubili smo svoje mjesto u svijetu koji zahtijeva naše aktivno sudjelovanje - u svijetu koji doziva jasnu spoznaju našeg pravog bitka i šapuće o zakonima stvarnosti koja je, čini se, izvan našeg razumijevanja. No ipak moramo pokušati razumijeti, inače će nas naša nesvjesna ludost odvesti u ponor.

Danas smo otišli tako daleko da smo postali žrtve našeg načina života. Kako nam nedostaje svaki smisao za unutarnje majstorstvo, očajnički se borimo kako bismo zadržali svoje maske i upoznali sebe projicirajući se u svijet.

Istina je da ne možemo očekivati promjenu svoje uloge nemoćnog gledatelja tako dugo dok neposredno ne spoznamo da možemo shvatiti više zakone koji određuju božanske tajne života. Posvuda u svijetu ljudi su počeli tražiti te tajne i spoznavati sami sebe, svoje

fizičko i svoje finije tijelo. Mi smo veliko vježbalište za te tajne; ono što se događa u našem tijelu, to se odražava u čitavom svijetu. Dok očajnički slijedimo razorni tijek rođenja, starosti i smrti, postajemo motivirani da tražimo izlaz iz tog zaglupljujućeg životnog ritma.

Postoji put iz toga, uvijek je postojao! Starost nije unaprijed određen kraj, ona nikako nije neizbježni rezultat života. Ona je jednostavno odjek našeg povlačenja iz fizičkog tijela. Ako ne naučimo stupiti u vezu sa svijesti svojeg tijela, tada ono ne može postati svjesno svog potencijala "svjetlosnog tijela", svjetlosnog tijela kojim upravljaju kozmički zakoni što nam pokazuju iluziju tjelesnog propadanja. Naša DNK-spirala mehanizam je koji savršeno kopira svaku stanicu. To znači, kada stanice odumru, njih zamjenjuju nove i to u bezvremenskom nizu genetske savršenosti. Zašto onda starimo - sa svim negativnim posljedicama ? Znanost pokušava to dokučiti od vremena otkrića DNK.

Svi veliki sveci i učitelji znali su odgovor. On se nalazi u igri odnosa između oblika i bezobličnog - kako ta dva božanska stanja bitka međusobno utječu jedno na drugo da bi održali život. Nevidljive životne energije izvor su i načelo svega. Mi možemo upoznati njihovo postojanje i zakone njihove podjele i njihovog toka isto tako kao što su to mogli tragaoci iz davnina. Postoje načini kako pojačati taj tok energije koji kruži u fizičkom i u finom tijelu da se čitava tjelesna mreža

pomladi. Veliki učitelji čitav su život nastojali razviti potrebnu vještinu upravljanja i vladanja tim tokovima koji hrane endokrilne žlijezde kao i veće i manje tjelesne organe. Sada se napokon rezultat njihovog djelovanja počinje širiti i na Zapadu.

U ovoj fascinantnoj knjizi Petera Keldera upoznajemo tajne koje su tako dugo bile skrivene u starim samostanima. Neopterećen teškom disciplinom ili dogmama, autor ostavlja po strani sve što nije važno i vodi nas brzo i izravno prema vježbama tih pomlađujućih energetskih rituala. Uz tako jasan opis zaista svatko može izvoditi te vježbe - bez obzira kakvo je njegovo zdravstveno stanje. Budući da te vježbe tako uspješno pobuđuju različite energetske tokove, rezultati se javljaju vrlo brzo - vježbač ih jasno primjećuje, on osjeća kako se njegov energetski nivo uspinje fantastičnom brzinom. Već kod izvođenja prve vježbe osjetit ćete veliki osjećaj zadovoljstva jer brzo okretanje pomaže emocionalnom tijelu da se očisti od negativnih energija. Većina ljudi zarobljena je u svom tiranskom emocionalnom tijelu, koje je naviklo držati se starih povreda i osvetničkih osjećaja i ne može ih napustiti. Kada se te energije čvrsto drže, mi doslovce nemamo snage voditi sretan i uravnotežen život. Čini se pretjeranim da samo okretanjem možemo promijeniti svoje osjećaje, olabaviti stisak depresija i drugih negativnih emocija - no to je tako! Okretanje ubrzava naše polje aure, tako da se naša svijest automatski pomiče prema višim oktavama spoznaje.

Uklanja se nopomičnost koju su stvorile depresija i neodlučnost i postajemo sposobni osjećati odlučujuću snagu koja nam nadolazi, kad imamo na raspolaganju velike količine energije. Okretanje u smjeru kazaljke na satu tako jača polje aure da ono počinje slati signale snage prema van i životnu snagu u fizičko tijelo. Poboľšano zdravlje i snaga zaista se stvaraju pomoću stanične percepcije novih energetskih nivoa. Stanice počinju raditi kao da su dio vibrirajućeg, mladog tijela.

Ostale vježbe isto su tako korisne za tijelo. Dovoljno blage da ih svatko, bez obzira na životnu dob, može izvoditi, one su tako savršeno razrađene da stimuliraju sve sustave koji upravljaju tijelom: npr. endokrilni sustav, krvožilni sustav, kao i meridijane itd. Taj način snažnog ponovnog jačanja tijela pomlađuje ga na biokemijskoj razini enzima i hormona. Svi znamo da aktivnost hormona snažno djeluje na naše osjećaje dobrobitka pa čak i na našu emocionalnu stabilnost.

Disanje igra veliku ulogu kod tih vježbi pa bi vježbač trebao paziti da diše u pravilnom ritmu. Kada dišemo, dopuštamo tijelu da prima čistu pranu, (kozmičku energiju) koja je najveće dobro života. Najveća poteškoća za svako poletno rješenje problema bespomoćnog doživljavanja starenja njegovo je ubacivanje u naš hektični svakodnevni život. Peter Kelder poklonio nam je pet važnih vježbi ili rituala, koje zahtijevaju vrlo malo vremena, a ipak donose vrlo veliku korist. Ne moramo učiti tešku filozofiju, a ipak

postajemo prisni sami sa sobom - na najdubljoj razini svojeg tjelesnog funkcioniranja i svoje tjelesne istine. Duhovno tijelo vlada fizičkim. Kad izvodimo te rituale s punom koncentracijom, jasno govorimo fizičkom tijelu što želimo: vibrirajuću životnu snagu bez starosti. Kada djelovanjem sudjelujemo s tijelom, brišemo beznadni osjećaj da nama upravlja neka okrutna vanjska sila. Znatno se povećava naša sposobnost da postignemo željeno stanje dobrobitka. Kada je poruka, upućena tijelu, jasna, tijelo također reagira. Tijelo se nikada ne odlučuje za starenje i slabost.

Ono postaje takvo zato što svijest gubi hrabrost opteretiti se koji puta napornim oblikovanjem, a ne zbog djelovanja DNK-a. Strah i tromost pomoćnici su starenja. Ovladati tromošću, vraćamo se vitalitetu. Energija rođena iz pokreta otklanja našu pažnju od zahvata straha. Prijatelji moji, vidjet ćete, ti veličanstveni rituali izvest će vas sigurno na put jastva jer oni vaše fizičko, emocionalno, mentalno i spiritualno tijelo spajaju u jednoj točki.

S ljubavlju

Chris Griscom

PRVI DIO

DREVNA TAJNA "IZVORA MLADOSTI"

Svatko želi dug život.

Ali nitko ne bi htio biti star.

Jonathan Swift

SHANGRI-LA? HORIZONT IZA HORIZONTA

Prije nekoliko godina, jednog popodneva, dok sam sjedio u parku i čitao novine, prišao mi je stariji gospodin i sjeo pokraj mene. Činio se oko sedamdesete, kosa mu je bila sijeda i rijetka, ramena pognuta, a u hodu se oslanjao na štap. Kako sam mogao znati da će taj trenutak zauvijek promijeniti tijek moga života ?

Nije dugo potrajalo i mi smo se našli u živahnom razgovoru. Pokazalo se da je stariji gospodin umirovljeni časnik britanske vojske koji je služio i u diplomatskoj službi. Zbog toga je tijekom života proputovao gotovo čitav svijet. Pukovnik Bradford - tako ću ga zvati, premda to nije njegovo pravo ime -

zainteresirao me neobično zanimljivim pričama o svojim pustolovinama.

Kada smo se rastali, dogovorili smo se za ponovni susret i već nakon kratkog vremena među nama se razvilo prijateljstvo. Često smo se sastajali, i vodili rasprave i razgovore koji su trajali do duboko u noć. Jednom takvom prigodom postalo mi je jasno da ima nešto značajno o čemu je pukovnik želio govoriti, ali je zbog nekog razloga oklijevao. Pokušao sam mu olakšati rekavši mu da ću strogo čuvati ono što mi povjeri. Počeo je govoriti, u početku polagano, a zatim sa sve većim zanosom.

Kad je prije nekoliko godina bio na dužnosti i Indiji, došao je u dodir s lutajućim domorocima iz udaljenih krajeva unutrašnjosti zemlje i čuo mnogo zanimljivih priča o njihovom životu i običajima. Jednu neobičnu priču, koja je osobito pobudila njegovo zanimanje, čuo je češće i uvijek od stanovnika jednog određenog kraja. Činilo se da stanovnici drugih dijelova zemlje nikada nisu čuli za nju.

Priča se odnosila na grupu lama, ili tibetanskih redovnika, koji su navodno znali tajnu "izvora mladosti"! Tisućama godina ta se izuzetna tajna prenosila preko članova tog mističnog udruženja. Oni se, doduše, nisu trudili da je zadrže u tajnosti, ali je njihov samostan bio tako udaljen i izoliran da su praktički bili odsječeni od vanjskog svijeta.

Taj je samostan i njegov "izvor mladosti" za

domoroce koji su o njemu pričali, postao nekom vrstom legende. Oni su pričali o starcima koji su na tajanstveni način ponovo zadobivali zdravlje, snagu i vitalnost. No izgledalo je da nitko ne poznaje točan položaj tog neobičnog i divnog mjesta.

Poput drugih muškaraca i pukovnik Bradford počeo je stariti, od četrdesete godine života, i to se očigledno nije više moglo zaustaviti.

Što je više slušao o tom čudesnom "izvoru mladosti", to je više dolazio do uvjerenja da takvo mjesto zaista postoji. Počeo je skupljati informacije - podatke o smjeru, vrsti krajolika, klimi i svemu što bi mu moglo pomoći da pronađe to mjesto. I čim je počeo svoja istraživanja, sve ga je više opsjedala želja da pronađe taj "izvor mladosti".

Ta želja, kako mi je pričao, postala je tako neodoljivom da je sada odlučio vratiti se u Indiju i ozbiljno potražiti to svetište i njegovu tajnu vječne mladosti. Upitao me bih li mu se htio priključiti u tom traženju.

U običnim prilikama ja bih bio prvi koji bih s nevjericom prihvatio tako nevjerojatnu priču, no pukovnik Bradford mislio je sasvim ozbiljno. Što mi je više pričao o tom "izvoru mladosti", sve više sam vjerovao da bi tu moglo biti nešto istinito. Neko vrijeme ozbiljno sam razmatrao mogućnost priključivanja pukovnikovom traganju. No kada sam počeo konkretno razmišljati, pobijedio je razum i ja sam odbio poziv.

Ubrzo nakon pukovnikovog odlaska, počeo sam sumnjati u pravilnost svoje odluke. Da bih se opravdao, govorio sam sâm sebi da je pobjeđivanje starosti možda pogrešno. Možda bismo se svi mi trebali pomiriti s tim da ljupko i dostojanstveno ostarimo, a ne da tražimo od života više nego drugi.

No ipak, negdje duboko u mojoj svijesti stalno se pojavljivala mogućnost: "izvor mladosti". Kakva uzbuđljiva misao! Nadao sam se da će je pukovnik pronaći.

Prošle su godine i u žurbi svakidašnjice pukovnik Bradford i njegova "Shangri-La" napokon su nestali iz mog pamćenja. Tada, kad sam se jedne večeri vratio u svoj stan, našao sam pismo i prepoznao pukovnikov rukopis. Brzo sam ga otvorio i pročitao vijest koja je očito bila napisana u radosnoj uzbuđenosti. Pukovnik je pisao kako vjeruje da se sada nalazi neposredno pred otkrićem "izvora" usprkos mučnim poteškoćama. Nije naveo svoju adresu, ali meni je bilo lakše kad sam saznao da je još živ. Trebalo je proći još mnogo mjeseci, prije nego što sam opet o njemu čuo. Kada je napokon stiglo drugo pismo, ruke su mi gotovo drhtale dok sam ga otvarao. U prvi čas nisam htio vjerovati njegovom sadržaju. Novosti su bile bolje nego što sam se mogao nadati. Ne samo što je pukovnik našao "izvor mladosti", već ga je htio donijeti sa sobom kad se vrati, negdje tijekom slijedeća dva mjeseca.

Prošle su četiri godine otkad nisam vidio svog

starog prijatelja. Počeo sam se pitati koliko li se promijenio za to vrijeme. Da li mu je taj "izvor mladosti" pomogao zadržati sat nadiruće starosti? Hoće li izgledati kao onda, kad sam ga zadnji put vidio ili će izgledati stariji jednu godinu umjesto četiri?

Napokon, pružila mi se prilika da odgovorim na ta pitanja. Kada sam jedne večeri bio sam kod kuće iznenadila me zvonjava telefona. Podigao sam slušalicu i javio se portir: "Pukovnik Bradford je ovdje, došao vas je posjetiti." Preplavio me val uzbuđenja kad sam rekao: "Pošaljite ga odmah gore." Ubrzo zatim pozvonio je na vratima i ja sam brzo otvorio. No na moje razočaranje, nisam ugledao pukovnika Bradforda nego stranog, mnogo mlađeg čovjeka. On je primjetio moje iznenađenje i rekao: "Zar me niste očekivali?"

"Mislio sam da je netko drugi", odgovorio sam pomalo zbunjeno. "Očekivao sam da ćete me primiti s malo više oduševljenja", rekao je posjetitelj prijateljskim glasom.

"Pogledajte pažljivo moje lice. Zar se doista moram predstaviti?" Moja zbunjenost pretvorila se u zapanjenost, a zatim u čuđenje puno nepovjerenja, kad sam se zagledao u priliku pred sobom. Polako sam ustanovio da njezin izgled zaista sličić izgledu pukovnika Bradforda. No taj čovjek je izgledao onako kako je pukovnik morao izgledati pred mnogo godina - u svojoj najboljoj dobi. Umjesto pognutog, bljedolikog starca sa štapom, vidio sam visokog, uspravnog

muškarca. Njegovo lice odavalo je zdravlje a njegova kosa bila je gusta i tamna sa jedva kojim tragom sjedina. "To sam uistinu ja", rekao je pukovnik, " i ako me ne pustite unutra, morat ću zaključiti da ste stekli loše ponašanje." S radosnim olakšanjem zagrlio sam pukovnika i ne mogavši obuzdati svoje uzbuđenje, uveo sam ga unutra obasipajući ga pitanjima.

"Čekajte, čekajte", bunio se dobroćudno. "Najprije se saberite i tada ću vam ispričati sve što se dogodilo." Tako je i učinio.

Stigavši u Indiju, pukovnik se dao u potragu za područjem na kojemu se navodno nalazio legendarni "izvor mladosti". Na sreću, dostatno je poznao jezik tog kraja pa je proveo više mjeseci uspostavljajući veze i sklapajući prijateljstva. Mnogo daljnjih mjeseci proveo je sastavljajući dijelove slagalice. Bio je to dugotrajni, mučni proces, no njegova upornost napokon mu je donijela željenu nagradu. Nakon duge i opasne ekspedicije u udaljene predjele Himalaje, konačno je pronašao samostan koji je prema legendi posjedovao tajnu vječne mladosti i pomlađivanja.

Žao mi je što ovdje ne mogu ispričati sve ono što je doživio pukovnik Bradford nakon što su ga primili u samostan. Možda je i bolje da to ne učinim jer je mnogo toga više nalik na maštu nego na činjenice. Ljudi Zapada teško mogu shvatiti način života lama, njihovu kulturu i njihovu potpunu udaljenost od vanjskog svijeta. U samostanu se nigdje nisu mogli

vidjeti stariji muškarci ili žene. Lame su pukovnika dobrodušno nazivali "starcem", jer već davno nisu vidjeli nikoga tko bi izgledao tako staro kao on. Za njih je on bio veoma neobičan.

"Prva dva tjedna nakon dolaska osjećao sam se poput ribe na suhom. Čudio sam se svemu što sam vidio i često sam jedva mogao vjerovati onom što sam vidio. Ubrzo se moje zdravlje počelo popravljati. Po noći sam mogao duboko i čvrsto spavati, a ujutro sam se svaki dan osjećao svježijim i snažnijim. Nije prošlo dugo vremena i ustanovio sam da mi je štap potreban samo za šetnje u planinama.

Jednog jutra doživio sam najveće iznenađenje svog života. Prvi puta sam ušao u veliku uređenu prostoriju samostana koja je služila kao neka vrsta knjižnice za stare rukopise. Na jednom kraju prostorije nalazilo se veliko zrcalo koje je sezalo do poda. Kako sam tijekom posljednjih dviju godina stalno putovao po tom udaljenom i primitivnom kraju, čitavo to vrijeme nisam vidio svoj odraz u zrcalu. Zato sam s izvjesnom znatiželjom stao pred zrcalo. S nevjericom sam zurio u sliku pred sobom. Moj tjelesni izgled se tako dramatično promijenio, da sam sada izgledao petnaest godina mlađi. Svih tih godina nadao sam se da "izvor mladosti" zaista postoji. Sada sam pred očima imao fizički dokaz.

Ne mogu riječima opisati radost i uzbuđenje koje sam osjetio. Slijedećih tjedana i mjeseci moj se izgled

još popravio tako da je promjena postala sve očitija za one koji su me poznavali. Nije dugo potrajalo i više nisam čuo svoju počasnu titulu "starac".

Na ovom mjestu pukovnika je prekinulo kucanje na vratima. Otvorio sam i ušao je bračni par, moji dobri prijatelji, ali nisu mogli doći u nezgodnije vrijeme. Skrio sam svoje razočaranje koliko sam mogao, upoznao sam ih s pukovnikom pa smo svi neko vrijeme čavrljali. Tada je pukovnik ustao i rekao: "Žao mi je što moram tako rano otići, ali imam večeras još jednu obvezu. Nadam se da ću vas sve ubrzo opet vidjeti." No na vratima okrenuo se k meni i tiho rekao: "Biste li mogli sutra sa mnom ručati ? Obećavam vam da ćete tada čuti sve o 'izvoru mladosti'." Dogovorili smo se za vrijeme i mjesto i pukovnik je otišao. Kad sam se vratio k prijateljima, jedan od njih je primjetio: "On je bez sumnje vrlo zanimljiv čovjek, no nije li malo suviše mlad za umirovljenog časnika?"

"Što misliš koliko ima godina?" upitao sam.

"Pa, on izgleda mlađi od četrdeset", odgovorio je moj sugovornik, "ali iz razgovora bih mogao zaključiti da mora imati najmanje toliko."

"Da, najmanje", rekao sam izbjegavajući odgovor. Zatim sam upravio razgovor na drugu temu. Nisam htio dalje govoriti o nevjerojatnoj pukovnikovoj priči, barem ne tako dugo dok on sam ne rastumači sve do kraja.

Slijedećeg smo dana pukovnik i ja, nakon zajedničkog ručka, otišli u njegovu sobu u susjednom hotelu. Tamo mi je napokon ispričao sve pojedinosti o 'izvoru mladosti'.

"Prva važna stvar kojoj su me naučili, nakon što sam stupio u samostan", rekao je pukovnik, "bila je ova: tijelo ima sedam energetskih centara koje možemo zamisliti kao energetska polja koja se vrte. Hindusi ih zovu čakre. To su snažna električna polja, nevidljiva oku, ali zato ne manje stvarna. Svaki od tih sedam 'vrtloga' ima određeni odnos prema sedam hormonskih žlijezda u endokrinom sustavu tijela, a njegovo djelovanje sastoji se u tome da potiče izlučivanje hormona svake pojedine žlijezde. Ti hormoni upravljaju svim tjelesnim funkcijama, uključujući tu i proces starenja.

Najniži, prvi vrtlog povezan je s nadbubrežnom žlijezdom, drugi sa spolnim žlijezdama, treći (solarni pleksus) s gušteračom, četvrti vrtlog povezan je sa timusom u predjelu srca, peti sjedi na štitnjači u vratu, šesti (treće oko) povezan je sa hipofizom na prednjoj bazi mozga, a sedmi, najviši vrtlog (tjemena čakra) s epifizom na stražnjoj strani mozga¹.

¹ Ljudsko tijelo očigledno je opskrbljeno brojnim (još nedovoljno istraženim) 'vrtlozima' ili čakrama. No općenito je prihvaćeno da postoji sedam glavnih čakri. U originalnom izdanju njegove knjige "Oko otkrovenja", Peter Kelder spominje glavnu čakru koja je smještena u predjelu koljena.

U zdravom tijelu svaki se od tih 'vrtloga' vrti velikom brzinom i time omogućuje vitalnoj životnoj energiji, poznatoj također pod nazivom 'prana' ili 'eterička energija' da teče prema gore kroz endokrilni sustav. No, kada se jedan ili više tih vrtloga uspore, tada je tok vitalne životne energije blokiran – a to je samo druga oznaka za starenje i loše zdravlje. Ti 'vrtlozi' koji se okreću, kod zdravog tijela pružaju se tako daleko da vire iz tijela. Kod starog, slabog i boležljivog tijela jedva da stižu do površine tijela. Najbrži je način za ponovno stjecanje mladosti, zdravlja i vitalnosti uspostavljanje normalnog okretanja tih energetskih centara. Postoji pet jednostavnih vježbi kojima se to postiže. Pomaže i svaka pojedina, ali za najbolje rezultate potrebno je svih pet. Tih pet 'Tibetanaca' zapravo i nisu nikakve vježbe. Lame ih zovu 'rituali', a ja ih isto tako rado nazivam."

U svojim zapisima on još ne dovodi "vrtloge" u vezu s endokrilnim žljezdama. Mi smo uzeli slobodu da to – pola stoljeća kasnije – prilagodimo točnijim spoznajama.

ENERGETSKI RITUALI

PET "TIBETANACA": PRVA VJEŽBA

"Prvi ritual", produžio je pukovnik, "jednostavan je. On se izvodi zato da se poveća brzina okretanja vrtloga. To djeca stalno čine dok se igraju.

Trebate samo ravno stati i raširiti ruke, paralelno s tlom. Zatim se okrećite oko sebe, dok vam se malo ne zavrti. Nešto je tu važno: morate se vrtjeti s lijeva nadesno. Drugim riječima, kada biste na tlo postavili sat sa brojkama prema gore, okretali biste se u istom smjeru kao kazaljke.

Većina odraslih moći će se u početku okrenuti samo oko šest puta pa da im se prilično zavrti. Kao početnik ne biste trebali pokušavati učiniti više. Ako vam dođe želja da sjednete ili legnete kako biste se oporavili od vrtoglavice, tada učinite upravo to. Ni ja nisam u početku drugačije radio. Vježbajte taj ritual za početak samo toliko dok vam se lagano ne zavrti. S vremenom kada budete vježbali svih pet rituala, moći ćete se sve više okretati, a osjećaj vrtoglavice će se sve više smanjivati.

Da biste smanjili osjećaj vrtoglavice, možete upotrijebiti trik plesača i klizača. Prije početka okretanja, usredotočite pogled na točku ravno pred sobom. Kada se počnete okretati, zadržite pogled

koliko možete na toj točki. Na kraju ćete morati pustiti da nestane iz vašeg vidokruga kako biste mogli okrenuti glavu zajedno sa tijelom. Kada se to dogodi, okrenite brzo glavu i čim budete mogli, ponovno usredotočite pogled na svoju točku. Ta referentna točka pomoći će vam da budete manje dezorjentirani i da vam se manje vrti.

Dok sam bio u Indiji, zapanjilo me kada sam vidio kako se Maulawiyasi, ili kako ih nazivaju – plešući derviši, u religioznoj ekstazi gotovo neprestano vrte ukrug. Nakon što su me uveli u prvi ritual, sjetio sam se toga i uočio dvije činjenice: Prvo, plešući derviši okretali su se uvijek u jednom smjeru. Drugo, stariji derviši bili su muževni, snažni i kršni, puno više nego većina muškaraca njihove dobi. Kada sam o tome razgovarao sa jednim lamom, rastumačio mi je da ta okretanja derviša imaju jedno vrlo korisno djelovanje, no i jedno manje povoljno. Njihovo prekomjerno okretanje suviše stimulira neke 'vrtloge' i time vodi do ispljenosti. To onda najprije ubrzava tok vitalne životne energije, a zatim je blokira. To djelovanje koje diže i ruši uzrok je neke vrste 'psihičkog pomaka' koji doživljavaju derviši i koji oni tada povezuju s duhovnim ili religioznim iskustvom, što se meni čini pogrešnim².

² Ovaj princip vrijedi i za mnoge druge spiritualne prakse

"Suprotno tome, lame se ne okreću previše", produžio je pukovnik. "Dok se plešući derviši često okrenu i stotinu puta, lame to čine oko dvanaestak puta – najviše dvadeset i jedan put – što je dovoljno da bi se energetske vrtlozi potakli na okretanje."

DRUGA VJEŽBA

"Nakon prvog rituala", nastavio je pukovnik, "slijedi drugi, koji još više pobuđuje sedam vrtloga. On je gotovo još jednostavniji. Kod drugog rituala ispružite se na podu, licem prema gore. Najbolje je leći na debeli sag ili podstavljenu prostirku. Lame rade taj ritual na nekoj vrsti molitvenog saga. On je oko šezdeset centimetara širok i metar osamdeset dug, dosta debeo, a napravljen je od vune i nekih biljnih vlakana. Jedina mu je svrha da izolira tijelo od hladnog poda. Ipak, sve što lame čine ima religiozno značenje pa otuda i naziv 'molitveni sag'.

Dok ležite na podu, ispružite ruke duž tijela i položite dlanove na pod sa sastavljenim prstima. Zatim podignite glavu s poda i privucite bradu na prsa. U isto vrijeme podignite noge u okomit položaj. Leđa ostaju potpuno na podu. Ako možete, povucite noge iznad tijela dalje prema glavi. Koljena moraju ostati ispružena. Zatim polako spustite glavu kao i noge opet na pod. Opustite sve mišiće i ponovite ritual - bez suvišnog naprezanja.



Kod svakog ponavljanja održavajte ritam disanja: duboko udahnite kada podižete glavu i noge, potpuno izdahnite kada ih spuštate. Između ponavljanja, dok vam se mišići opuštaju, dišite dalje u istom ritmu. (Metronom ili lagana ritmička glazba od velike su pomoći.) Ako imate dobro izvježbane trbušne i leđne mišiće, možete vježbati ovaj ritual s ispruženim koljenima. Većini se, međutim, savjetuje da kod dizanja i spuštanja nogu ostavi koljena svijena.

Jedan od lama pričao mi je da je kod prvog pokušaja vježbanja tog jednostavnog rituala bio tako star, slab i klapast da nije nikako mogao okomito podići noge. Zato je u početku dizao noge u svijenom položaju, tako da su mu koljena gledala prema gore, a stopala visjela. Malo po malo uspjelo mu je ispružiti noge pa ih je nakon tri mjeseca mogao potpuno bez napora držati ispružene."

"Čudio sam se tom lami", rekao je pukovnik. "Kada mi je to pričao, bio je slika i prilika zdravlja i mladosti, premda sam znao da je mnogo stariji od mene. On je iz čistog zadovoljstva zbog 'napora', običavao prenositi na leđima tovar povrća težak oko pedeset kila iz vrta u samostan koji je ležao oko stotinu metara više. Uzeo bi dosta vremena, ali nikada ne bi zastao na putu. Kada bi stigao, nije bio niti najmanje iscrpljen. Kad sam ga prvi put pokušao slijediti uz brežuljak, morao sam stati barem dvanaest puta da bih došao do daha. Kasnije sam se i ja mogao isto tako bez muke popeti na brežuljak i to bez štapa. No to je druga priča."

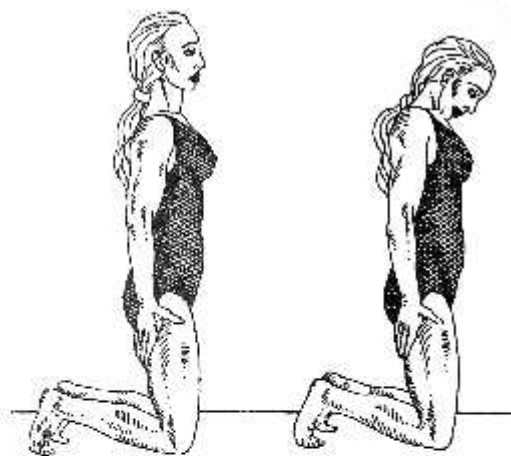
TREĆA VJEŽBA

"Treći ritual treba vježbati neposredno nakon drugoga. On je također jednostavan. Klečite na podu s uspravnim tijelom, dok su vam nožni prsti istegnuti (vidi sliku). Ruke stavite sa strane, malo straga na mišiće bedara.

Zatim sagnite glavu i zatiljak prema naprijed i povucite bradu na prsa. Potom povucite glavu i zatiljak oprezno natrag - samo toliko koliko vam je ugodno - i istodobno se izvijte prema natrag lagano savijajući kralježnicu. Dok se savijate prema natrag, oduprite se rukama o bedra ili zdjelicu. Zatim se vratite u izlazni položaj i ponovite ritual. Kao i kod drugog rituala i ovdje morate slijediti određeni ritam disanja. Udahnite duboko kada se svijate prema natrag. Izdahnite kada se vraćate u uspravni položaj. Duboko disanje neobično je korisno; zato napunite pluća koliko god možete.

Vidio sam više od dvjesto lama kako zajednički vježbaju taj ritual. Kako bi pozornost povukli u sebe, zatvarali bi oči. Na taj su način izbjegli skretanje pozornosti i mogli su se usredotočiti prema unutra.

Prije više tisuća godina lame su otkrili da se odgovori na sve duboke tajne života mogu naći u nutрини. Otkrili su da sve ono što sudjeluje u oblikovanju našeg života, potječe iz nutrine svakog čovjeka. Čovjek Zapada nije nikada mogao razumjeti i prihvatiti to shvaćanje. On misli, kao što sam to i ja



činio, da naš život oblikuju sile materijalnog svijeta koje ne možemo nadzirati. Na primjer, većina ljudi na Zapadu misli da naše tijelo mora starjeti i propadati jer je takav prirodni zakon. Zbog sagledavanja svoje nutrine, lame znaju da je to iluzija - i proročanstvo koje ispunjava samo sebe.

Lame, pogotovo oni iz tog samostana, vrše značajni posao za svijet. No taj se posao vrši na astralnoj razini. S te razine oni podržavaju čovječanstvo diljem svijeta jer je ona visoko iznad titraja fizičkog svijeta i snažno je žarište iz kojega se mnogo toga može učiniti bez većeg gubitka energije.

Jednoga dana svijet će se probuditi i s čuđenjem vidjeti ono veliko što su stvorili lame i druge nevidljive sile. Ubrzo će doći vrijeme u kojem će započeti novo doba i nazrijeti se novi svijet. Tada će čovjek naučiti oslobađati moćne unutarnje sile koje će mu omogućiti da svlada ratove i pošasti, mržnju i gorčinu.

Takozvano civilizirano čovječanstvo zapravo živi u najmračnijem od mračnih doba. No, ipak se pripremamo za bolje i ljepše stvari. Svatko od nas tko teži za tim da svoju svijest podigne na višu razinu, pridonosi povišenju svijesti čovječanstva kao cjeline. Na taj način, djelovanje pet rituala daleko nadilazi osobnu i fizičku korist."

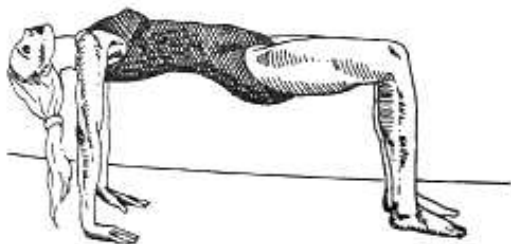
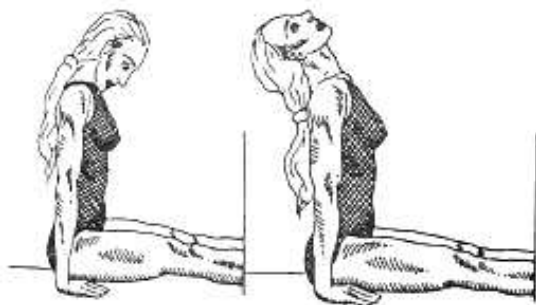
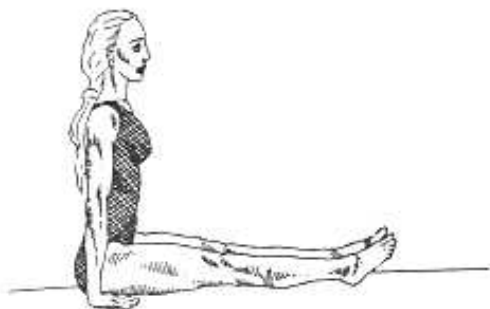
ČETVRTA VJEŽBA

"Kad sa prvi puta vježbao četvrti ritual", rekao je pukovnik, "činio mi se vrlo teškim. No nakon tjedan dana bio je isto tako jednostavan kao i ostali.

Najprije sjednite na pod s nogama ispruženim ravno prema naprijed, sa stopalima razmaknutim oko 30cm. Tijelo držite uspravno, a dlanove položite na tlo pokraj stražnjice. Tada povucite glavu na prsa.

Zatim blago izvijte glavu prema natrag. Istodobno podignite tijelo tako da se koljena saviju, dok ruke ostaju ispružene. Trup će s natkoljenicama činiti ravnu liniju, paralelnu sa tlom. Ruke i potkoljenice okomite su prema tlu. Sada - bez zaustavljenja daha - napnite svaki mišić u tijelu. Napokon, kada se vratite u početni sjedeći položaj, opustite mišiće i odmorite se prije no što ponovite postupak.

Kod tog rituala disanje je također važno. Udahnite duboko kad podižete tijelo. Ne morate zadržati dah dok napinjete mišiće. Potpuno izdahnite kada se vratite u sjedeći položaj i nastavite u istom ritmu dalje ako se (što je za mnoge poželjno) odmarate. Nakon što sam napustio samostan", nastavio je pukovnik, "otišao sam u neke veće indijske gradove i kao pokus vodio tečajeve za osobe sa znanjem engleskoga kao i za Indijce. Otkrio sam da su stariji članovi obiju grupa imali osjećaj kako od tog rituala ne može biti nikakve koristi ako ga od početka ne budu radili savršeno. Bilo je veoma teško uvjeriti ih da to nije točno. Uspio sam



ih nagovoriti da vježbaju ritual tako kako mogu pa da vidimo što će se dogoditi nakon mjesec dana. Činili su što su najviše mogli. Nakon mjesec dana rezultati su bili više nego zadovoljavajući.

Sjećam se da sam u jednom gradu imao na tečaju čitav niz starijih ljudi. Kada su pokušali učiniti upravo taj, - četvrti ritual - jedva su mogli odignuti tijelo od tla; nisu mogli niti približno postići vodoravni položaj. Na istom tečaju bilo je nekoliko mnogo mlađih ljudi koji nisu imali nikakvih poteškoća da ritual izvedu savršeno već prvoga dana. To je obeshrabrivalo starije, tako da sam morao odijeliti grupe. Rastumačio sam starijoj grupi da ga i ja, kada sam prvi put vježbao taj ritual, nisam mogao izvesti bolje od njih. No, pričao sam im dalje, sada mogu taj ritual ponoviti pedeset puta, a da ne osjetim ni njamanje naprezanje živaca ili mišića. Da bih im to dokazao, učinio sam to pred njihovim očima. Od tada je starija grupa postizala sve rekorde u svom napredovanju.

Razlika između mladosti i životne snage i starosti i lošeg zdravlja samo je u brzini kojom se okreću vrtlozi. Normalizirajte stupanj brzine i stari čovjek bit će kao ponovno rođen."

PETA VJEŽBA

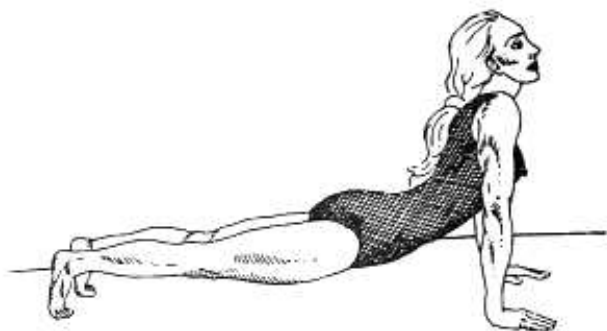
Pukovnik je nastavio: "Kada vršite peti ritual, licem ste okrenuti prema tlu. Oslonjeni ste na ruke sa dlanovima na tlu i savijenim nožnim prstima. Za vrijeme tog rituala šake i stopala trebale bi biti udaljene oko 60cm jedne od drugih, a ruke i noge ispružene.

Počnite rukama okomito prema tlu i savijenom kralježnicom, tako da tijelo visi. Zatim nagnite glavu koliko možete prema natrag pa savijte tijelo u bokovima i podignite ga tako da čini okrenuto "V". Istodobno pomaknite glavu prema naprijed i privucite je na prsa. To je sve. Vratite se u početni položaj i započnite ponovno.

Na kraju prvog tjedna taj ćete ritual osjetiti osobito korisnim. Čim ga izvježbate, pustite tijelo iz uzdignutog položaja da se lako spusti do točke u kojoj gotovo dodiruje tlo.

Slijedite isti duboki način disanja kao i kod prethodnih rituala. Duboko udahnite kada podižete tijelo. Izdahnite potpuno kada ga spuštate.

Posvuda kamo odlazim", produžio je pukovnik, "ljudi te rituale najprije nazivaju izometričkim vježbama. Istina je da je pet rituala korisno za istezanje krutih zglobova i mišića te popravljjanje mišićnog tonusa, no to nije njihova glavna svrha. Prava dobit tih rituala je u tome što se brzina energetskih vrtloga



normalizira. Počinju se vrtjeti brzinom koja je, recimo, ispravna za snažnog i zdravog čovjeka od dvadeset i pet godina.

Kod takvog čovjeka vrte se svi vrtlozi istom brzinom. Kada bismo, s druge strane, mogli vidjeti vrtloge muškarca ili žene srednjih godina, odmah bismo ustanovili da su se neki od njih znatno usporili. Oni se svi vrte raznim brzinama i zbog toga nisu u skladu. Polaganiji uzrokuju propadanje odgovarajućeg dijela tijela dok brži izazivaju nervozu, plašljivost i iscrpljenost. Znači da je neskladno stanje vrtloga odgovorno za loše zdravlje, propadanje i starost."

PITANJA I ODGOVORI

Dok je pukovnik opisivao pet rituala, u meni su se neprestano javljala pitanja pa sam ih sada, kad je završio, počeo postavljati.

"Kako se često izvodi svaki ritual ?" bilo je moje prvo pitanje. "Za početak", odgovorio je pukovnik, predlažem da u prvom tjednu svaki ritual vježbate tri puta dnevno. Svaki slijedeći tjedan povećavajte za dva puta, dok ne stignete do 21 puta za svaki ritual dnevno. Drugim riječima, u drugom tjednu vježbajte ritual pet puta, u trećem sedam puta, u četvrtom devet puta dnevno i tako dalje. Nakon deset tjedana stići ćete do konačne brojke od 21 puta na dan.

Ako imate poteškoća sa prvim ritualom i ne možete

ga izvoditi tako često kao druge, tada ga jednostavno vježbajte toliko puta koliko možete bez vrtoglavice. S vremenom ćete se moći okretati svih 21 put.

Poznao sam jednog čovjeka koji je rituale vježbao preko godine dana prije nego se mogao tako puno okretati. Nije imao nikakvih poteškoća s ostala četiri rituala pa je sasvim postepeno povisivao okretanje, dok nije mogao vježbati svih 21. Imao je odlične rezultate.

Nekim je ljudima teško okretati se. Ako ispuste okretanje, a ostale rituale vježbaju četiri do šest mjeseci, obično ustanove da tada mogu započeti sa okretanjem."

"U koje vrijeme dana treba vježbati rituale?" bilo je moje slijedeće pitanje.

"Možete ih vježbati ujutro ili navečer", odgovorio je pukovnik, "prema tome što vam bolje odgovara. Ja ih prakticiram i ujutro i navečer, ali ne bih preporučio početniku toliko stimuliranja. Kada rituale vježbate oko četiri mjeseca, možete početi ujutro vježbati puni broj, a zatim navečer ponoviti svaki ritual tri puta. To također povisujte sasvim postepeno, kao i kod jutarnjeg niza vježbi, dok ne stignete do 21. No nije potrebno vježbati rituale više od 21 put, bilo to ujutro ili navečer, osim ako ste posebno motivirani za to."

"Je li svaki od tih rituala jednako važan?" pitao sam dalje.

"Pet rituala rade zajednički i svi su jednako važni", rekao je pukovnik. "Ako nakon što ste vježbali rituale neko vrijeme, ustanovite da ih ne možete raditi potrebni broj puta, pokušajte ih podijeliti u dva niza vježbi, jedan ujutro, a drugi navečer. Ako nikako ne možete izvesti neki od rituala, ispustite ga i vježbajte ostalih četiri. Zatim, nakon nekoliko mjeseci, pokušajte ponovno ritual kod kojeg ste imali poteškoća. Može biti da će se rezultati pokazati nešto sporije kod tog načina, ali ipak će se pokazati.

No ni u kom slučaju ne smijete se previše naprezati jer bi postigli upravo suprotno. Napravite jednostavno toliko koliko možete i polako dodavajte. Nikada se ne dajte obeshrabriti. Malo je ljudi koji ne bi s vremenom i strpljenjem postepeno uspjeli izvesti sve rituale 21 puta dnevno.

Mnogi ljudi pronalaze nove metode pokušavajući prevladati svoje poteškoće kod jednoga od rituala. Neki stari momak u Indiji nije nikako mogao niti jednom uredno izvesti četvrti ritual. Nije bio zadovoljan time da jednostavno podigne tijelo s tla. Odlučio je postići vodoravni položaj kao što sam ga ja prije opisao. Dakle, nabavio je sanduk visine oko 25cm i istapecirao njegovu gornju stranu. Zatim je jednostavno legao na sanduk, postavio stopala na tlo na jednom kraju, a ruke na drugom. Iz tog položaja mogao je dovesti prsni koš u vodoravni položaj.

Taj trik vjerojatno nije baš pomogao starom

gospodinu da izvede rituale 21 put. No, zato mu je omogućio da tako visoko podigne tijelo kao mnogo snažniji muškarci. To je imalo u sebi tako pozitivno psihološko djelovanje da je već samo po sebi bilo korisno. To ne znači da bih ja svima želio preporučiti njegovu tehniku, no ona bi mogla pomoći drugima kojima se čini nemogućim napredovati na bilo koji drugi način. Malo pronalazačkog duha ukazivat će vam daljnji put.

Upitao sam i ovo: "Što se događa ako se jedan od tih pet 'tibetanaca' sasvim ispusti?"

"Ti rituali su tako djelotvorni", rekao je pukovnik, "da se dolazi do odličnih rezultata ako se jedan ispusti, ali se zato ostala četiri vježbaju redovito i u punom broju. Već i samo jedan ritual učinit će čuda, kao što se to može vidjeti na primjeru plešućih derviša koje sam spomenuo. Stariji derviši koji se nisu tako puno okretali kao mlađi, bili su snažni i muževni - dobar znak da već i jedan ritual može imati snažno djelovanje. Dakle, ako ustanovite da jednostavno ne možete izvesti svaki ritual 21 put, možete ipak biti sigurni da će vam sve ono što možete izvesti donijeti dobre rezultate."

Moje slijedeće pitanje je bilo: "Mogu li se rituali izvoditi povezano s drugim programima vježbi ili će jedni pobijati druge?" "Svakako", rekao je pukovnik, "ako već imate neku vrstu programa vježbi, samo je produžite. Ako nemate nikakvu, trebali biste razmisliti

kako bi bilo da počnete s jednom. Svaki oblik vježbi, naročito onih za srce i krvne žile, pomaže tijelu da zadrži mladenačku ravnotežu. Osim toga, pet će rituala pomoći u normalizaciji okretanja 'vrtloga', tako da će tijelo postati osjetljivije za povoljno djelovanje drugih vježbi."

"Ide li još nešto uz pet rituala?", upitao sam

"Postoje dvije stvari koje bi mogle pomoći. Već sam spomenuo duboko, ritmičko disanje za vrijeme odmaranja između ponavljanja rituala. Osim toga, pomoglo bi da se između pojedinih rituala postavite u uspravan položaj s rukama na bokovima i više puta duboko i ritmički dišete. Dok izdišete, zamislite da sve napetosti koje postoje u vašem tijelu, istječu tako da se osjećate ugodno i potpuno opušteno. Kada udišete, zamislite kako se ispunjavate osjećajem ispunjenja i zadovoljstva.

Drugi je savjet da se nakon vježbanja rituala okupate u mlakoj ili prohladnoj vodi, ali ne u hladnoj. Vjerojatno je još bolje prijeći brzo preko tijela najprije mokrim, a zatim suhim ručnikom. No moram vas na nešto upozoriti: nikada ne smijete ići pod tuš ili u kadu ili brisati se ručnikom koji su tako hladni da vas iznutra ohlade. Ako to učinite, izgubit ćete čitav dobitak koji ste stekli vježbanjem rituala."

Bio sam uzbuđen zbog svega što mi je pukovnik ispričao, no negdje veoma duboko u mojoj nutrini, čini mi se, bio je neki ostatak nevjerice. "Je li moguće da je

'izvor mladosti' tako jednostavan kao što ste mi vi opisali?" upitao sam.

"Sve što je potrebno jest vježbanje pet rituala svakoga dana - u početku tri puta svaku vježbu, a zatim postepeno povećavati, dok se ne izvede svaki ritual 21 put. To je ta čudesno jednostavna tajna koja bi koristila čitavom svijetu da je svima poznata."

"Naravno, dodao je, " rituale morate vježbati svaki dan kako biste iz njih izvukli pravu korist. Jedan dan u tjednu možete ih propustiti ali ne više. Ako dopustite da neko poslovno putovanje ili neka druga obveza prekine tu dnevnu rutinu, vaš će se čitav napredak smanjiti.

Na sreću, većina ljudi, koji počnu raditi pet rituala, nalaze da su oni ne samo jednostavni, nego i ugodni i korisni kada se rade svaki dan - pogotovo kada počnu opažati njihovo djelovanje. Napokon, za svih pet potrebno je oko dvadeset minuta. Onaj tko je u dobroj tjelesnoj formi, može ih napraviti za deset ili još manje minuta. Ako vam je teško pronaći toliko slobodnog vremena, onda ustanite samo malo ranije ujutro ili pođite spavati malo kasnije.

Pet rituala služi izričito cilju da tijelu vrate vitalnost, mladost i zdravlje. Još neki čimbenici također odlučujuće pridonose tome, hoće li se vaš izgled tako dramatično promijeniti, kao što je to bilo kod mene. Dva su od tih čimbenika duhovni stav i motivacija. Poznato vam je da mnogi ljudi s četrdeset

godina izgledaju stari, a drugi naprotiv sa šezdeset mladi. Tu razliku čini duhovni stav. Ako ste sposobni osjećati se mladi usprkos svojoj dobi, i drugi će vas tako vidjeti. Čim sam počeo vježbati pet rituala, potrudio sam se izbaciti iz glave svoju sliku starog, slabog muškarca. Umjesto toga učvrstio sam u svojoj predodžbi svoju sliku u najboljim godinama. Iza te slike stavio sam energiju u obliku veoma snažne čežnje. Rezultat je ovo što vidite.

Za mnoge ljude to bi bio veoma težak pothvat jer im je nemoguće promijeniti način na koji se vide. Oni vjeruju da je tijelo programirano da ranije ili kasnije postane staro i slabo i ništa ih ne može pokolebati u tom mišljenju. Svejedno ćete se osjećati mlađi i energičniji kada jednom počnete vježbati pet rituala. To će vam kasnije pomoći da promijenite svoju sliku o sebi. Sasvim postupno osjećat ćete se mlađim. Neće dugo potrajati da i drugi počnu govoriti kako izgledate mlađi. Postoji još jedan dodatni ritual koji sam do sada namjerno prešutio. No taj šesti ritual tema je o kojoj ću govoriti nekom drugom zgodom."

DRUGI DIO

*Niti jedan čovjek nije slobodan
dok je rob tijela.*

Lucius Anneus Seneca

ČUDESNI REZULTATI

Prošlo je gotovo tri mjeseca otkako se pukovnik Bradford vratio iz Indije i za to vrijeme puno se toga dogodilo. Odmah sam započeo vježbati pet rituala i bio sam veoma zadovoljan rezultatima. Pukovnik je otputovao da sredi neke osobne stvari, tako da neko vrijeme nisam imao veze s njime. Kada me je napokon opet nazvao, revno sam mu ispričao o svojem napretku i uvjerio ga da sam dokazao, na svoje najveće zadovoljstvo, kako rituali mogu biti djelotvorni.

Moje oduševljenje za rituale bilo je uistinu tako veliko da sam strašno želio predati ih i drugima. Zbog toga sam upitao pukovnika bi li moglo doći u obzir da on vodi jednu takvu grupu. On je to također smatrao dobrom idejom i bio je spreman na to, no samo uz tri uvjeta.

Prvi uvjet bio je da grupa mora okupiti muškarce i žene iz svih slojeva društva: akademike, radnike,

kućanice itd. Drugi uvjet bio je da niti jedan član ne smije biti mlađi od pedeset godina, a mogu imati sto i više godina, ako mi uspije naći nekoga u toj dobi koji bi bio spreman sudjelovati. Pukovnik je inzistirao na tome, premda rituali isto tako koriste i mlađim ljudima. Treći uvjet bio je da se grupa mora ograničiti na petnaest sudionika. To je za mene bilo prilično razočaranje jer sam zamislio mnogo veću grupu. Nakon što sam bezuspješno pokušao nagovoriti pukovnika da promijeni stav, složio sam se sa sva tri uvjeta.

Ubrzo sam sastavio grupu koja je odgovarala svih zahtjevima, i ta je grupa postigla veliki uspjeh. Sastajali smo se jednom tjedno i već u drugom tjednu činilo mi se da kod nekih sudionika vidim promjene. No pukovnik je tražio da međusobno ne raspravljamo o našim uspjesima pa tako nisam mogao znati slažu li se ostali sa mnom. Tada, koncem mjeseca, oslobodio sam se svoje nesigurnosti. Održali smo neku vrstu test sastanka na kojem smo trebali jedan drugome priopćiti svoje rezultate. Mnogi su opisivali svoj napredak blještavim bojama, a nekolicinu se čak moglo nazvati izvanrednima. Jedan muškarac u sedamdeset petoj godini izvukao je najviše koristi.

Tjedni sastanci "Kluba Himalaja", kako smo ga zvali, nastavljali su se. Kada je napokon došao deseti tjedan, praktički su svi sudionici vježbali rituale 21 puta dnevno. Ne samo da su svi tvrdili kako se bolje osjećaju, već su vjerovali da izgledaju mlađe, a neki su

se čak i šalili da više neće odati svoju pravu dob. To me podsjetilo da nam je pukovnik, kada smo ga pred par tjedana pitali za njegovu pravu dob, rekao da nam taj podatak neće reći do konca desetog tjedna. Sada je došao taj trenutak, no pukovnik još nije bio stigao. Netko je predložio da svatko od nas pogađa pukovnikove godine i zapiše na komad papira. Kada zatim saznamo istinu, vidjet ćemo tko je bio najbliže. Složili smo se i upravo kada su se skupljali papiri, stigao je pukovnik.

Kad smo ga izvijestili o svojem naumu, pukovnik Bradford je rekao: "Donesite ih ovamo, da vidim kako dobro pogađate. Zatim ću vam reći koliko sam uistinu star." Zabavljajući se, pukovnik je glasno čitao svaki komad papira. Svi su procijenili da je u četrdesetim godinama, a većina je glasovala za rane četrdesete. "Dame i gospodo", rekao je on, "zahvaljujem vam na vašim velikodušnim komplimentima. Budući da ste bili poštteni prema meni, bit ću i ja prema vama. Za moj slijedeći rođendan, napunit ću sedamdeset tri godine."

Najprije su svi s nevjericom zurili u njega. Je li zaista moguće da muškarac od sedamdeset tri godine izgleda gotovo dva puta mlađe? Zatim su ga upitali kako je postigao takve rezultate, koji su bili dakako vidljiviji od njihovih. "Prije svega", razjasnio je pukovnik, "vi radite taj čudesni posao tek deset tjedana. Kada za vama bude dvije godine tih vježbi, ustanovit ćete mnogo veće promjene. No ima tu i nešto

drugo. Nisam vam još rekao sve što treba znati.

Pokazao sam vam pet rituala čija je svrha postizanje mladenačkog zdravlja i vitaliteta. Oni će vam također pomoći da steknete mladi izgled. No, ako zaista želite da vam se zdravlje i mladost ponovno potpuno uspostave, onda postoji i šesti ritual koji trebate vježbati. Nisam vam do sada o njemu ništa rekao jer to za vas ne bi imalo smisla, dok niste stekli dobre rezultate s ostalih pet."

JOŠ JEDAN KORAK DALJE

Pukovnik ih je upozorio da, ako žele postići korist iz tog šestog rituala, moraju se podvrći veoma strogoj disciplini. Predložio im je da neko vrijeme razmisle jesu li voljni da to rade dokraja života. One koji su željeli nastaviti sa šestim ritualom, pozvao je da ponovno dođu slijedećeg tjedna. Nakon što su razmislili, ponovno je došlo samo pet sudionika grupe, no pukovnik je rekao da je to bolji rezultat nego što ga je ikad do sada uspio postići u bilo kojoj od svojih grupa u Indiji.

Kada im je pričao o tom dodatnom ritualu, pukovnik je izjavio da će on podići regeneracijsku energiju tijela. Taj proces neće samo uzrokovati duhovni preporod, nego će obnoviti i čitavo tijelo. No upozorio ih je da će to zahtijevati ograničavanje koje većina ljudi ne može prihvatiti, a zatim je nastavio:

"Kod prosječnog muškarca i prosječne žene veliki se dio životne snage koji hrani sedam energetskih vrtloga ili čakri, predaje u prvoj čakri kao seksualna energija, tako da ostalih šest ostaju potisnuti.

Da bi se postalo 'supermuškarac' ili 'superžena', treba najprije aktivirati tu moćnu energiju, a zatim je upraviti prema gore, tako da je mogu koristiti svi 'vrtlozi', posebno onaj sedmi. Drugim riječima: potrebno se upustiti u celibat, tako da se seksualna energija može usmjeriti drugim putem za višu korist.

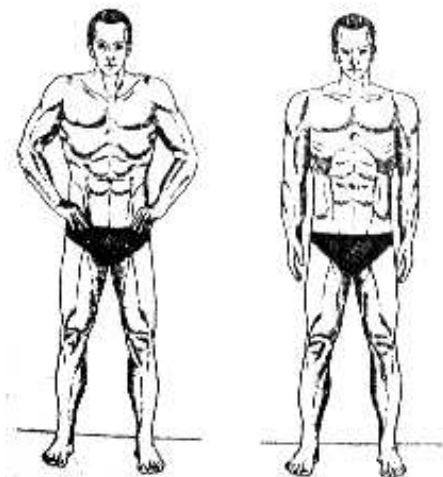
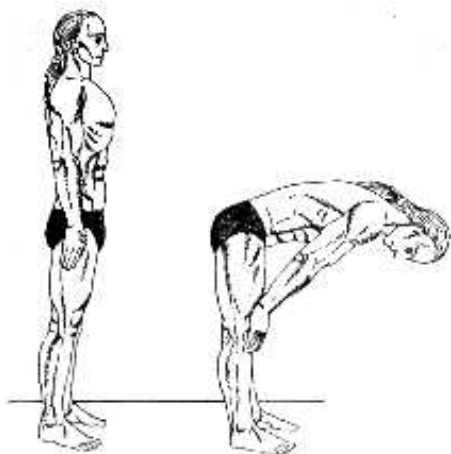
Zapravo je veoma jednostavno usmjeriti životnu silu prema gore, a ipak ljudski pokušaji kroz stoljeća obično nisu dovodili do uspjeha. Na Zapadu su vjerski redovi pokušavali upravo to i nisu uspjeli - jer su pokušavali ovladati seksualnom energijom tako što su je potiskivali. Postoji samo jedan način kako ovladati tim moćnim nagonom, a to nije njegovo rasipanje ili potiskivanje, već njegovo preusmjeravanje, a u isto vrijeme i dizanje. Na taj način ne samo što otkrivete 'životni eliksir', kako su ga zvali u drevnim vremenima, nego ga i upotrebljavate, što je tada rijetko polazilo za rukom.

Dakle, za izvođenje šestog rituala, pazite na slijedeće: Njega treba vježbati samo onda, ako imate suvišak seksualne energije i ako postoji prirodna težnja za njenim izražavanjem. Na sreću, taj je ritual tako jednostavan, da ga možete izvesti bilo gdje i bilo kada, kad za to osjetite potrebu.

Sve je u ovome: stanite uspravno i ispustite sav zrak iz pluća. Pri tome se nagnite prema naprijed i stavite ruke na koljena. Istisnite posljednji ostatak zraka i zatim se s praznim plućima vratite u uspravni položaj. Stavite ruke na bokove i pritisnite ih prema dolje. Time će se vaša ramena uzdignuti prema gore. Kod toga uvucite trbuh koliko god možete i istodobno izbacite prsa.

Držite taj stav tako dugo koliko možete. Kada budete prisiljeni ponovno udahnuti zrak u prazna pluća, pustite da zrak uđe kroz nos. Kada se pluća napune, izdahnite na usta. Kod izdisanja opustite ruke i pustite ih da labavo vise niz bokove. Zatim više puta duboko udahnite kroz nos i ispustite zrak kroz usta ili nos. To je ritual koji zaokružuje cijeli sustav - kruna svega! Za većinu ljudi potrebna su samo tri ponavljanja da bi se seksualna energija preusmjerila, a njezina snažna sila upravila prema gore.

Postoji samo jedna razlika između običnog čovjeka i supermuškarca ili superžene. Običan čovjek vodi vitalnu životnu snagu da bi je izrazio i izmijenio s drugima, dok superčovjek upravlja tu silu prema gore kako bi stvorio ravnotežu i sklad u svih sedam 'vrtloga'. To je razlog zašto takav čovjek postaje iz dana u dan i svakog trena sve mlađi. On stvara u sebi pravi 'eliksir života'.



Sada možete razumjeti da sam čitavo vrijeme nosio u sebi 'izvor mladosti'. Pet rituala - ili šest, da budemo točni - bili su samo ključ koji je otvarao vrata. Kad se sjetim Ponce de Leona i njegove uzaludne potrage za 'zdencom mladosti', tada pomislim kako je žalosno što je putovao tako daleko da završi s praznim rukama. Mogao je postići svoj cilj bez napuštanja domovine. No, upravo kao i ja i on je vjerovao da se 'zdenac mladosti' mora nalaziti na nekom udaljenom mjestu. Nikada mu nije palo na pamet da se čitavo to vrijeme nalazio skriven u njemu.

Molim da shvatite kako je za osmišljeno izvođenje šestog rituala potrebno da dotična osoba zaista osjeća seksualni nagon. On ili ona teško mogu preusmjeriti seksualnu energiju ako nema ničega ili samo malo za preusmjeravanje. Za čovjeka koji više ne osjeća seksualni nagon, nema nikakve koristi od tog rituala. On ili ona ne bi trebali niti pokušavati jer bi to vodilo samo k obeshrabrenosti. Umjesto toga treba bez obzira na starost, najprije vježbati ostalih pet rituala tako dugo dok se ne povrati seksualni nagon.

Šesti ritual ne bi trebao izvoditi niti onaj tko ne osjeća iskrenu motivaciju. Ako se netko osjeća nepotpunim, što se tiče izražavanja svoje seksualnosti i, ako se mora boriti da bi svladao njezinu privlačnu moć, tada zaista nije sposoban preusmjeravati seksualnu energiju i upravljati je prema gore. Umjesto toga bi energija mogla biti krivo usmjerena u nemir i unutarnji sukob. Šesti ritual prije svega je namijenjen

onima čiji je seksualni osjećaj potpun i završen pa imaju iskrenu želju za okretanjem prema drugim ciljevima. Za veliku većinu ljudi izbor života u celibatu put je kojim ne mogu ići i oni bi trebali jednostavno vježbati prvih pet rituala. No moguće je da s vremenom tih pet rituala dovedu do promjene u prioritetima i do iskrene težnje da postane 'supermuškarac' ili 'superžena'. Tada bi trebalo čvrsto odlučiti započeti novi životni put. Takav čovjek trebao bi biti spreman nastaviti tim putem bez obaziranja unatrag. Onaj tko je za to sposoban na putu je da postigne pravo majstorstvo - sposoban da upotrijebi vitalnu životnu silu kako bi postigao sve što želi."

TREĆI DIO

*Da bi produžio život,
skrati obroke.*

Benjamin Franklin

ISHRANA I VITALNOST

Nekon desetoga tjedna pukovnik Bradford nije više bio nazočan svakom sastanku, no i dalje se zanimao za "Klub Himalaja". S vremena na vrijeme običavao je grupi govoriti o raznim veoma korisnim temama, a katkad bi ga članovi grupe pitali za savjet. Neki su se, na primjer, veoma zanimali za zdravu prehranu i za golemu ulogu koju ona igra u našem životu. Bilo je raznih mišljenja o toj temi pa smo odlučili zamoliti pukovnika Bradforda da nam opiše ishranu lama i njihova prehrambena načela.

"U samostanu u Himalaji, u kojemu sam bio pripravnik", pričao nam je pukovnik, "nema poteškoća u svezi s ispravnom ishranom ili nabavkom dovoljne količine hrane. Svaki od lama sudjeluje u proizvodnji onoga što im treba. Posao se obavlja na najprimitivniji način. Oni bi, na primjer, zemlju mogli prekopavati štihlačom, ali više vole izravan dodir s njom. Oni osjećaju da izravan rad rukama i obrađivanje zemlje

dodaje nešto ljudskom postojanju. Ja osobno osjetio sam to kao iskustvo koje mi je obogatilo život. Pridonijelo mi je osjećaju jedinstva s prirodom.

Dakle, istina je da su lame vegetarijanci, ali ne u strogom smislu. Oni koriste jaja, maslac i sir u upravo takvim količinama koje su dostatne za neke funkcije mozga, živčanog sustava i tijela. No oni ne jedu meso. Snažni su i zdravi te vježbaju šesti ritual pa čini se da nemaju potrebe za mesom, ribom i peradi.

Najveći broj onih koji su se pridružili lamama, bili su ljudi vanjskog svijeta, poput mene, koji su malo znali o odgovarajućoj hrani i svjesnoj ishrani. No ubrzo nakon dolaska u samostan kod njih su se počeli pokazivati nesumnjivo čudesni znakovi fizičkog poboljšanja. To se moralo barem djelomično pripisati ishrani.

Nijedan lama nije izbirljiv u onome što jede. On to i ne može biti, jer mu izbor nije velik. Njihova ishrana sastoji se iz dobre, tečne hrane, no u pravilu samo od jedne vrste u svakom obroku. to je već samo po sebi važna tajna za zdravlje. Ako se svaki puta uzima samo jedna vrsta hrane, ne može u želucu biti sukobljavanja živežnih namirnica. Živežne namirnice sukobljavaju se u želucu jer se ugljikohidrati loše miješaju s bjelančevinama. Ako se, npr. kruh, koji je ugljikohidrat, jede zajedno sa bjelančevinama kao što su meso, jaja ili sir, započinje u želucu kemijska reakcija. To može uzrokovati ne samo nadimanje ili trenutačne

tjelesne smetnje, već na duži rok pridonijeti i skraćivanju životnog vijeka te smanjenje kvalitete života.

Mnogo puta sjeo sam s redovnicima u blagavaonicu za stol da bih pojeo obrok koji se sastojao samo od kruha. Jeli smo i samo povrće i voće onako kako je bilo ubrano. Drugi puta jeo sam samo kuhano povrće i voće. U početku osjećao sam veliku želju za svojim uobičajenim obrocima i raznovrsnim živežnim namirnicama, na koje sam navikao; no nije prošlo mnogo vremena i mogao sam uživati u obroku koji se sastojao samo iz crnog kruha ili samo iz jedne vrste voća. Često se obrok, koji se sastojao samo iz jedne vrste povrća, činio gozdom.

To ne znači da vam predlažem da se ograničite na ishranu koja se sastoji iz jedne vrste živežnih namirnica. No savjetovao bih vam da u obroku odijelite ugljikohidrate, voće i povrće od mesnih proizvoda, ribe ili peradi. Može se također jesti maslac, jaja i sir s jelom od mesa i po želji k tome piti čaj ili kavu. Ne bi trebalo obrok zaključiti slatkišima, bogatim ugljikohidratima - kao što su torte, kolači i pudinzi. Maslac je, čini se, neutralan. Može ga se jesti s ugljikohidratima i bjelančevinama. Mlijeko više pristaje ugljikohidratima. Kavu i čaj treba uvijek piti crne, nikada sa slatkim vrhnjem, premda neće škoditi ako se malo zaslade.

Umjerena upotreba jaja bilo je još nešto zanimljivo i korisno kao što sam naučio tijekom boravka u samostanu. Lame nisu običavali jesti čitava jaja, osim ako ih je čekao neki teški fizički posao. Tada su koji puta jeli čitavo jaje srednje meko kuhano. No često su jeli sirove žutanjke, bez bjelanjka. Najprije mi se to činilo rasipanjem, da se izrazito dobra živežna namirnica baca pilićima. No zatim sam naučio da je bjelančevina potrebna samo mišićima i zato je treba jesti samo onda kad se mišići naprežu.

Već i prije znao sam da je žutanjak veoma hranjiv, no za njegovu pravu vrijednost saznao sam tek nakon što sam razgovarao s nekim čovjekom sa Zapada koji je živio u samostanu i poznao biokemiju. Rekao mi je da obično kokoške jaje zaista sadrži polovicu svih elemenata koji su potrebni za mozak, živce i tjelesne organe. Oni su, doduše, potrebni samo u malim količinama, ali ih hrana mora sadržavati ako želimo biti izuzetno snažni i zdravi i to tjelesno i duševno. Od lama sam naučio još nešto vrlo važno. Poučili su me kako treba polagano jesti i to ne zbog lijepog ponašanja za stolom, već zbog temeljita žvakanja hrane. Žvakanje je prvi važni korak kod razgradnje hrane, kako bi je tijelo moglo iskoristiti. Sve što jedemo, trebalo bi probaviti u ustima prije nego se probavi u želucu. Kada hranu progutamo na brzinu i preskočimo taj prvi korak, tada ona doslovce postaje dinamit kada dospije u želudac. Živežne namirnice bogate bjelančevinama zahtijevaju manje žvakanja od

složenih ugljikohidrata. No ipak je dobro i njih temeljito sažvakati. Što je hrana bolje sažvakana, hranjivija je. To znači da se temeljitim žvakanjem količina hrane često može smanjiti za polovicu.

Mnogo toga što mi je bilo samo po sebi razumljivo prije nego što sam došao u samostan, činilo mi se šokantnim kad sam ga napustio nakon dvije godine. Jedna od prvih stvari koja mi je pala u oči čim sam stigao u jedan od glavnih gradova Indije, bile su goleme količine hrane što su ih konzumirali svi koji su to sebi mogli priuštiti. Vidio sam čovjeka koji je samo za jedan obrok pojeo toliko hrane koliko bi bilo dostatno za četiri lame na teškom poslu. No lame ne bi, naravno, niti u snu pomislili da konzumiraju takvu kombinaciju živežnih namirnica što ih je taj čovjek pojeo.

Nagomilavanje živežnih namirnica u jednom obroku bilo je drugo što me zaprepastilo. Već sam navikao jesti jednu ili dvije vrste živežnih namirnica za obrok pa sam bio zaprepašten kad sam jedne večeri za stolom svog domaćina nabrojio čak dvadeset i tri. Nikakvo čudo da su ljudi na Zapadu tako lošeg zdravlja. Čini se da ne znaju ništa ili vrlo malo o povezanosti između ishrane s jedne strane i zdravlja i snage s druge.

Dobre namirnice, ispravne kombinacije i prava količina namirnica povezane s pravilnim načinom jedenja donose čudesne rezultate. Ako imate suvišak

kilograma, to će vam pomoći da smršavite, a ako ste pothranjeni, pomoći će vam da dobijete na težini. Ima još čitav niz pojedinosti o hrani i ishrani o kojima bih rado govorio, ali ne mogu zbog nedostatka vremena. No, upamtite ovih pet:

1. Nikada ne jedite ugljikohidrate i bjelančevine u istom obroku, premda vam, ako ste snažni i zdravi, to zasada možda i ne čini većih poteškoća.

2. Ako vam kava pravi smetnje, pijte je crnu, bez mlijeka ili slatkog vrhnja. Ako vam i tada pravi poteškoće, izbacite je sasvim.

3. Žvačite hranu dok ne postane žitka i smanjite količinu hrane koju konzumirate.

4. Jedite jedanput dnevno, svaki dan, žutanjak jajeta. Pojedite ga neposredno prije ili neposredno nakon jela - ne za vrijeme jela.

5. Smanjite na minimum broj živežnih namirnica u jednom obroku.

ČETVRTI DIO

Slabo tijelo, slab duh.

Jean-Jacques Rousseau

ENERGIJA GLASA

Pukovnik Bradford posljednji je put govorio u "Klubu Himalaja" prije nego što je otputovao u druge dijelove Sjedinjenih Država i u svoju domovinu Englesku. Govorio je o raznim stvarima što osim 'pet tibetanaca' potpomažu procesu pomlađivanja. Kad je stajao pred grupom, činio se žilavijim, svježijim i vitalnijim nego ikada. Već nakon svog povratka iz Indije, činio se utjelovljenjem savršenstva. No od tada je i dalje napredovao, pa je postigao još više.

"Ponajprije", rekao je pukovnik, "moram se ispričati ženama u našoj grupi jer će se mnogo toga što ću večeras govoriti, odnositi na muškarce. Samo se po sebi razumije da su pet rituala kojima sam vas naučio, jednako korisni za žene i muškarce. No kako sam ja muškarac, rado bih govorio o onome što je važno i za druge muškarce.

Najprije ću nešto reći o muškom glasu. Znete li da mnogi stručnjaci mogu reći koliko jedan muškarac

posjeduje seksualne vitalnosti jednostavno tako da ga slušaju kad govori? Svi smo već čuli prodorni, piskutavi glas čovjeka u podmaklim godinama. Kada glas nekog muškarca počinje poprimati tu visinu, onda je to na žalost siguran znak da je tjelesno propadanje već prilično uznapredovalo. Dopustite da vam to razjasnim.

Peti energetski vrtlog u predjelu vrata upravlja glasnicama i izravno je povezan s prvim energetskim vrtlogom u spolnom centru tijela. Naravno da su svi vrtlozi u međusobnoj vezi, ali ova dva su takoreći spojena. Ono što utječe na jedan, utječe i na drugi. Zbog toga, kada glas muškarca postaje prodoran i visok, to je znak da je njegova seksualna vitalnost neznatna. Kad je energija u tom prvom vrtlogu neznatna, tada se možete kladiti da je ima malo i u ostalim vrtlozima.

Dakle, sve što je potrebno da bi se ubrao prvi i peti vrtlog, a s njim i svi drugi, jest vježbanje pet rituala. No postoji još jedna metoda koju mogu primijeniti muškarci da bi dodatno ubrzali taj proces. Ona je posve jednostavna. Sve što je potrebno jest snaga volje. Morate svjesno nastojati svoj glas učiniti nižim. Slušajte sami sebe dok govorite i, kad zapazite da vam glas postaje viši i piskutaviji, preudelite ga na dublji položaj. Oslušajte kako govore muškarci koji imaju dobar, čvrst glas, pa zapamtite zvuk. Zatim pokušajte uvijek dok govorite, održavati svoj glas u tom muževnom položaju.

Za veoma starog čovjeka to će predstavljati priličan izazov, no bit će nagrađen izvrsnim rezultatom. Neće proći mnogo vremena i dublji titraji vašeg glasa ubrzat će energetske vrtloge u predjelu vrata. To će opet voditi ubrzanju energetskog vrtloga spolnog centra koji predstavlja vrata tijela za vitalnu životnu energiju. Kada ta energija jače teče prema gore, vrtlog u vratu još će se brže vrtjeti i time potpomoći glasu da postane još dublji itd.

Ima mladih muškaraca koji se sada čine snažnima i muževnima, ali na žalost to neće dugo trajati. Razlog je taj što njihov glas nije nikada potpuno sazrio pa je ostao prilično visok. Ti muškarci mogu, kao i stariji o kojima sam govorio, steći odlične rezultate, ako učine svjesni napor i spuste glas. Kod mladog muškarca to će pridonijeti održavanju muževnosti, a kod starijeg njezinom obnavljanju.

Nedavno sam naišao na izvrsnu vježbu za glas. Ona je jednostavna kao i druge djelotvorne stvari. Uvijek kada ste sami ili kad je bučna kulisa dovoljno jaka da nadjača vaš glas, tako da ne smetate druge, vježbajte tihim glasom, djelomično kroz nos, 'mimm-mimm-mimm'. Ponavljajte to neprestano i vodite svoj glas stupanj za stupnjem u sve niži položaj, dok ga ne spustite tako nisko koliko god možete. To je najdjelotvornije činiti ujutro, kada se glas inače nalazi u svom najnižem registru. Zatim se potrudite održati svoj glas čitav dan u tom najdubljem položaju.

Čim počnete osjećati napredak, vježbajte u kupaonici, tako da slušate svoj glas kako odjekuje. Zatim pokušajte izazvati isti zvuk u većoj prostoriji. Kada se titranje vašeg glasa pojača, utjecat će na ostale vrtloge u tijelu pa će se i oni brže okretati, prije svega prvi u spolnom centru i šesti i sedmi u glavi.

Kod starijih žena može također glas postati visok i prodoran pa ga se na isti način može podesiti niže. Naravno da je ženski glas po svojoj prirodi viši od muškoga i žene ne bi trebale pokušavati tako duboko spustiti glas da zvuči kao muški. Zapravo bi za ženu, čiji glas zvuči poput muškoga bila prednost da pokuša povisiti svoj položaj glasa tom metodom.

Lame pjevaju jednoglasno, katkada satima, u dubokom glasovnom registru. Značenje nije u samom pjevanju ili značenju riječi, već u titranju njihovih glasova i njihovom djelovanju na sedam vrtloga. Prije tisuće godina lame su otkrili da su titraji zvuka "Ommm..." osobito moćni i djelotvorni - znameniti glas OM. Kako za muškarce tako i za žene bilo bi veoma korisno pjevati taj glas nekoliko puta svako jutro. Još je korisnije ponavljati ga tijekom dana, kad imate vremena.

Napunite potpuno pluća zrakom, pa izbacite polagano sav zrak, stojeći uspravno, i proizvedite dugački zvuk 'Ommm'. Kod toga polovica neka bude 'ooo...', a druga polovica izdaha 'mmm...'. Osjećajte kako 'oooo' titra u prsnom košu, a 'mmm' u predjelu

nosa. Ta jednostavna vježba veoma pomaže usklađivanju sedam vrtloga, a njezino blagotvorno djelovanje zamijetiti ćete gotovo odmah. Nemojte zaboraviti da se tu radi o titrajima glasa, a ne o pjevanju kao takvome ili značenju zvuka."

ČUDO DJELUJE I DALJE

"Sve čemu sam vas do sada naučio", rekao je pukovnik, "odnosilo se na sedam čakri. Sada bih vam rado ispričao još ponešto što nas može učiniti mnogo mlađima, premda nije u izravnoj vezi s energetskim vrtlozima. Kada bi bilo moguće nekog muškarca ili ženu koji stare, izvaditi iz njihovog od starosti oslabljenog tijela i staviti ih u novo tijelo od otprilike dvadeset pet godina, mogao bih se kladiti da bi se on ili ona dalje ponašali kao stari ljudi i držali se stava koji ih je, zapravo, najviše i učinio starima.

Premda se većina ljudi žali na starenje, oni zapravo izvlače iz toga i iz poteškoća koje su s tim povezane, sumnjivo zadovoljstvo. Naravno da s takvim stavom nećete postati mlađi. Ako stariji čovjek zaista želi postati mlađi, mora misliti, djelovati i ponašati se kao mladi čovjek i ostaviti stavove i ponašanje starosti.

Prvo na što morate paziti jest držanje tijela. Uspravite se! Kada ste prvi put došli u ovu grupu, mnogi od vas bili su tako pognuti da su izgledali kao upitnici. No

kada se vitalnost počela vraćati i životni duh opet živnuo, držanje se također popravilo. To je bilo dobro, ali nemojte sada stati. Pomislite na svoje držanje kod svakodnevnih poslova. Držite leđa ravno, isprsite se, privucite bradu i držite glavu visoko. I tako ste s jednim postupkom pomladili svoj izgled za dvadeset godina, a svoje ponašanje za četrdeset.

Oslobodite se, također, staračkih manira. Kada idete, najprije trebate točno znati kamo idete; zatim idite ravno prema tome. Ne vucite noge; podignite stopala i iskoračite. U jednom oku zadržite svoj cilj, a u drugom ste pokraj čega prolazite. U samostanu u Himalaji bio je čovjek sa Zapada poput mene, za kojega biste se mogli zakleti da nema više od trideset pet godina, a ponašao se kao muškarac od dvadeset i pet. Zapravo bio je star preko sto godina. Da vam povjerim koliko preko sto ne biste mi vjerovali. Ako želite postići takvu vrstu čuda, morate najprije imati jaku želju da to učinite. Zaista morate prihvatiti i predodžbu da to nije samo vjerojatno, nego sigurno da ćete to i izvršiti. Tako dugo dok cilj biti mlađi za vas ostaje nemogući san, on će to i ostat. No ako usvojite čudesnu istinu da stvarno možete postati mlađi u izgledu, zdravlju i stavu pa kada toj istini predate energiju pomoću usmjerene težnje, tada ste već popili prvi gutljaj ljekovite vode 'Izvor mladosti'.

Pet jednostavnih rituala kojima sam vas naučio, oruđe su ili sredstvo koje vam može omogućiti da izvedete svoje vlastito osobno čudo. Na koncu, upravo

najjednostavnije u životu najjače je i najdjelotvornije. Ako budete i dalje izvodili te rituale najbolje što možete, bit ćete više nego bogato nagrađeni.

"Bilo je veliko zadovoljstvo gledati kako svatko od vas svakim danom napreduje", završio je pukovnik. "Ja sam vas, za sada, naučio sve što znam. No, dok pet rituala bude i nadalje ostvarivalo svoje djelovanje, vi ćete i dalje otvarati vrata svom napretku i znanju. U međuvremenu ima drugih kojima je potrebno ono, čemu sam naučio vas i vrijeme je da pođem k njima."

Zatim se pukovnik oprostio sa svima nama. Taj izvanredni čovjek zadobio je sasvim posebno mjesto u našim srcima pa nam je, naravno, bilo žao što odlazi. No bilo nam je drago što će uskoro i drugi imati udjela u tom neprocjenjivom blagu koje nam je tako velikodušno predao. Smatrali smo se zaista sretnima. U čitavoj povijesti čovječanstva do sada bilo je malo onih koji su imali tu sreću da doznaju staru tajnu o "Izvoru mladosti".

JE LI SVE TO ISTINA?

Odlomci iz pisama čitatelja

Već nakon prvog dana spavao sam drugačije. Sada radim vježbe više od tri tjedna. Izgledam mlađe i osjećam se svakim danom sve življe...

Odmah sam primijetio kako su se moja energija i moje zdravlje promijenili. Sve mi je lakše, a kad radim, ne umaram se tako brzo. To se događa samo onda kad zaista vježbam pet 'tibetanaca'...

Ne samo što se osjećam mlađim, već čujem od ljudi koji znaju moje godine, da izgledam dvadeset godina mlađe i da tako nastupam. Moj liječnik ima pedeset osam godina i ljuti se što izgledam mlađe od njega, premda on redovito vježba jogging. Preporučujem ovu knjigu svakome tko želi zaustaviti proces starenja...

Moji slabi zglobovi postali su snažniji, a moje držanje se popravilo...

Pomoću pet 'tibetanaca' moji su mišići postali snažniji i izgubio sam masne naslage. Bolje mi je, a mislim da će mi biti još bolje. Ovu knjigu mogu svakome preporučiti...

Zbog teške ozlijede leđa bila sam pet godina nesposobna za rad. Imala sam tako jake bolove da sam pomišljala na samoubojstvo. To je bilo prije nego što sam pročitala vašu knjigu. Vježbanjem pet 'tibetanaca' bolovi su prestali, mogu opet dobro hodati, pa sam čak

i našla posao kao učiteljica male škole...

Imala sam poprilične probleme s bolovima u križima. Sada ih rijetko osjećam...

Otkada su mi pokazali pet 'tibetanaca', nisam ih niti jedan dan propustio i nikada u životu nisam se bolje osjećao...

Osjećam kako se poboljšava moja probava. Također mi je u glavi jasnije. Izvanredna knjiga.

Radim vježbe tri mjeseca i svakoga se dana osjećam mlađim. Tek mi je trideset, zbog toga promjene nisu tako izražene kao kod starijih čitatelja.

Učiteljica sam Yoge s dugogodišnjim iskustvom. Na svojim tečajevima ponudila sam poseban program pet 'tibetanaca' (oni su stvarno Yoga) i naišla na dobar odaziv. Smatram da su te vježbe veoma korisne i za ljude preko pedesete. Meni su izvrsna dopuna u mojoj praksi Yoge...

Više pacijenata koje sam upozorio na vašu knjigu kasnije su mi oduševljeno pričali o svojim iskustvima. Nakon toga sam i ja počeo vježbati tih pet rituala. To je bilo prije tri tjedna. Nakon devet dana osjetio sam značajno povećanje snage i izdržljivosti. Mogao sam bez napora nositi teške pakete po stepenicama...

Ustanovila sam da sam tjelesno postala snažnija, a osim toga da mi je bolje s očima jer su postale vlažne što je inače bilo moguće samo pomoću kapi za oči...

Koža na mojim rukama tako se napela da više nema niti jednog nabora. Svakome preporučujem tih pet 'tibetanaca'. Radite te vježbe bez predrasuda i promatrajte rezultate...

Doživljam prvi puta da se iskustva drugih osoba odnose i na mene...

Svako može sumnjati koliko želi. Redovitim vježbanjem pet 'tibetanaca', nestat će sve sumnje...

Nakon njih jednostavno se divno osjećam. Poletan sam...

Kad sam počeo vježbati, skeptički sam mislio da mi ne može škoditi. Danas bih potpisao svaku riječ autorovu...

Program vježbi dovoljno je kratak da ga mogu dovršiti prije doručka...

Ne samo da se moja sposobnost koncentracije poboljšala, već mogu bolje podnijeti i trenutačni stres, a sve to zahvaljujući vježbama...

Bila sam zrela za ta iskustva i zahvalna sam što ih sada primam...

Osjećam se uravnoteženije. Budući da sam istodobno i na dijeti za mršavljenje, gubim na težini i osjećam se zdravom...

Moje tijelo više ne želi više biti bez vježbi, i "nešto" me svaki dan na to podsjeća...

Kao i mnoge druge žene i majke uvijek sam u svakodnevnom životu zapostavljala sebe. Snaga i energija ostali su na putu. Strah, očaj i psihosomatske smetnje postali su moji suputnici. Ove tako jednostavne vježbe vratile su mi moju snagu i energiju. Opet se veselim životu, kreativna sam i sama sebi obogaćujem život. Tako mogu ići naprijed...

Puls i krvni tlak potpuno su se normalizirali. Tijelo se divno ugrijalo...

Već godinama imam jake napotosti u predjelu ramena i zatiljka, tako da nisam mogla spavati na boku. Sada, nakon nekoliko tjedana redovitog vježbanja, bolovi su nestali...

Divan način da se ponovno stekne mladost...

Veselo putujem na posao, penjem se po dvije stepenice odjedanput i ponovno nalazim svoj humor koji je bio zatrpan u močvari iscrpljenosti i depresije. Zahvaljujem nebu za taj poklon...

Ovdje je izbila prava 'groznica pet tibetanaca'... Vježbe su lagane i mogu se izvesti u kratkom vremenu...

To je najbolja knjiga koju mogu dati onima do kojih mi je stalo, za njihovo dobro... Moje alergije, edemi, ekcemi su nestali...

Moj život je postao živopisniji i svjetliji...

Moje nesanice koje su trajale dugo vremena,

gotovo su nestale, a bolovi u leđima znatno su se smanjili...

Vrlo je korisno.. Doduše, ne znam točno što se događa, no moje dobro osjećanje povećava se svakim danom. Mnogo hvala...

Vježbe su jednostavne i divno ih je izvoditi. Za mene su posebno vrijedne: ako svakodnevno vježbam, ne moram ići na tjednu terapijsku gimnastiku...

Moja vitalnost divno se prelijeva, malo jedem, osjećam se izvanredno zdravo i veoma aktivno. Nakon četiri tjedna redovitog vježbanja, počela mi je rasti kosa na mjestima gdje je ispala. Moj frizer jedva je mogao shvatiti kakvo sam to "čudesno sredstvo" upotrijebio. Da uzgred spomenem: prema godinama, pripadam takozvanim seniorima – no onima koji su ostali mladi!

Tajanstvena pozadina nešto je za romantičare. No vježba i zaista prekrasna glazba sigurno pomažu i manje izvježbanima da se opuste...

Krajem 1986. oboljela sam od multiple skleroze, a od početka 1988. patim od smetnji ravnoteže i hodanja. One su se od tada toliko pogoršale, da ne mogu najednom hodati više od pet minuta.

Oko tri mjeseca vježbam pet 'tibetanaca'. U početku sam s mukom i poteškoćama izvela svaku vježbu tri puta, no s mnogim stankama i dugim odmorom nakon toga. Danas radim sve vježbe, osim prve, 21 puta.

Doduše, još uvijek mi trebaju stanke za odmor, ali sada trebam mnogo manje vremena za tri ponavljanja svakog rituala. Nakon zadnje vježbe dovoljna mi je jedna minuta da se oporavim. Sve to za mene predstavlja golemo poboljšanje. Osim toga moja se ravnoteža toliko popravila da danas mogu slobodno stajati bez naslanjanja. Sve u svemu, polako dobivam više mišića. U zadnje vrijeme sve se češće događa da me prijatelji i znanci pozdravljaju riječima: "Dobro izgledaš!"

NOVA TAJNA

Bolovi u leđima – narodna bolest

Bolovi u križima

Svaki treći Nijemac žali se na bolove u leđima. To oboljenje postalo je najčešćim uzrokom upućivanja u kliniku. Dan za danom operira se više od stotinu osoba s oboljenjem diskusa. Liječnici pokušavaju pronaći uzrok "nove epidemije". Čini li nas sjedenje bolesnima? Ili je njemački narod postao osjetljiviji...?

Sustavu za uspravno držanje tijela koji se i tako olabavio evolucijom, sve više nedostaju potrebni podražaji za trening kao što su pješačenje i tjelesni rad: mišići postaju sve slabiji, brzo se umaraju i ne mogu više uspravno držati kolebljivi sustav kralježnice...

Liječnička skrb kod bolova u leđima – medicinski je izraz "polipragmazija" – pokušava liječnike i bolesnike pomiriti s ograničenim mogućnostima pomoći. Kod bolova u leđima to je najprije dužnost terapeuta, jer ne samo da bolesnici ne mogu naći uzrok, već i njihovi pomagači u bijelom tapkaju u mraku...

Suvremena epidemija bolesti leđa ima još jednu tajnu, a to je njezina nacionalna i socijalna podjela: u zemljama trećeg svijeta diskus hernije su gotovo

nepoznate, premda nijedan od stručnjaka ne bi za to mogao naći anatomske razloge...

OČARANOST I PRAKTIČNO VJEŽBANJE

Dr. Brigit Petrick-Sedlmeier

Autorica je učiteljica Yoge i član uprave Stručnog saveza njemačkih učitelja Yoge (BDY). Slijedeća dodatna uputstva preuzeta su iz njenog priloga u svesku "Iskustva s pet 'tibetanaca'" (Wessobrunn 1991, Integral).

Ovdje spomenute varijante vježbi i pomoć, nastale su zbog činjenice da veliki dio učenika Yoge pati od civilizacijskih oštećenja, što se, na primjer izražava kao slabost leđa. Može se zaključiti da bi se ta opažanja mogla prenijeti i na druge ljude, dakle na one koji otkrivaju 'tibetance' kao idealni energetski program za sebe.

Ovaj dodatak možda neće vježbanje učiniti jednostavnijim. No on proširuje mogućnosti za nježnije tjelesne konstitucije. Onaj tko slijedi uputstva, moći će lakše odlučiti, što mu odgovara – i time za sebe stvoriti individualnu verziju vježbi pet 'tibetanaca'

Kao i svaka vježba i serija pet 'tibetanaca' zahtijeva od vremena do vremena kontrolu iskusnog pedagoga. Razlog je taj, što i na prvi pogled tako "uspješna" serija skriva u sebi opasnosti za vježbača, ako on ne

zna njome pravilno postupati. Ovdje treba na prvom mjestu spomenuti probleme sa štitnjačom kao i slabosti (lordoze) u predjelu zatiljka i lumbalne kralježnice koji se pojačavaju kada se vježba nefiziološki odnosno nepravilno. Što u tom kontekstu znači "ispravno" ? To prije svega znači odgovarajuće postupanje sa samim sobom, pažljivo promatranje vlastitog vježbanja, poznavanje vlastitih mogućnosti. Budući da se sve to vježbaču tek postepeno otvara tijekom njegove prakse, korisno je imati pismeni materijal u kojem je s najvećom mogućom točnošću i dovoljnom opširnošću opisan slijed vježbi i, ako je potrebno, ponuđeno nekoliko alternativa, tako da se struktura vježbi može doista doživjeti na vlastitom tijelu.

Pogledajmo te nadopune:

PRVI TIBETANAC

Samo okretanje i nije takav problem, koliko njegov završetak i zato zahtijeva neka uputstva kao što je, na primjer, ovo: Kad završimo vrtanju, ostanimo stajati s malo razmaknutim stopalima i spojimo dlanove pred tijelom (u visini grudne kosti) i promatrajmo palčeve neko vrijeme. To pomaže da ponovno steknemo ravnotežu.

DRUGI TIBETANAC

Najčešća je pogreška kod te vježbe podizanje nogu i istodobno podizanje gornjeg dijela leđa. To slabi leđa. Dakle, treba paziti da čitava leđa ostanu na tlu, a da se podignu samo noge. Ako poticaj za to dolazi od peta, tada pomaže ako se pete potisnu prema naprijed; kod toga se nožni prsti pomiču u smjeru cjevanice. Taj izlazni položaj aktivira mišiće koji istežu noge. Još jedna pomoć pri dizanju nogu su šake. Kada ih se stavi ispod stražnjice, lakše je dignuti noge u okomit položaj. Ako netko pati od jake lordoze, trebao bi obavezno najprije postaviti stopala i tada podignuti noge. U tom slučaju nikako se ne bi smjelo noge spuštati ispružene, nego opet najprije postaviti stopala na tlo, pa zatim spustiti noge.

TREĆI TIBETANAC

U klečećem položaju nožni prsti moraju biti uspravljeni; slika to doduše pokazuje, no mnogi vježbači ne paze na to i tako dolaze u još veću opasnost da se sagibaju unatrag iz područja slabinske kralježnice – koja je kod većine ljudi i tako najslabiji i najugroženiji dio – a ne iz grudne kralježnice.

Napinjanje mišića stražnjice djeluje protiv slabljenja slabinske kralježnice. Preporučujem drugi položaj ruku od onog prikazanog na stranici 36. Da bi se spriječilo savijanje u križima, treba rukama poduprijeti greben zdjelice s lijeve i desne strane (to znači straga na gornjem rubu zdjelice) tako da vrhovi prstiju pokazuju prema dolje. Taj položaj bolje priprema za sagibanje prema natrag, pošto se lopatice već približavaju jedna drugoj i time se otvara područje prsa.

Prema mojem iskustvu ta vježba čini osobite poteškoće zbog ponovljenih savijanja vratne kralježnice naprijed i natrag – također jedno područje koje naginje bolnoj lordozi. Zbog toga treba obavezno paziti da se prije spuštanja glave zatiljak istegne prema gore. Tek tada – pod vodstvom brade – treba glavu malo spustiti, da bi ju se zatim također pod vodstvom brade – veoma oprezno uključilo u svijanje prema natrag.

(Da biste otkrili za sebe odgovarajući stupanj naginjanja glave prema natrag, učinite slijedeći test: stavite jednu ruku na zatiljak i nagnite glavu prema natrag. Kada povučete ruku, ne biste trebali glavu dalje spuštati).

ČETVRTI TIBETANAC

Izlazna točka za četvrti 'tibetanac' mora biti uspravljanje i istežanje kralježnice. Za to služe šake kojima se treba stvarno poduprijeti kako bi se sjedilo u potpuno uspravnom položaju. Ovdje treba također spuštanje glave slijediti prethodno istežanje zatiljka.

Da bi se izbjeglo savijanje nogu, odnosno njihovo privlačenje u savijenom položaju prije nego se odigne trup, pokret dizanja treba potjecati od zdjelice, odnosno donjeg dijela leđa – to znači da se zdjelica potisne prema naprijed u snjeru stopala. Kod izdisanja sjednemo opet između šaka i ispravimo kralježnicu.

PETI TIBETANAC

Najbolje je peti 'tibetanac' započeti iz trbušnog položaja da se dobije odgovarajući razmak između šaka i stopala. Šake se postavljaju pokraj grudnog koša, nožni prsti su uspravljeni i pomoću ruku se iz snage leđa, upre u položaj izdisanja. Kod toga se napnu mišići stražnjice kako bi djelovali protiv slabljenja slabinske kralježnice. Kod udisanja podiže se stražnjica i dolazi se u položaj "okrenutog V" tako da se stražnjica pomiče prema gore i istodobno prema natrag. To izaziva željeno istezanje u području zdjelice.

Ovu vježbu trebate obavezno vršiti bosi na podlozi koja se ne kliže (po mogućnosti na drvenom ili kamenom podu). Ako se, naime, vježba na sagu, tijelo se toliko trudi da održi ravnotežu da se kod dužeg vježbanja snaga ubrzo potroši na krivom mjestu.

Izdavač: M.G.V., Šulekova 3a, Zagreb 1995.