

The Eye of
Revelation

By

PETER KELDER



Annotation

Уточненная версия перевода расширенного издания 1946 года книги Питера Келдера «Око Откровения» (в русских переводах – «Око Возрождения»), с комментариями и дополнениями переводчика.

Данный текст предназначен как для людей, практикующих «Око Откровения» и желающих уточнить детали или же просто почитать еще одну книгу по этой тематике, так и для начинающих использовать эту практику.

Переведено: Mk_IV i-u-i@yandex.ru Январь 2011

- [ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА](#)
 - [Часть Первая. ВЕЛИКОЕ ОТКРЫТИЕ ПОЛКОВНИКА БРЭДФОРДА](#)
 -
 - [РИТУАЛ НОМЕР ОДИН](#)
 - [РИТУАЛ НОМЕР ДВА](#)
 - [РИТУАЛ НОМЕР ТРИ](#)
 - [РИТУАЛ НОМЕР ЧЕТЫРЕ](#)
 - [РИТУАЛ НОМЕР ПЯТЬ](#)
 - [ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ](#)
 - [Часть Вторая. ГИМАЛАЙСКИЙ КЛУБ](#)
 - [Часть Третья. ЛАМЫ – ДОЛГОЖИТЕЛИ](#)
 - [Часть Четвертая. ГОЛОСА, ВИХРИ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА](#)
 - [Часть Пятая. МАГИЯ УМА МАНТРАМ](#)
 - [МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ОМ](#)
 - [ДОПОЛНЕНИЯ](#)
 - [Особенности выполнения ритуалов](#)
 - [Общие рекомендации](#)
 - [Возможное происхождение Ока Откровения](#)
-

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Данный текст предназначен как для людей, практикующих «Око Откровения» и желающих уточнить детали или же просто почитать еще одну книгу по этой тематике, так и для начинающих использовать эту практику.

После некоторого времени, проведенного за изучением и практикой «Ока Откровения», я пришел к следующим выводам:

1. «Око откровения» появилось в 30-х годах, получила известность в англоязычном мире после массовых переизданий в 80-х и ее успешно практикует огромное количество людей.

2. «Око откровения» является действительно ритуальной практикой, несмотря на внешнее сходство с упражнениями йоги. Этот вывод можно сделать исходя из многочисленных отзывов о необычных эффектах, включая понижение температуры тела и тому подобным, чего у йогических практик не наблюдается.

3. Для любой ритуальной практики, как правило, очень важны нюансы и детали выполнения.

4. Авторы многочисленных переизданий и переводов внесли ряд искажений и «дополнений» в исходные тексты, что на мой взгляд совершенно противопоказано в случае с «ритуальностью» практики. Яркими примерами являются дополнения о дыхании во время выполнения упражнений.

5. На интернет форумах существует много толкований и модификаций практики Ока, часто смешивающих его с йогой, цигуном, чакрами и всем чем угодно.

6. Существуют два издания «Eye of Revelation», 1939 и 1946 годов, которые можно считать оригинальными. Недавно появившиеся сканы этих изданий, текст книг и комментарии хозяина оригиналов выглядят для меня достаточно аутентичными для того, чтобы этим копиям можно было доверять. Хотя и существует версия, что издание 46 года подделка, доказательств этого нет.

7. Издание 46 года имеет ряд изменений и дополнений по отношению к изданию 39 года, которые скорее всего важны для практики.

Исходя из вышесказанного, а также после появления у меня сканированных копий оригиналов, я решил сделать свой собственный перевод. Идея была в том, чтобы создать наиболее близкую к оригиналу инструкцию по выполнению практики, максимально исключая разночтения.

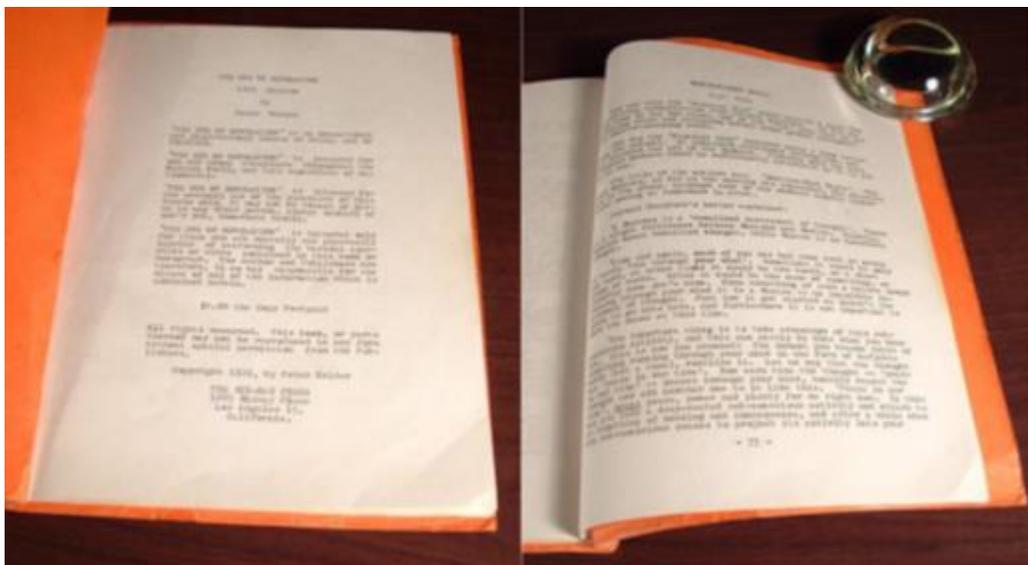
Я взял за основу текст 1946 года, как более полный чем предыдущее издание 1939 года. Сканированный оригинальный английский текст обработан OCR, затем был по мере возможности вычитан. Английский оригинал и русский перевод помещены в две колонки, так чтобы всегда можно было бы проверить авторский текст самостоятельно.

Конечно, я пользовался другими переводами в попытках добиться наилучшей передачи смысла, за что большое спасибо их авторам, так же тем, кто помогал проверять мой перевод.

Я старался быть как можно ближе к оригиналу, поэтому русский перевод может показаться довольно архаичным, тяжелым и англизированным. По-моему, это все же лучше, чем иногда безудержная фантазия переводчиков, редакторов и интерпретаторов.

Кроме того, в процессе перевода обнаружилось, что автор использовал большое количество весьма старомодных слов, выражений и оборотов, что никак не упрощало задачу как мне, так и предыдущим переводчикам, поскольку толкование многих старых слов в современных словарях иногда вводит в заблуждение.

Издание 1946 года представляет собой копию машинописной рукописи, сшитую в книгу скрепками насквозь, без обычных тетрадей. Обложка выглядит как простая папка из твердого картона, тираж неизвестен. Единственным известным экземпляром владеет американский букинист Джерри Уатт (Jerry Watt). Он так же владелец одной из двух известных копий издания 1936 года. У него на сайте можно купить диск с постраничными копиями обоих изданий.



ОКО ОТКРОВЕНИЯ*

*{*По непонятной причине общепринятое название на русском – «Око Возрождения», хотя Revelation переводится как «Откровение» без всяких разночтений. Я решил использовать название «Око Откровения»}*

Издание 1946 года Питер Келдер

«ОКО ОТКРОВЕНИЯ» – Обучающий и Вдохновляющий Курс Учебы и ПРАКТИКИ.

«ОКО ОТКРОВЕНИЯ» предназначено для мужчин и женщин всего западного мира, независимо от их национальности.

«ОКО ОТКРОВЕНИЯ» предназначено для персонального использования только покупателем этого Курса. Оно не может быть передано никому другому, за исключением членов семьи владельца книги.

«ОКО ОТКРОВЕНИЯ» предназначено только для тех, кто духовно и физически способен к выполнению различных упражнений или ритуалов, содержащихся в этой книге. Автор и Издатели не могут быть ответственны за неправильное использование предоставленной информации.

2 доллара наложенным платежом

Все права охраняются. Эта книга или части ее не могут быть воспроизведены в любой форме без специального разрешения от Издателей.

Копирайт 1939 Питер Келдер МИД–ДЭЙ Пресс

1045 Мидвэй Плейс
Лос Анджелес Калифорния

Мк_IV i-u-i@yandex.ru Январь 2011

Часть Первая. ВЕЛИКОЕ ОТКРЫТИЕ ПОЛКОВНИКА БРЭДФОРДА

Однажды я зашел в «Клуб Путешественников» чтобы укрыться от внезапного дождя и там, сидя в удобном кресле завязал разговор с очень интересным престарелым джентльменом. Он, хотя я и не догадывался об этом в то время, послужил причиной перемены всей моей жизни. Я назвал его престарелым человеком, потому что он таким и был. Он вполне смотрелся на свои 60 с хвостиком лет. Он был худым и сутулым и при ходьбе он с трудом опирался на трость.

Выяснилось, что он был офицером Британской Армии в отставке, служившим в дипломатическом корпусе. На земле было очень мало мест, которые полковник Брэдфорд, – как я решил его называть, хотя это и ненастоящее его имя, – не посетил бы в течении его жизни.

Польщенный моим вниманием он рассказал мне несколько интересных случаев из его путешествий. Так что я неплохо провел время слушая его рассказы. После этого мы часто встречались и провели немало времени за разговорами. Все это случилось несколько лет назад.

Через некоторое время у меня появилось впечатление, что полковник Брэдфорд хочет рассказать мне что-то важное. Что-то, настолько близко принимаемое им к сердцу, что ему было не просто говорить об этом. Используя весь мой такт и дипломатичность, мне удалось донести до него, что я буду счастлив помочь ему любым доступным способом и, если он поделится тем, что его так занимает, то я сохраню это в строгой тайне. Сначала осторожно, затем со все возрастающим доверием он начал рассказывать.

Несколько лет назад, в Индии, полковник Брэдфорд иногда общался с путешествующими местными жителями из отдаленных частей страны. Он выслушал много интересных историй о жизни и обычаях. Одну историю, вызвавшую его особый интерес, он слышал несколько раз и всегда от людей из одной местности. Люди из других краев, казалось никогда не слышали эту легенду.

История была о том, как группа Лам или Тибетских священников обнаружила «Источник Молодости». Местные жители рассказывали о

стариках, которые загадочным образом становились здоровыми и сильными вскоре после того, как посетили некий монастырь. Но никто не знал, где именно расположено это место.

Как и многие другие, полковник Брэдфорд начал стареть в 40 лет и вовсе не становился моложе по мере того, как шли годы. И чем чаще он слышал легенду о «Источнике Молодости», тем больше он верил в то, что это место и люди реально существуют. Он начал собирать информацию о местоположении, особенностях местности, климате и других вещах, которые могли бы помочь ему определить точное местонахождение монастыря. В голове у него засела мысль найти «Источник Молодости»

Это желание, рассказал он мне, стало настолько сильным, что он решил вернуться в Индию и начать серьезный поиск этого убежища помолодевших стариков. Он хотел, чтобы я поехал с ним. Честно говоря, когда он закончил рассказывать мне эту фантастическую историю, я тоже поверил в ее правдивость и почти был готов ехать с ним, но в конце концов я так и не решился на это.

Скоро он уехал, и я нашел себе оправдание в том, что возможно человек должен удовлетвориться обычным старением и что полковник неправ в своем желании получить от жизни больше, чем дано другим людям. И тем не менее – «Источник Молодости»!!! Идея была ну уж очень захватывающей. Я все-таки надеялся, что полковник может быть и найдет его.

Прошли месяцы. За повседневными заботами полковник Брэдфорд и его мечта о «Шангри-Ла*» потускнели в моей памяти, когда однажды, вернувшись в свою квартиру я обнаружил письмо, написанное полковником собственноручно.

**{Шангри-Ла – вымышленная страна, описанная в 1933 году в новелле писателя-фантаста Джеймса Хилтона «Потерянный горизонт». Шангри-Ла Хилтона является литературной аллегорией Шамбалы.}*

Он был еще жив! Письмо выглядело написанным в безрассудном отчаянии. В письме он сообщил, что несмотря на задержки и тупики он уже близко к тому, чтобы обнаружить «Источник». Обратного адреса в письме не было.

Прошло еще несколько месяцев, прежде чем получил от него новое письмо. На этот раз у него были хорошие новости. Он

обнаружил «Источник Молодости»! И более того, он собирался привезти его в США через пару месяцев. Около четырех лет прошло с тех пор, когда я видел старика в последний раз. Мне было интересно узнать, изменился ли он? Он, конечно, должен был постареть, но надеюсь не облысеть, хотя наверняка еще более ссутулиться.

Затем ко мне пришла неожиданная мысль о том, что «Источник Молодости» мог и помочь ему. Но все равно я не мог представить себе его сильно отличным от того, как он мне запомнился в последний раз, ну возможно несколько постарше.

Однажды вечером я был дома, читал и отвечал на письма. Только я уселся поудобнее с книжкой, как зазвонил телефон.

– К вам пришел полковник Брэдфорд, – сказал консьерж.

– Впустите его – воскликнул я. Через некоторое время в дверь постучали и я тут же открыл ее. Я взгляделся, но с некоторым испугом увидел не полковника, а какого-то гораздо более молодого человека.

Заметив мое удивление, он сказал – разве вы меня не ждали?

– Нет – сознался я. Я думал, что ко мне пришел мой старый друг, полковник Брэдфорд.

– Я пришел поговорить о полковнике Брэдфорде, человеке, которого вы ждали.

– Входите, – пригласил я его.

– Разрешите представиться – сказал незнакомец, входя – Меня зовут Брэдфорд

– А, так вы сын полковника Брэдфорда, – воскликнул я. Я много слышал о вас от него. Вы чем-то на него похожи.

– Нет, я не мой сын, – ответил он. – я никто иной, как ваш старый друг, полковник Брэдфорд, тот старик, который уехал в Гималаи.

Я замер в недоверчивом удивлении. Затем до меня медленно дошло, что это действительно полковник Брэдфорд, которого я знал; но насколько же он изменился! Вместо сутулого, прихрамывающего, болезненно желтого престарелого джентльмена я видел высокого, стройного, крепко сложенного человека в расцвете лет. Даже его волосы почернели, остались только легкие следы седины.

Мой энтузиазм и любопытство были безграничны. Немедленно я завалил его вопросами, и он поднял руки, сдаваясь.

– Подожди, подожди, – возразил он, смеясь, – Я должен начать с самого начала и рассказать тебе, что случилось. – и он начал свой

рассказ.

После прибытия в Индию полковник начал поиски с той местности, где жили люди, рассказавшие истории о «Источнике Молодости». К счастью, он немного говорил на местном наречии. Он провел несколько месяцев там, заводя знакомства с людьми и собирая всевозможную информацию о монастыре. Это было долгое и кропотливое занятие, но его настойчивость и интуиция привели его в конце концов к тайному месту, о котором он так часто слышал, но наполовину не верил, что оно существует.

История полковника Брэдфорда о том, что он обнаружил после того, как попал в монастырь звучала как сказка. Я бы хотел чтобы у меня было время рассказать о всех его приключениях – интересные практики Лам, их культуру, их полное безразличие к внешнему миру. Там не было по-настоящему старых людей. К его удивлению, Ламы восприняли полковника Брэдфорда как довольно диковинную достопримечательность, так как они уже давным-давно не видели никого, кто бы был таким старым. Ламы с доброй усмешкой называли полковника «Древний».

– Пару недель после приезда, – сказал полковник, я чувствовал себя как рыба, выброшенная на сушу. Меня поражало все что я видел и иногда я с трудом верил своим глазам. Скоро я почувствовал себя гораздо лучше, стал хорошо спать и пользовался тростью только во время горных прогулок.

– Примерно через три месяца после приезда со мной случился самый большой сюрприз в моей жизни. Это было настоящим шоком. Случилось это когда я впервые зашел в большую комнату, где хранились древние рукописи. В углу комнаты было зеркало в человеческий рост. Уже прошло больше двух лет с тех пор, как я видел свое отражение последний раз, и я с большим любопытством подошел к зеркалу.

Я стоял в полном изумлении, настолько сильно изменился мой внешний вид. Казалось, я стал на 15 лет моложе. Это было первым подтверждением того, что я становлюсь моложе. Но с тех пор это стало происходить так быстро, что стало очевидным для всех, кто меня знал. Скоро уж никто не называл меня «почетным титулом» «Древний».

Стук в дверь прервал рассказ полковника. Я открыл и впустил пару своих друзей из другого города которых угораздило выбрать самое неподходящее время для дружеского визита. Я постарался скрыть свое недовольство и досаду и представил их полковник у Брэдфорду. Мы поболтали немного и затем полковник сказал, вставая:

– Я прошу прощения, но я должен идти, у меня вечером встреча со старым другом, который сегодня уезжает. Я надеюсь, мы скоро увидимся.

У дверей он обернулся ко мне и тихо сказал – Не хотели бы вы завтра пообедать со мной? Я обещаю, что расскажу вам все о «Источнике Молодости».

Мы договорились о времени и месте, и полковник ушел. Когда я вернулся в комнату, один из моих друзей заметил

– Он очень интересный человек, но он выглядит уж очень молодым для военного на пенсии.

– Как вы думаете, сколько ему лет? – спросил я.

– Ну, он не выглядит на сорок, – ответил мой друг, – Но судя по его жизненному опыту ему должно быть около того.

– Да, примерно так и есть, – ответил я уклончиво и быстро перевел разговор на другую тему. Я решил, что лучше будет не поднимать большого шума по поводу полковника пока я не знаю его планов.

На следующий день после обеда мы отправились в гостиницу, где полковник остановился и в конце концов он рассказал мне о «источнике молодости».

– Первая важная вещь, которую я узнал, приехав в Монастырь, – начал он, была этой – Тело имеет семь центров*, по-английски их можно назвать вихрями.

**{Центры не обозначены на оригинальных рисунках. Направление вращения центров тоже нигде не указано.}*

Это что-то вроде магнитных центров*.

**{Скорее всего имелся в виду так называемый животный магнетизм, месмеризм. Еще один весьма старомодный термин 19-го века.}*

– Они очень быстро вращаются в здоровом теле, но, когда они замедляются – то это просто другое название для старости, болезненности и дряхлости.

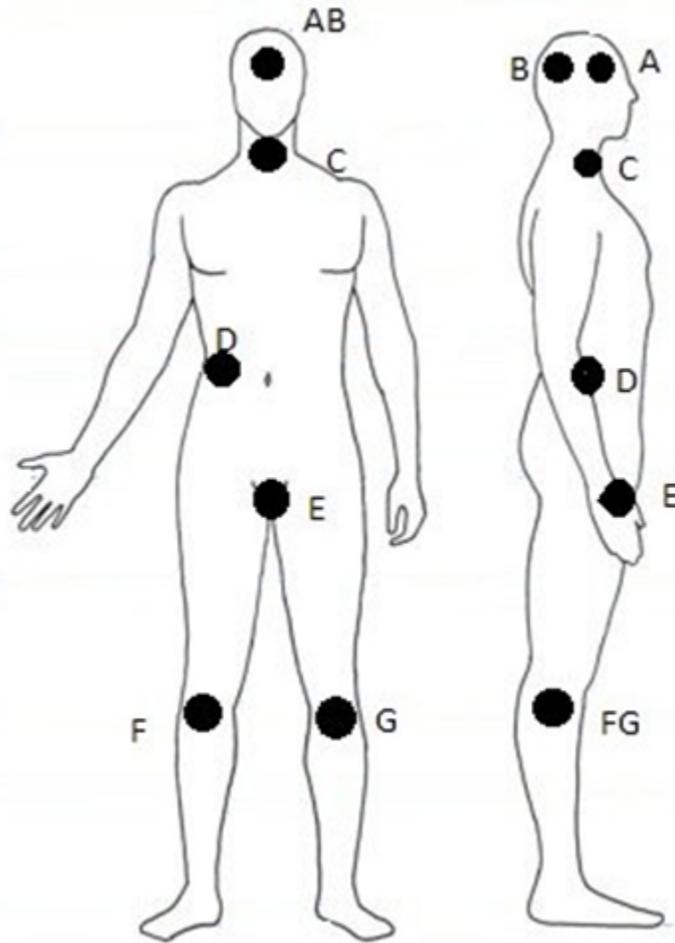
– Два из этих вихрей находятся в мозгу. Один у основания горла. Еще один на правой части тела напротив печени. Еще один в половых органах. И еще по одному в каждом колене.

– Эти вращающиеся центры выходят наружу за пределы тела у здорового человека. Но у пожилых, слабых, дряхлых людей они с трудом достигают поверхности тела, кроме коленей. Самый быстрый путь для восстановления здоровья, юности и жизненных сил – раскрутить эти магнитные центры заново.

– Все что для этого нужно – это пять практик. Любое из них, в особенности первое, будет полезным, но для наилучшего результата нужны все пять. Эти пять упражнений на самом деле не физические упражнения. Ламы называют их Ритуалами, и мы тоже будем называть их Ритуалами, вместо упражнений.

В физическом теле есть СЕМЬ психических (духовных) Вихрей*.

**{Я затрудняюсь подобрать адекватный термин. Скорее всего имеются в виду что-то сродни астральному телу или чакрам, дантяням или энергетическим центрам. Автор похоже тоже имел с этим проблемы и использовал разнообразные термины. Возможно, у него тоже была проблема перевода.}*



Они расположены следующим образом:

Вихрь А находится глубоко во лбу*.

**{Формы вихрей на поздних рисунках в переизданиях, несомненно, являются домыслами редакторов или позаимствованы из других практик.}*

Вихрь В находится в задней части мозга.

Вихрь С находится в горле у основания шеи.

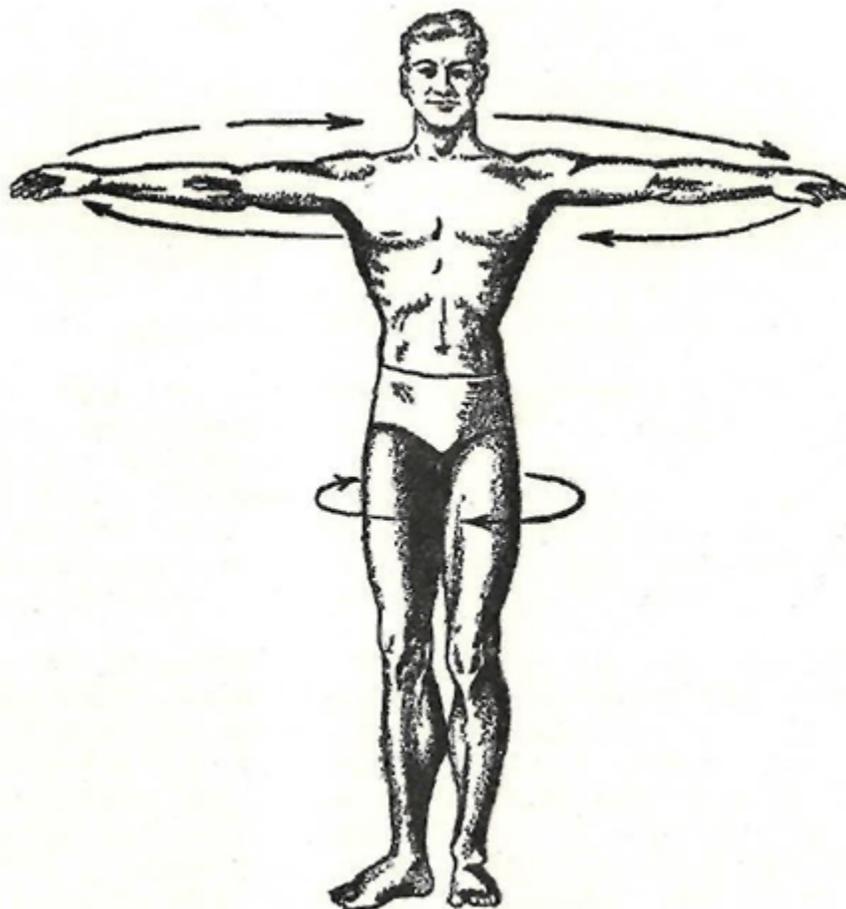
Вихрь D находится в правой части тела на уровне талии*.

**{По описанию издания 39 г. – этот вихрь находится выше талии.}*

Вихрь E находится в репродуктивных (половых) органах. Вихри F и G находятся каждый в коленях обеих ног.

Эти психические Вихри вращаются с большой скоростью. Когда все они вращаются с одной и той же скоростью, организм здоров. Когда один или несколько замедляются, практически сразу начинается упадок силы и приходит дряхлость.

РИТУАЛ НОМЕР ОДИН



Ритуал №1

– Первый Ритуал – продолжил полковник – очень простой. Его непосредственное назначение – ускорить вращение Вихрей. Мы проделывали это играя, когда были детьми. Вот он: встаньте прямо, с руками, горизонтально вытянутыми в стороны. Затем начинайте вращаться до тех пока не почувствуете легкое головокружение. Вы должны вращаться слева направо. Другими словами, если положить часы на пол циферблатом вверх, вы должны вращаться в направлении движения стрелок.

– В начале занятий средний взрослый человек способен сделать около шести оборотов, после чего у него скорее всего начнется головокружение, достаточное сильное, чтобы он захотел присесть или прилечь. И именно это он и должен проделать. Я и сам так поступал. В

начале выполняйте этот Ритуал только до момента легкого головокружения. Со временем ваши Вихри станут более быстрыми после практики этого и других Ритуалов, и вы сможете проделывать первый Ритуал большее число раз.

– Когда я был в Индии я был поражен зрелищем Маулива* или, как они более известны, Кружащихся Дервишей, безостановочно кружащихся в религиозном экстазе, я вспомнил о Первом Ритуале.

**{Я не нашел упоминаний о Маулива в индийских англоязычных источниках, хотя это и не слишком достоверно, но возможно, что имелись в виду дервиши из Ирана или арабских стран. Слово Maulawiyah используется для описания турецких дервишей. Что возможно является попыткой скрыть реальный источник информации.}*

Во-первых, Кружащиеся Дервиши всегда вращаются в одном и том же направлении – слева направо или по часовой стрелке. Во-вторых, физическое состояние пожилых дервишей – они были крепки и здоровы. Куда более здоровы, чем англичане в их возрасте.

– Когда я поговорил с одним ламой об этом, он сказал мне, что хотя и вращательное движение Дервишей дает полезный эффект, он так же наносит и ущерб. Похоже на то, что длительное вращение сильно стимулирует Вихри А, В, Е. Эти три вихря оказывают стимулирующий эффект на два других – С и D. Но, из-за усиленной работы ног, Вихри в коленях – F и G получают слишком много стимуляции и в итоге настолько изнурены, что подъем Жизненных Сил вместе с этим изнурением приводит к тому, что практикующие испытывают что то вроде «психического надрыва», который они ошибочно считают очень духовным.

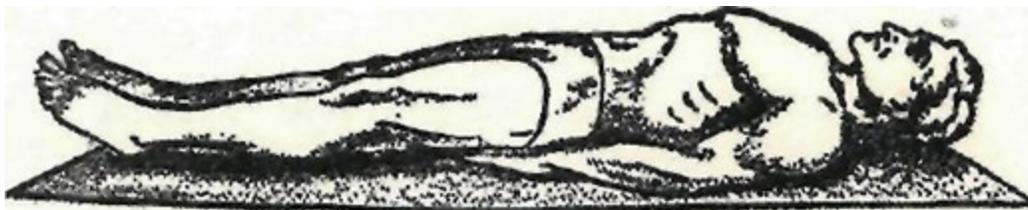
– Однако, – продолжил полковник, – мы не будем переусердствовать с вращательным упражнением. Хотя Кружащиеся Дервиши делают много сотен оборотов, мы обнаружили, что наилучший результат достигается выполнением всего около дюжины оборотов и таким образом Ритуал Номер Один стимулирует все вихри к действию*.

**{Вихрям вообще уделяется в книге очень много внимания. Я думаю, что нюансы более точного выполнения ритуалов могут быть связаны именно с вихрями, например с их визуализацией или другими подобными техниками.}*

После нескольких месяцев количество оборотов может быть доведено до 20. Позднее до 30, 40 и через много месяцев до 50*.

**{Этот абзац вызывает много споров, поскольку это практически единственное место в книге, где упоминается количество повторов, большее, чем 21. Но других подробностей автор не предоставил, поэтому начинающим видимо стоит игнорировать эти числа и практиковать 21 повтор.}*

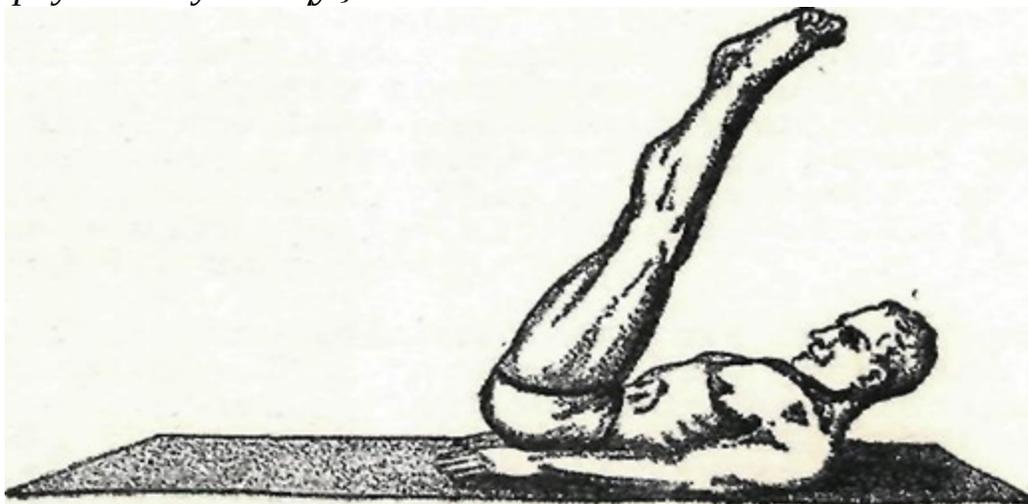
РИТУАЛ НОМЕР ДВА



Первая позиция Ритуала №2

Для выполнения этого Ритуала вытянитесь в длину на ковре или подстилке. Положите руки вдоль бедер ладонями вниз. Пальцы должны быть сдвинуты вместе и кончики пальцев должны быть слегка повернуты друг к другу*.

{Судя по картинке – плоско лежащие на полу пальцы слегка развернуты к туловищу.}



Вторая позиция Ритуала №2

Поднимите ноги на максимальную высоту. Если возможно, дайте им зайти дальше в сторону головы, но не сгибайте колени.

Задержитесь в этом положении на пару секунд и затем медленно опустите ноги на пол и полностью расслабьте все мышцы на несколько секунд. Затем повторите Ритуал еще раз.

Во время подъема ног будет хорошей идеей поднимать голову, затем во время опускания ног одновременно опустите голову*.

**{Из этой фразы можно заключить, что голову в принципе поднимать и не обязательно, но если уж поднимать, то одновременно}*

с ногами.}

Поднятие головы одновременно с ногами* приводит к ускорению вращения всех Вихрей, но особенно это помогает ускорению медленных вихрей.

**{А из этой фразы – все–таки что голову поднимать нужно и именно одновременно.}*

– Так же, как и ритуал Номер Один, – продолжил полковник, – второй ритуал дополнительно стимулирует работу Семи Вихрей. Он даже проще, чем первый. В Ритуале Номер Два практикующий ложится на спину на полу или на кровать. Если ритуал делается на полу, то нужно использовать ковер или одеяло, сложенное несколько раз, чтобы тело не соприкасалось с холодным полом. У лам есть так называемый «молитвенный коврик». Он примерно 60 сантиметров шириной и 180 сантиметров длиной, довольно толстый и сделан из шерсти* и каких–то растительных волокон.

**{Возможно, что шерстяной ковер может оказывать полезное воздействие, начиная от массажа жесткой щетиной и заканчивая статическим электричеством.}*

– Он служит исключительно для теплоизоляции, но у Лам все носит религиозный смысл и поэтому они называют эти коврики молитвенными.

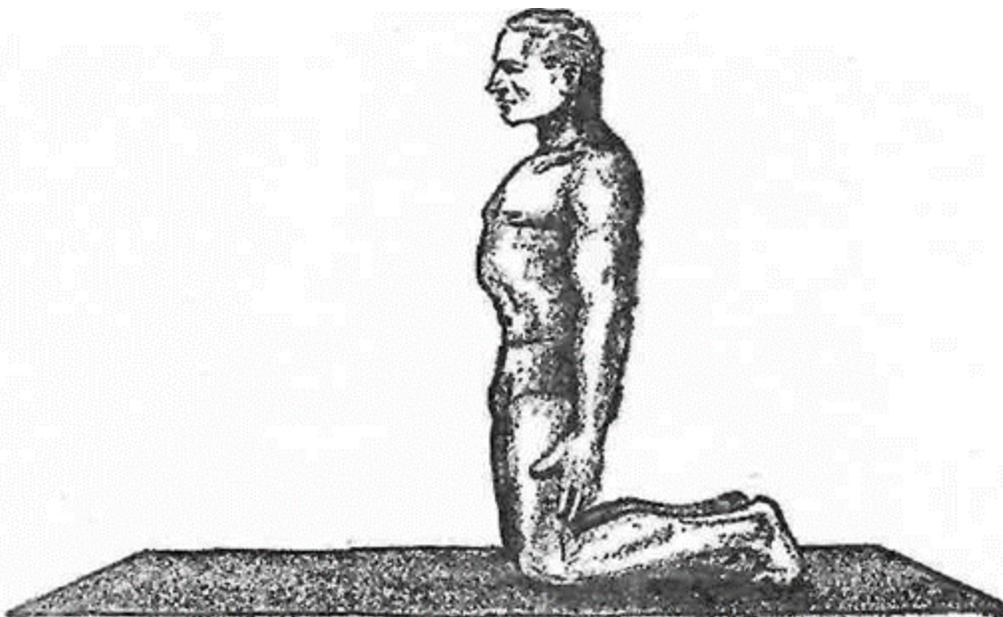
– Как я сказал, нужно лечь во всю длину на коврик или кровать. Затем положить руки ладонями вниз вдоль бедер. Пальцы должны быть вместе и повернуты слегка внутрь. Затем поднимите ноги вертикально. Если сможете, подайте ноги еще на себя, к голове, но не сгибайте колени. Затем медленно опустите ноги на пол и расслабьте все мышцы тела на секунду – другую. Затем повторите цикл.

– Один Лама рассказывал мне, что, когда он попытался выполнить этот Ритуал в первый раз, он был настолько старым и дряхлым, что не мог даже поднять ноги. Поэтому он начал с того, что поднимал ноги, сгибая их в коленях, и едва отрывал голову от пола. Мало–помалу он добился того, что мог поднимать прямые ноги, а к концу третьего месяца он с легкостью поднимал вертикально вверх прямые ноги.

– Этот лама меня просто восхищал. – сказал полковник, – он выглядел совершеннейшим образцом здоровья и молодости, хотя я знал, что по возрасту он на много лет старше меня. Он время от времени развлекался тем, что носил на своей спине мешки с фруктами,

весившие не меньше 45 кг, из сада в поселок, расстояние между которыми было несколько сотен метров. И он не разу не останавливался по дороге. Когда он доходил до поселка, то на нем не было видно ни малейшей усталости. После нескольких месяцев пребывания в монастыре я впервые решился составить ему компанию в такой прогулке, и мне пришлось останавливаться не менее дюжины раз, чтобы отдышаться. Правда, несколько позднее я с такой же легкостью, как и он, совершал эти прогулки.

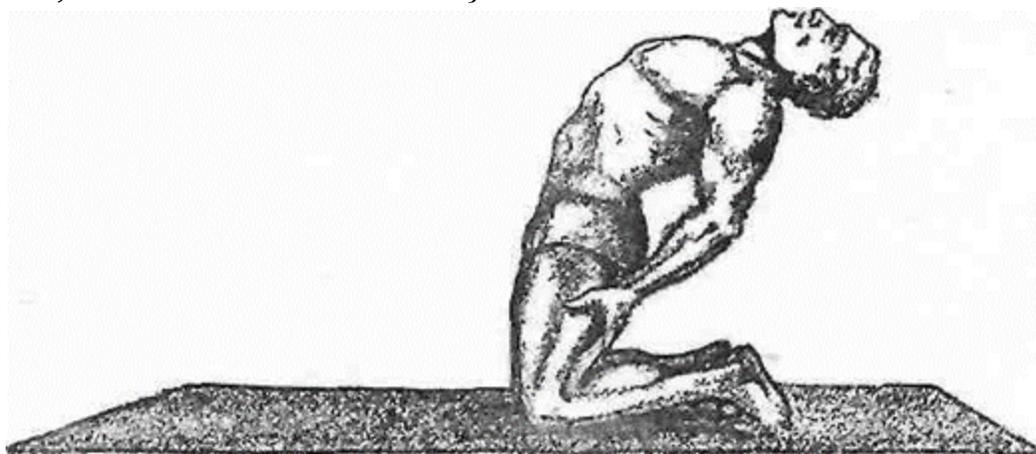
РИТУАЛ НОМЕР ТРИ



Первая позиция Ритуала №3

Этот Ритуал – №3 – должен всегда следовать за Ритуалом №2. Начальное положение для этого Ритуала – стоя на коленях на ковре или мате с руками по бокам, пальцы прижаты к боковой стороне ноги. Затем нагнитесь вперед, насколько возможно, сгибаясь в талии* и перемещая голову вперед, а подбородок – к груди.

**{В издании 39 года и переизданиях, которые на нем базируются, сгибание в талии не предусмотрено, нужно просто «подать тело вперед», сгибается только шея.}*



Вторая позиция Ритуала №3

Второе положение этого Ритуала – откинувшись телом назад как можно дальше и затем откинуть голову еще немного назад. Носки ног не дадут вам упасть.

Все время держите руки прижатыми к ногам. Затем вернитесь в первое положение, расслабьтесь как можно лучше на секунду–другую и повторите весь цикл заново.

Третий ритуал должен выполняться сразу же вслед за первыми двумя. Он тоже очень прост. Встаньте на колени на подстилке, положите руки на бедра. Затем наклоните голову вперед насколько сможете, прижав подбородок к груди. Затем откиньте туловище назад насколько сможете, в тоже время поднимите голову и откиньте ее назад насколько возможно. Затем поднимайте обратно голову и туловище. Нагнитесь вперед и повторить весь Ритуал. Этот Ритуал особенно эффективен для ускорения Вихрей Е, D и С, в особенности Е.

– Мне доводилось видеть, как почти 200 лам одновременно* практикуют этот ритуал.

**{Еще один возможно ключевой момент – групповые упражнения. Цигун и йога дают лучшие результаты при групповых занятиях, возможно это относится и к Оку.}*

Чтобы внимание не отвлекалось, они закрывают глаза, что позволяет им сконцентрировать больше внимания внутри себя.

– Еще тысячи лет назад ламы обнаружили, что все достойное внимание идет изнутри человека. Они открыли, что все вещи, которые важны в нашей жизни, есть внутреннее отражение нас самих. Западный человек не способен понять эту идею. Он думает, как и я думал, что только материальные блага достойны внимания.

– Например, многие на Западе думают, что старение и разрушение тела – есть неподвластный человеку закон природы. Но Ламы знают, что это всего лишь самообман.

– Ламы, особенно те, что в этом монастыре, совершают большую работу для мира. Однако происходит это на астральном плане*.

**{Астральный план в книге больше не упоминается.}*

– Оттуда они помогают людям по всему миру. Астральный план имеет более высокую частоту, чем материальный мир и для достижения цели тратиться меньше сил, чем если бы эта цель достигалась в материальном мире.

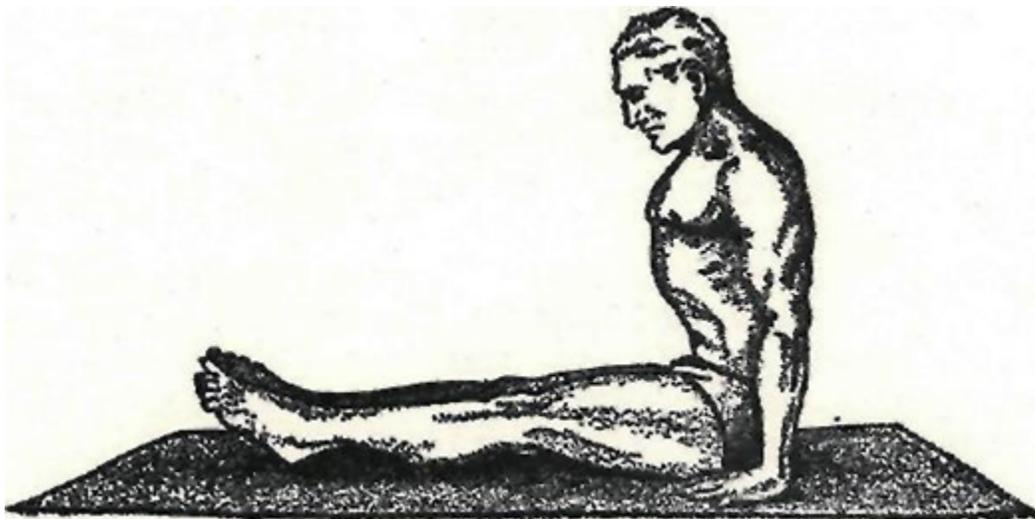
– Однажды мир проснется в изумлении, увидев результаты большой работы, совершенной этими Ламами и невидимыми силами – Силами Добра.

– Все ближе то время, когда над планетой людей зажжется заря новой эпохи. Это будет время, когда человек научится освобождать мощные внутренние силы, над которыми он будет властвовать, и искоренит войны и мор, ненависть и горечь.

– Так называемое «цивилизованное» общество даже в самых развитых странах, включая Америку, Канаду и Англию, живет в самое мрачное из мрачных времен. Однако мы подготавливаемся к лучшим и более удивительным вещам. Каждый из нас кто старается развить свое сознание, вносит тем самым свою лепту в дело эволюции человечества.

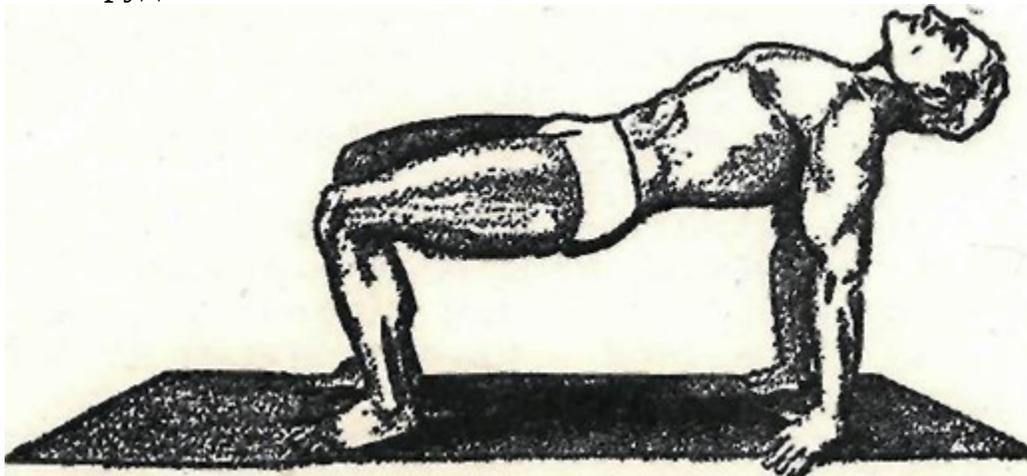
РИТУАЛ НОМЕР ЧЕТЫРЕ

Садитесь прямо на ковер или подстилку и вытяните ноги вперед. Ноги должны быть совершенно прямыми – обратная часть колен должна прижиматься к коврику.



Первая позиция для Ритуала №4

Упритесь руками в ковер, держа пальцы вместе и слегка расставив руки в стороны. Голова должна быть наклонена вперед, подбородок прижат к груди.



Вторая позиция Ритуала №4

Теперь плавно поднимите туловище и в тоже время согните колени так, чтобы лодыжки стояли вертикально. Руки тоже должны

стоять вертикально, а туловище от плеч до колен – горизонтально.

По мере поднимания туловища вверх начинайте плавно откидывать голову назад, так что, когда туловище будет полностью горизонтальным, голова будет откинута назад настолько, насколько возможно. Задержитесь в этой позиции на секунду–другую и вернитесь в первую позицию и РАССЛАБЬТЕСЬ* на пару секунд до того, как повторить Ритуал еще раз.

**{Судя по использованию заглавных букв, расслабление может быть особенно важным в этом ритуале.}*

– Теперь о Ритуале номер четыре – сказал полковник. Когда я попробовал проделать его в первый раз, он показался мне очень тяжелым, но через некоторое время я проделывал его так же просто, как и остальные.

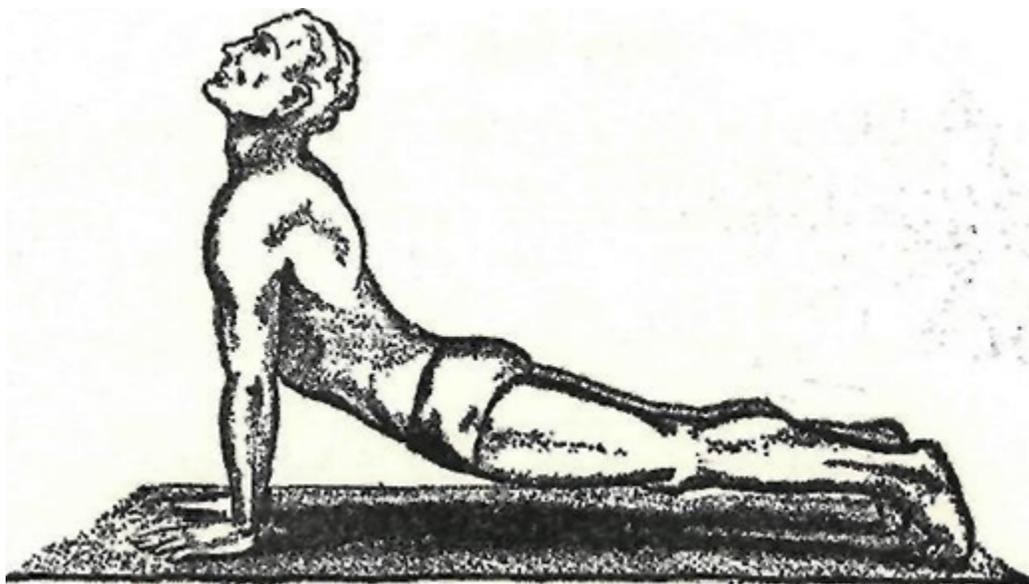
– Сядьте на «молитвенный коврик» и вытяните ноги вперед. Затем упритесь руками, по бокам туловища. Теперь поднимите туловище и согните колени таким образом, что ноги идут под углом 90. Руки тоже должны быть выпрямлены вертикально, а туловище от плеч до колен примет горизонтальное положение. До поднятия тела в горизонтальное положение опустите подбородок как можно ниже к груди. Затем, по мере поднятия туловища, голова должна без напряжения откинуться назад как можно дальше. Затем вернитесь в сидячее положение и расслабьтесь на секунду, прежде чем повторить цикл. Когда тело поднято полностью горизонтально, напрягите каждый мускул. Этот ритуал стимулирует Вихри F, G, E, D, и C.

– Когда я покинул Монастырь, – продолжил полковник, – я посетил ряд больших индийских городов и для эксперимента организовал классы для англичан и индийцев. Я обнаружил, что пожилые люди обеих национальностей думают, что если они не смогут выполнять Ритуал идеально с самого начала, то от него не будет никакой пользы. Мне было довольно сложно убедить их в том, что они заблуждаются. Но после некоторых усилий я смог убедить их просто делать ритуалы по мере их возможностей, и они продемонстрировали замечательные результаты.

– В одном городе мой класс посещало много пожилых людей. Пытаясь делать именно этот ритуал, четвертый, они могли только слегка приподнять тела от пола и совершенно не могли принять горизонтальное положение. В этом же классе был несколько

относительно молодых людей, которые могли правильно выполнять Ритуал с самого начала. Это очень расхолаживало пожилых людей, и я попросил молодых не делать упражнение до того, как его проделают пожилые. Я объяснил им, что я тоже не мог его делать, как и они, но сейчас я могу сделать его 50 раз подряд без малейшего напряжения нервов или мышц. Чтобы убедить их я проделал это прямо при них. После этого класс побил все рекорды.

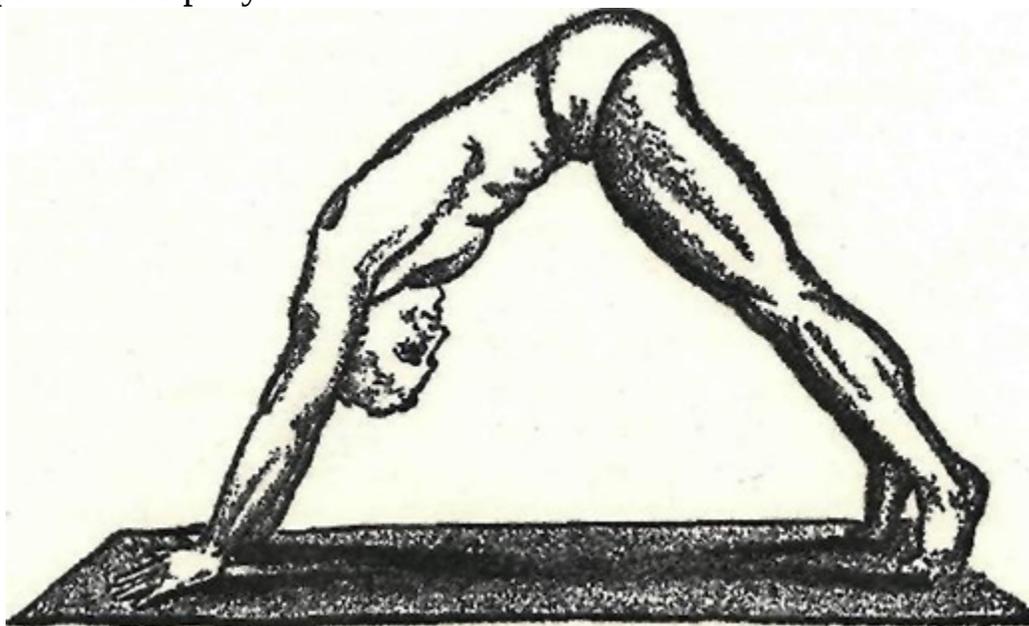
РИТУАЛ НОМЕР ПЯТЬ



Первая позиция Ритуала №5

Упритесь руками в пол, расставив их примерно на 60 см. Ноги должны быть вытянуты назад и тоже расставлены примерно на 60 см. Позвольте вашему телу провиснуть вниз от плеч до носков.

Держите голову откинутой назад настолько далеко, насколько это возможно без дискомфорта. Держите руки полностью выпрямленными во время всего ритуала.



Вторая позиция Ритуала №5

Вторая позиция достигается поднятием туловища, особенно таза вверх насколько это возможно. Руки все время полностью опираются о пол. Задержитесь в этом положении на секунду и вернитесь в Первую позицию. После провисания повторите Ритуал заново.

– Лучший способ выполнения этого Ритуала – это упереться руками в пол на расстоянии около 60 сантиметров*.

**{Достаточно широко, практически полная ширина обычного коврика для йоги. Ставим руки и ноги по краям коврика.}*

Затем вытяните ноги назад и так же поставьте их на расстоянии тоже около 60 сантиметров. Теперь поднимите тело, особенно ягодицы вверх как можно выше, так же поднимаясь на ступнях и руках (отталкиваться пальцами?). При этом опустите голову как можно ниже, пытайтесь коснуться подбородком груди.

– Затем позвольте своему телу медленно провиснуть вниз. Поднимите голову вверх, затем откиньте ее назад как можно дальше.

– Через несколько недель, когда вы будете хорошо выполнять это движение, позволяйте своему телу прогнуться вниз из верхнего положения до точки, когда оно практически (но не до конца) касается пола. Напрягите мускулы в верхнем и нижнем положениях*.

**{Расслабление не выполняется, в отличие от других ритуалов.}*

Практически везде занимающиеся называли Ритуалы физзарядкой. Я хотел бы, чтобы вы поняли это абсолютно точно – ритуалы не относятся к физическим упражнениям. Они выполняются всего несколько раз, так мало, что этого недостаточно для любых физических упражнений. На самом деле Ритуалы делают следующее: они приводят семь Вихрей во вращение с нормальной скоростью. Со скоростью, нормальной для молодого, крепкого и сильного человека возрастом около 25 лет.

**{Возможно, что практикующим стоит обратить на это внимание и, запомнив расположение вихрей, во время ритуалов использовать аффирмации и визуализации для закрепления картины быстро и синхронно вращающихся вихрей.}*

– Все Вихри у такого человека все время вращаются с нормальной скоростью. С другой стороны, если бы вы могли видеть семь Вихрей обычного человека средних лет – слабого, не очень здорового, вы могли бы заметить, что некоторые из Вихрей вращаются очень

медленно; и хуже того, все они вращаются с разной скоростью и не работают вместе, в гармонии. Замедленные вихри приводят к тому, что соответствующая часть тела, которой они управляют, разрушается и болеет.

– Единственное ВНУТРЕННЕЕ различие между юностью и дряхлостью состоит в разнице между скоростями вращения Вихрей. Выровняйте скорости, и старик помолодеет.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Когда полковник закончил описывать Пять Ритуалов, я прервал его

– Я бы хотел сейчас задать вам несколько вопросов.

– Отлично, ответил он – это как раз то, что я от вас и хотел.

– Мне кажется, что я хорошо понимаю Ритуалы после вашего описания – начал я, – но, когда и как часто их нужно выполнять?

– Их можно делать утром и вечером – ответил полковник – или же только утром или только вечером, так как вам будет удобно. Я делаю их и утром, и вечером, но я бы не рекомендовал стимуляцию в таких количествах для начинающего, до того, как он будет практиковать их в течение нескольких месяцев. В начале начинающий может делать полный цикл по утрам, затем может начать увеличивать количество вечерних повторов до тех пор, пока не дойдет до утреннего количества повторов*.

**{В общем то из этого параграфа вытекает, что, доведя до 21 повтора за сессию, можно ввести еще как минимум еще одну сессию в день.}*

– Сколько повторов за день нужно делать? – был мой следующий вопрос.

– Для начала, – сказал он, – я бы рекомендовал вам начать с трех повторов в день для каждого Ритуала на первой неделе. Затем добавляйте по два повтора каждую следующую неделю, пока не достигнете 21 повтора, в начале 10-й недели.

Если вы не можете выполнять Ритуал Номер Один, вращение, такое же количество раз как остальные, тогда выполняете его столько раз сколько сможете без сильного головокружения. Вы сможете проделывать его 21 раз достаточно быстро.

Если по какой-либо причине вы вообще не можете проделать один или несколько Ритуалов, не разочаровывайтесь. Делайте те, которые можете. Получение результатов замедлится, но только и всего.

Если вы недавно перенесли операцию, например удаление аппендицита, или у вас грыжа, вы должны быть очень осторожны при выполнении Ритуала Номер Два, Три и Пять. Люди с избыточным

весом должны быть осторожны при выполнении пятого Ритуала до тех пор, пока их вес не уменьшится в достаточной мере.

Все пять Ритуалов одинаково важны. Даже если практикующий не может проделывать их должное количество раз, он может рассчитывать на пользу даже от нескольких повторов в день.

– Если в конце четвертой недели практикующий обнаружит, что он не может выполнять какой-нибудь из Ритуалов нужное количество раз, он должен запомнить те, с которыми у него проблемы. Затем, если он выполняет Пять Ритуалов по утрам, он должен попробовать добрать нужное количество повторов вечером. И наоборот, если он делает основной цикл вечером, то нужно использовать утро для дополнительных.

– В любом случае он не должен уменьшать усилия при выполнении других Ритуалов и самое главное *никогда не должен перенапрягаться**.

**{Подчеркнутый автором и видимо на самом деле важный пункт. Судя по отзывам практикующих, начинающие часто переусердствуют и делают ритуалы через силу.}*

Если ритуалы проделываются легко и непринужденно, с удовольствием, то пройдет немного времени и практикующий обнаружит, что все идет хорошо и что он добился выполнения ритуалов нужные 21 раз в день.

Некоторые люди по собственной инициативе изобретают небольшие дополнения к практике. Один пожилой человек в Индии не мог сделать Четвертый Ритуал даже и один раз. Его не удовлетворял простой отрыв тела от пола, и он хотел добиться горизонтального положения, как предписывалось Ритуалом. Он взял ящик около 25 сантиметров высотой и около 80 сантиметров длиной. Сверху он положил подстилку, свернутую по размеру ящика и потом, он ложился на этот ящик с подстилкой. Затем, с ногами на полу и руками, упертыми в пол, у него довольно просто получался подъем тела в горизонтальное положение.

– В итоге, несмотря на то что этот небольшой трюк сам по себе может и не помогал пожилому джентльмену в выполнении Ритуала все 21 раз, но психологический эффект того, что он мог поднять тело так же высоко, как и люди в хорошей форме, был без сомнений весьма стимулирующим и скорее всего положительным. Я не то, чтобы

особенно рекомендую этот прием, хотя он и может помочь тем, кто считает невозможным для себя добиться прогресса другими способами. Но если вы достаточно изобретательны, вы можете найти способы для выполнения Ритуалов, с которыми у вас сложности.

– Эти Ритуалы так сильны, что даже если совсем убрать один из них и продолжать регулярно делать остальные четыре нужное количество раз, будут замечательные результаты. *Даже один Первый Ритуал* сам по себе может творить чудеса, как видно по примеру Вращающихся Дервишей, о которых мы говорили.

Даже если бы они вращались только несколько раз, это тоже принесло бы им пользу, хотя возможно они и не соотносили бы улучшение состояния с вращением. Тот факт, что они вращаются слева направо и что эти пожилые люди – крепки и энергичны, доказывает, что даже один Ритуал является весьма мощным. Следовательно, если кто-то не может выполнять все пять Ритуалов или что он не может выполнять все ритуалы нужное количество раз, он должен знать, что хороший результат все равно достижим.

– Нужно ли делать что-нибудь еще в дополнение к этим Пяти Ритуалам? – спросил я.

– Еще одна вещь, скорее даже пожелание. Примите горячую или теплую ванну, но не прохладную – после выполнения Ритуалов.

– Быстрое обтирание мокрым полотенцем и затем сухим возможно даже лучше. Но я должен предупредить, чтобы вы никогда не принимали холодный душ, ванну или использовали полотенце, холодное достаточно чтобы даже слегка охладить вас изнутри. Если это случится, это испортит весь результат от Пяти Ритуалов.

– Все это выглядит очень простым – высказался я. – Не хотите же вы сказать, что это все, что нужно для восстановления пожилого человека назад к здоровью, силе и плодотворности?

– Конечно, – продолжил он – вы должны практиковать каждый день чтобы сохранить крепкую жизненную силу. Вы можете пропустить один день в неделю, но никак не больше этого. Исполнение Пяти Ритуалов вовсе несложно. Это занимает не больше 10 минут в день. Все что требуется, это пойти спать на 10 минут позже или встать на 10 минут раньше.

– Пять Ритуалов предназначены именно для восстановления сексуальной силы* человека.

**{Я перевел manhood – сексуальная сила, как наиболее подходящий по смыслу термин.}*

Именно чтобы восстановить его мужскую силу и потенцию* и сохранить в этом состоянии.

**{Virility – достаточно многозначный термин, скорее всего – мужская или сексуальная сила, потенция, энергия.}*

Станет ли он при этом снова выглядеть молодо, как это получилось у меня за столько короткое время – это будет зависеть от того, как он использует свою сексуальную энергию.

– Некоторым людям все равно как они выглядят, молодо или не очень, им важнее чтобы у них было достаточно мужской силы*.

**{В других практиках тоже встречается перенаправление возросшей сексуальной энергии на омоложение или собственно использование ее для секса.}*

– Я же был старым так долго, что мне понравилась идея сбросить как можно больше лет.

Часть Вторая. ГИМАЛАЙСКИЙ КЛУБ

После возвращения полковника Брэдфорда из Индии прошло десять недель. Я сразу же начал практиковать Пять Ритуалов и на самом деле увидел результаты. Полковник был занят своими делами, и я мало встречался с ним, но, когда мне подвернулся шанс, я тут же рассказал ему о своих достижениях и с энтузиазмом похвалил новую систему за ее возможность вернуть здоровье, силу, энергию и жизненный тонус.

Все это время, с тех пор как я встал на путь омоложения, я думал о том, как хорошо было бы поделиться информацией о Пяти Ритуалах с моим друзьями. И когда у полковника появилось свободное время я поделился с ним идеей об организации класса. Он согласился с тем, что идея очень хороша и согласился преподавать в классе на трех условиях.

Первое условие было таким, что класс должен быть составлен из людей всех уровней – от землекопов до банкиров. Второе условие состояло в том, что все члены должны быть старше 50 лет. Эти два условия не вызвали никаких возражений. Но третье условие меня разочаровало. Полковник настоял на том, что класс должен быть не более чем из 15 человек, хотя я планировал в 10 раз больше. Однако ничто не смогло поколебать его позиции.

С самого начала класс имел большой успех. Мы встречались один раз в неделю, и все мои друзья твердо верили полковнику и в его Пять Ритуалов. Уже на второй неделе я заметил видимые улучшения у нескольких членов, хотя, поскольку обсуждение успехов было запрещено для всех, кроме полковника и я не мог подтвердить свои впечатления. Однако в конце месяца мы устроили что-то вроде итогового собрания. Каждый отчитался об улучшениях. Некоторые достигли особенно впечатляющих результатов. Один человек, которому было около 70, добился куда больше других.

Еженедельные встречи «Гималайского Клуба» продолжались. Прошла десятая неделя и практически все члены уже делали все Пять Ритуалов 21 раз в день. Все мы чувствовали себя лучше и некоторые внешне выглядели на несколько лет моложе.

Некоторые спрашивали полковника о его возрасте, но он попросил их подождать до конца десятой недели, и тогда он им откроется. Вечером, когда полковник запаздывал, кто-то предложил каждому члену написать предполагаемый возраст полковника на бумажке и потом сравнить результат. Когда бумажки были собраны, вошел полковник и спросил, что происходит.

– Передайте их мне, и я посмотрю, как точно вы угадали мой возраст. А затем я скажу, сколько мне на самом деле.

На бумажках были числа от 38 до 42. С превеликим удовольствием полковник громко зачитал их.

– Джентльмены, – сказал он, – спасибо вам. Мне очень лестно это услышать. И как вы были честны со мной, я так же буду честен. Мне будет 73 года в следующий день рождения.

Все уставились на него в оцепенении и изумлении. Было трудно поверить, что так молодо выглядевший человек на самом деле так стар. Им хотелось узнать, почему несмотря на то, что они уже чувствовали себя наполовину моложе, они внешне не выглядели так молодо.

– Во-первых, джентльмены, – сказал полковник, – вы практиковали только десять недель. Когда пройдет два года вы уведите куда более заметные изменения. Во-вторых, я не рассказал вам все, что знаю, Пять Ритуалов, которые я вам преподал, предназначены исключительно для восстановления силы тела и жизнестойкости.

– Пять Ритуалов помогают выглядеть несколько моложе; но, если вы на самом деле хотите выглядеть и быть молодым во всех отношениях, вы должны так же практиковать Шестой Ритуал. Я ничего не говорил о нем, потому что он бесполезен, если вы не добились до этого хороших результатов, практикуя предыдущие пять ритуалов.

Затем полковник сообщил, что для того, чтобы идти дальше и использовать Шестой Ритуал, будет необходимо перейти к более или менее воздержанной в сексуальном отношении жизни*.

**{Continent life – очень архаичное выражение, не 30-х, а скорее викторианских времен, что наводит на размышление о возрасте автора. Во многих последующих изданиях и переводах вместо этого упоминается «целибат» или «полное сексуальное воздержание», что приводит к многочисленным спорам. На мой взгляд, «полное воздержание» – позднее добавление, в тексте этого издания его нет.}*

Он предложил членам подумать в течение недели и решить, хотят ли они следовать этому остаток своих дней. После чего он научит Шестому Ритуалу тех, кто принял решение. Пришли все, кроме пяти человек и полковник заметил, что это больше, чем было в его классах в Индии.

Рассказывая о Шестом Ритуале, полковник уточнил, что «сексуальная энергия»* должна быть направлена вверх и процесс ее подъема приведет не только к обновлению сознания, но и к обновлению всего организма.

**{Напрашиваются прямые аналогии с подъемом Кундалини. «Сексуальная энергия» в кавычках, потому что не отражает какой-нибудь устоявшийся термин. Оборот «procreative energy» мало кто использует.}*

Но это влечет за собой определенные ограничения, на которое обычные люди могут и не согласиться. Он дал некоторые объяснения.

– У обычного мужчины в хорошей сексуальной форме* – сказал полковник, – жизненные силы перемещаются вниз, но, чтобы стать «Суперчеловеком» эти силы должны быть развернуты вверх. Назовем это «Новое использование Репродуктивной Энергии».

**{Virile – тоже очень архаичное выражение. Что-то вроде «мужественный».}*

Разворот этих сил очень прост, но тем не менее люди пытались сделать это веками и практически всегда безуспешно. Религиозные Ордена западного мира* пытались сделать это, но тоже безуспешно, поскольку они пытались управлять «Репродуктивной Энергией» путем подавления ее.

**{Occidental World – западный мир. Во многих переводах перепутан с Востоком.}*

Существует только один путь взятия под контроль этот мощный напор – не подавлением или избеганием, а ПРЕОБРАЗОВАНИЕМ, преобразованием и одновременным подъемом вверх. На этом пути вы по-настоящему не только найдете «Эликсир Жизни», как его называли древние, но и научитесь использовать его, что и древним редко удавалось.

– Шестой Ритуал – простейшая в мире вещь. Его можно практиковать только когда у вас появился излишек сексуальной энергии, и явное желание ее использовать (сексуальное влечение).

Ритуал может практиковаться везде и в любое время. Когда вы испытываете сильное сексуальное влечение*, нужно проделать следующее:

**{Налицо явная необходимость координации выполнения ритуала с собственно наличием сексуального влечения, а не просто так. Термин «влечение» как таковое тоже в принципе нуждается в уточнении – имеется в виду эрекция или что-нибудь еще.}*

– Встаньте прямо и затем выдохните из легких весь воздух, одновременно наклоняясь и положив ладони на колени. Выдохните остаток воздуха. Затем, не вдыхая, с пустыми легкими, вернитесь в вертикальное положение положите руки на бедра и надавите на них, при этом плечи должны подняться. Одновременно втяните живот насколько сможете, при этом грудная клетка должна расшириться. Удерживайте эту позу как можно дольше. Когда вы будете вынуждены вдохнуть, сделайте это через нос. Выдохните через рот, в процессе выдыхания расслабьте руки и дайте им свободно повиснуть по бокам туловища. Затем проделайте несколько глубоких и быстрых вдохов и выдохов через нос или через рот. Это завершает один полный цикл Шестого Ритуала. Чтобы взять под контроль даже самое сильное сексуальное влечение и развернуть «сексуальную энергию» вверх достаточно около трех циклов.

– Единственная разница между обычным и Сверхчеловеком состоит в том, что обычный человек позволяет «сексуальному потоку» течь вниз, в то время как Сверхчеловек разворачивает сексуальный поток вверх и превращает себя в **НОВОГО ЧЕЛОВЕКА** – сильного, крепкого и притягательного человека, который все время становится моложе, день за днем, минута за минутой. Это и есть настоящий **СВЕРХЧЕЛОВЕК**, который сам создал внутри себя настоящий «**ЭЛИКСИР ЖИЗНИ**». Как вам теперь должно быть понятно, мне было необязательно покидать родной дом в Англии чтобы найти «Источник Молодости» – он был всегда со мной. И вы видите теперь, что когда я написал своему другу о том, что я нашел «Источник Молодости» и привезу его с собой, я именно это и имел в виду. Пять Ритуалов и есть источник.

– Вспоминая Понса де Леона и его безнадежные поиски Источника, мне подумалось что он мог просто остаться дома и просто

использовать его. Но он, как и я, верил, что он находится, где угодно, кроме как дома – и у него самого.

– Пожалуйста, поймите, что для того, чтобы приступить к Шестому Ритуалу абсолютно необходимо, чтобы мужчина* был полон сексуальной силой.

**{Насчет женщин тут остаются некоторые неясности.}*

Выполнение Ритуала совершенно невозможно для импотента или просто для человека со слабой сексуальной силой. Он даже не должен пытаться, потому что это приведет только к разочарованию и создаст дополнительные проблемы. Вместо этого он должен практиковать остальные пять Ритуалов до тех пор, пока не обретет достаточно сексуальной энергии, вне зависимости от его возраста. И только когда расцвет* вернется к нему, он может перейти к превращению в СВЕРХЧЕЛОВЕКА.

**{full bloom of youth – цветок юности, расцвет сил и так далее.}*

– Обычных людей интересуют только материальные вещи, и они должны поэтому ограничить практику только первыми пятью Ритуалами до тех пор, пока не почувствуют желание или влечение стать СВЕРХЧЕЛОВЕКОМ. После чего человек должен принять принципиальное решение, так как он должен начать вести новый образ жизни если хочет добиться «СВЕРХЖИЗНИ». Такие люди становятся МИСТИКАМИ, ОККУЛЬТИСТАМИ и АДЕПТАМИ. Они по-настоящему видят ОКОН ОТКРОВЕНИЯ.

– Повторю еще раз – никто не должен пытаться развернуть сексуальные потоки вверх пока он не удовлетворен* полностью в своем сознании и сердце и пока он искренне пожелает вести жизнь МИСТИКА.

**{Скорее всего – спокоен, достиг равновесия, гармонии и т.д.}*

Только после этого он должен сделать следующий шаг и успех всегда будет с ним на его пути.

Часть Третья. ЛАМЫ – ДОЛГОЖИТЕЛИ

По прошествии десяти недель сэр Генри перестал посещать каждое занятие, но поддерживал связь с Гималайским клубом. Время от времени он рассказывал группе разные полезные советы, иногда сами люди задавали ему вопросы. Например, мы обсуждали между собой, насколько важную роль в нашей жизни играет пища.

Однако никто из нас не обладал хорошим знанием предмета, и мы решили пригласить полковника Брэдфорда, для того чтобы он описал нам, каких правил относительно пищи придерживаются Ламы.

– В Гималайском монастыре я был новичком, – рассказывал полковник, – там нет проблем с правильным питанием. Каждый Лама делает свою часть общей работы. Работа совершается наиболее примитивным путем. Даже почва разрыхляется вручную. Конечно, если они захотят, они могут использовать скот и плуги, но они предпочитают ручную работу с землей. Что касается меня, это давало мне ощущение того, что я часть Вселенной, будто Вселенная и я едины.

– Ламы – вегетарианцы, но не во всем. Они употребляют в пищу яйца, масло и сыр в количестве достаточном, для того чтобы поддерживать мозг, тело и нервную систему в хорошем состоянии. Однако они не едят мясо. Для сильных и здоровых Лам, которые выполняют Шестой Ритуал, кажется, не нужно мясо, рыба или дичь.

Большинство тех, кто стал Ламами – это люди из мира, где очень мало знают о правильном питании и диете. Но за короткое время в Великом Приюте* в Гималаях они демонстрируют удивительные признаки улучшения, без сомнения связанные с диетой Монастыря.

**{Grand Retreat – термин не очень понятен.}*

– Ламам не свойственна разборчивость в еде – у них попросту нет возможности особенно привередничать. Они едят хорошую качественную пищу и у них есть правило – за один прием пищи они едят только один вид продуктов. Это и есть секрет хорошего здоровья. Они едят только один вид пищи за прием, для того чтобы разная пища не смешивалась в желудке. Еда плохо переваривается, потому что

крахмал не должен сочетаться с белком. Например, когда хлеб с крахмалом употребляется вместе с белком – мясом, яйцами или сыром, то происходит реакция, которая является причиной не только появления газов, но и непосредственного физического дискомфорта. Со временем это способствует тому, что жизнь становится хуже и короче.

– Много раз в монастырской столовой я садился рядом с Ламами и ел только хлеб. В другой раз мы не ели ничего, кроме свежих фруктов и овощей. Затем мы не ели ничего, кроме приготовленных овощей и фруктов. Сначала с непривычки я чувствовал голод, но со временем привык к такому приему пищи. Иногда это мог быть только какой-нибудь один овощ.

– Разумеется, я далек от того, чтобы предложить вам подобным же образом разграничить ваш рацион. Я даже не настаиваю на исключении из него определенной пищи. Однако, я рекомендую отделить фрукты и овощи от мяса, рыбы и дичи.

Можно есть блюдо из одного мяса, или нескольких его видов. Если хотите, употребляйте масло, яйца и сыр вместе с мясом или черным хлебом, можно добавить чай или кофе. Но нельзя заканчивать еду с чем-нибудь сладким или крахмалистым конфетами, пудингом, пирожными.

В другой раз можно есть блюда из крахмальных продуктов. Тогда можно включить все сладкие фрукты, любой хлеб, масло, пироги, кексы, пудинги, свежие или обработанные овощи. Но не ешьте мясные и крахмальные блюда за один прием пищи.

– Масло является нейтральным, и поэтому может быть употреблено как с белковой едой, так и с крахмальной. Молоко лучше употреблять крахмальными продуктами.

– За время своего пребывания в монастыре я узнал также интересные вещи об употреблении в пищу яиц. Яйцо (одно) целиком Лама съедает только после нескольких часов тяжелого физического труда. Варят их при этом всмятку. Зато время от времени они едят один сырой яичный желток. Белок при этом скармливают курам. Вначале мне казалось, что таким образом ламы попросту переводят ценный пищевой продукт, но потом мне объяснили, что, яичный белок нужен только для мускулов и поэтому не стоит есть куриный белок, пока не было зарядки для мускулов. Куриные желтки очень питательны, об

этом мне рассказал один житель в монастыре, который был силен в биохимии. Он сказал мне, что обычное куриное яйцо содержит все элементы, которые требуются мозгу, нервам и органам тела. Поэтому яйца необходимо употреблять, чтобы быть исключительно здоровым и крепким умственно и физически.

– Есть еще одна важная вещь, которую я узнал от Лам. Они объяснили мне важность медленного приема еды, не ради хороших манер за столом, а для более сильного ее измельчения. От пережевывания зависит на сколько хорошо усвоиться организмом пища.

– Вся еда должна быть хорошо пережеванная, перед тем как попасть в желудок. Крахмалы в особенности должны быть переварены во рту, не пережеванные и не перемешанные как следует со слюной они становятся реальным динамитом, попав в желудок.

– Белковая пища, такая как мясо, рыба и дичь, требует меньше пережевывания, чем крахмальная. Чем лучше пережевана пища, тем она более питательна. Это означает что, если вы стали хорошо пережевывать пищу, то теперь можно сократить вдвое количество пищи, которое потреблялось обычно.

– Многие вещи, которым я обучился в монастыре, шокировали меня, когда я покинул его через два года. Одной из первых таких вещей, когда я прибыл в один из главных городов Индии, было большое потребление пищи. Я видел людей, евших за один прием столько разнообразной еды, которой хватило бы, чтобы накормить несколько Лам, причем после тяжелой работы. Конечно, ни один из Лам не стал бы мешать такое разнообразие пищи в своем желудке.

– Скопление различной еды за прием – это вторая вещь, которая шокировала меня. Правильное количество еды и правильный метод объединения пищи приносит прекрасные результаты. Есть еще несколько моментов относительно приема пищи, но из-за недостатка времени я не успеваю их рассказать.

– Привыкнув к одному–двум видам еды за обедом, я был поражен, увидев 23 разных блюда за столом одного посетителя. Неудивительно, что англичане и американцы имеют кучу проблем с желудками и ужасно плохое здоровье. Похоже они вообще ничего не знают о том, какую еду нужно есть, чтобы быть здоровым и сильным.

– Однажды вечером я ужинал с очень образованным человеком. Он был преподавателем и очень умным. Пока мы ждали еду, он вежливо заметил, что всего за несколько лет человечество могло бы многого добиться если бы, его идеи получили распространение.

– Этот человек был типичным диктатором по натуре, и я был весьма впечатлен его знаниями, оригинальностью его идей и его талантом преподнести себя. Но когда я увидел заказанную им еду, мое мнение о нем изменилось. Это была самая ужасная комбинация неправильной еды, которую я когда-либо видел. Я подумал, что, если бы я мог поделиться с ним несколькими простыми идеями о правильной еде, он бы действительно стал полезен для общества.

– Правильная еда в правильной комбинации и количестве и правильный способ ее употребления вместе дадут отличные результаты. Это поможет сбалансировать вес тела.

Запомните пять вещей:

1. *Никогда не ешьте крахмальную и мясную пищу за один прием, хотя, если вы сильны и здоровы это вам это не сильно повредит.*

2. *Если кофе вас слишком возбуждает или беспокоит, пейте черный кофе, без молока. Или вообще исключите его из вашего рациона.*

3. *Пережевывайте еду до жидкого состояния и максимально уменьшайте количество пищи.*

4. *Ешьте сырые куриные желтки раз в день, каждый день. Принимайте их до или после еды, не во время еды.*

5. *Сведите разнообразие еды к минимуму. Если вы на самом деле проголодались перед едой, ваш голод не даст вам привередничать.*

– Это очень просто – продолжил полковник, – жить простой жизнью в сложном мире. Оставьте миру его сложность, но сделайте простыми вашу диету и все аспекты, связанные с вашим умственным и физическим бытием. Вы можете это проделать и продолжать вести активную жизнь в современном мире. Не все ламы в Индии постоянно живут в монастырях. Многие из них работают в городах или занимаются бизнесом. Эти люди, так же как их собратья Ламы в уединенных монастырях живут удивительной жизнью, удивительной для западного мира, он довольно обычной для востока. Я не знаю достоверно, как стары эти ламы, но у меня есть заслуживающая доверия информация, что некоторые из них сохраняют крепость и

здоровье в пять или десять раз дольше, чем большинство людей западного мира.

Часть Четвертая. ГОЛОСА, ВИХРИ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Полковник Брэдфорд собирался в Соединенные Штаты, затем в Англию и перед отъездом обратился к нам в последний раз. Он хотел поговорить о других вещах, которые помогут в процессе омоложения. Он стоял перед группой, он казался более ловким, более живым и более энергичным, чем когда бы то ни было. После приезда из Индии он выглядел как образец совершенства. Но с тех пор он продолжал совершенствоваться и даже сейчас работает над собой.

– Я бы хотел бы поговорить с вами о некоторых вещах, – начал полковник. – Я уверен, что они вас заинтересуют. Для начала поговорим о человеческом голосе. Слышали ли вы об исследованиях, которые показали, что, просто слушая речь мужчины, можно определить, сколько есть у него мужской жизненной силы*?

**{masculine vitality – опять проблема с терминологией.}*

Вы все слышали писклявые, высокие голоса стариков. На самом деле, когда голос у мужчины начинает становиться таким высоким то это означает, что его состояние весьма прискорбно. Разрешите мне пояснить.

– Вихрь в основании шеи управляет голосовыми связками. Этот вихрь связан с вихрем сексуального центра. Конечно все вихри связаны между собой, но эти два имеют особенно тесную связь. Если что-то влияет на первый, то оно же влияет и на второй и таким образом, когда мужской голос становится высоким, это признак, понизившийся мужской жизненной силы.

– Чтобы ускорить эти два Вихря, как и остальные, можно ограничиться практикой Пяти Ритуалов. Но необязательно ждать, пока эти Вихри ускорятся с помощью Пяти Ритуалов, можно поднять их скорость вибраций* с помощью очень хорошего специального метода.

**{speed of vibration – несколько новый термин, до этого шла речь только о вращении вихрей.}*

Эта практика очень проста. Нужно просто направить усилия на то, чтобы говорить низким мужественным голосом* и не допускать писклявых, высоких нот.

**{voice masculine – низкий мужской бас или что-то вроде этого.}*

Слушайте людей с хорошим низким голосом и почувствуйте, как звучит голос настоящего мужчины. И сохраняете низкий тон в любых разговорах.

– По-настоящему старые люди обнаружат, что это довольно просто – но это дает результаты. Для начала пониженный тон голоса ускорит Вихрь в основании горла. Затем это ускорит Вихрь в сексуальном центре, а это усилит мужскую энергию, а это в свою очередь так же ускорит Вихрь в горле. Подросток испытывает тоже самое, когда у него ломается голос. Два Вихря у него ускоряются. В этом случае причиной является ускорение Вихря в сексуальном центре из-за взросления. Но все, что ускоряет Центр в горле, будет ускорять и его Вихрь-компаньон внизу.

– Многие молодые люди, сейчас крепкие и полные жизни, не могут сохранить эту силу надолго. Это происходит потому, что их голоса, в силу причин, объяснить которые у меня сейчас нет времени, никогда не снизились до мужественного тембра. Но и эти молодые люди, так же, как и пожилые, определенно могут добиться отличных результатов, сознательно понижая тембр своего голоса. Для молодых это означает продленную сексуальность, для пожилых – возвращенную.

– Некоторое время тому назад я узнал о весьма примечательном упражнении для голоса. Как и все мощные приемы, оно очень простое. Каждый раз, когда вы одни или когда вокруг достаточно шума, чтобы заглушить ваш голос и вы не будете мешать другим, практикуйте, проговаривая на низких тонах, частично через нос: «ми-ми-ми-ми-и-и-и-и-и-и-и-и-и-и».

– Повторяйте это еще и еще. Когда вы сможете произносить это вполне низким голосом, попробуйте делать это в небольшой комнате, вроде ванной. Иногда у вас получится сделать так чтобы комната гудела в тон вашему голосу. Затем попробуйте добиться того же в комнате побольше. Конечно, прислушиваться к вибрации вашего голоса не обязательно, но часто эта вибрация может помочь ускориться Вихрям, особенно вихрю в сексуальном центре и двум вихрям в голове.

– Упражнение «ми-ми-е-е-е» очень полезно, но вы можете извлечь пользу и из других гласных звуков. «Мо-мо-о-о-о-о», «ма-

ма–ма–а–а–а», «му–му–му–у–у–у–у» тоже очень хороши. Также как «и» в «ми», «о» в «мо», «а» в «ма» и «у» в «му» тянутся как один длинный звук и не разделяются на много коротких. Каждый из гласных звуков должен начинаться с «м» и «м» нужно повторить с гласными три или четыре раз, затем тянуть длинную гласную. Всегда начинайте с упражнения «Ми–ми–ми–и–и–и–и» и заканчивайте упражнением «му–му–му–у–у–у–у». Повторите первое двадцать пять раз, затем каждое тоже по двадцать пять раз. У некоторых учеников наилучшие результаты получаются только от упражнения «ми–ми–е–е–е».

– У пожилых женщин голоса так же становятся писклявыми и их нужно понижать. Конечно, женский голос от природы выше, чем мужской. Если женщина понизит свой тембр до мужского, это не принесет ей никакой пользы. Это ускорит два Вихря, в горле и сексуальном центре и это приведет к тому, что она будет выглядеть, думать и говорить по–мужски. Но таким же способом слишком мужеподобная женщина может очень себе помочь, если поднимет свой тембр до уровня нормальных женщин.

– Я знаю мужчин с высокими голосами, кто употребляли так много спиртного, что у них появились «пропитые» голоса – низкие и рычащие. К их удивлению, у них снова появлялась сексуальная потенция. Обычно они связывали эту удачу с привычкой много выпивать или с определенным сортом виски, но ни пьянство, ни виски не имели с этим прямой связи.

– На самом деле их голосовые связки раздражались и из–за этого воспалились и опухли. Это понизило тембр их голоса и как результат, повысило вибрации Вихря в сексуальном центре внизу и дало им обновленную мужскую силу.

– Теперь, – сказал полковник после небольшой паузы, – я хотел бы поговорить еще об одном приеме, который можно назвать «Отбросить от себя старика». Понижение тембра голоса и ускорение Вихрей, конечно, делает очень много для удаления «старика» внутри нас, но есть еще способы, которые помогают сделать нас еще моложе несмотря на то, что они не влияют на Вихри напрямую. Если бы было возможным взять и переместить человека из его старого дряхлого тела в молодое 25–летнее тело, то я совершенно уверен в том, что старик, которым этот человек позволил себе стать, оставит его старым и после такого переноса. Да, он получит кое какие преимущества в

отношениях с дамами, но в остальных аспектах он, я думаю, останется старым.

– Старение – это результат недостатка или полного отсутствия сексуальной энергии. Но это не единственная причина. В мире полно людей в возрасте около 60 лет, которые получают некоторое сомнительное удовольствие от «старческого» поведения. Это абсолютно неправильно. Независимо от того, есть у человека жизненная энергия в настоящий момент или нет, он должен сделать все возможное, чтобы избавиться от «старикашки», спрятавшегося в нем. «Старикашка» должен быть выкорчеван и выдернут. Поэтому, джентльмены, с этого момента начинайте избавляться от внутреннего «старикашки». Как это сделать? Очень просто. Не делаете вещей, обычных для стариков. С вашей новой и возрастающей жизненной силой это должно быть легко.

– Во-первых, выпрямитесь. Держите осанку, как подобает мужчинам. Когда вы впервые пришли в класс, некоторые из вас были настолько сгорблены, что напоминали вопросительные знаки. Но когда силы вернулись и дух стал крепче, вы начали выпрямляться. Это хорошо, но не останавливайтесь. Выпрямитесь, расправьте грудь, подберите живот и подбородок и только этим вы тут же сбросите 20 лет с вашего внешнего вида и 40 лет из вашего ума. Подобным же образом избавьтесь от привычек «старикашки». Куда бы вы не шли, решите куда вы собираетесь и идите прямо туда. Не волочите ноги и не шаркайте, шагайте нормально. Смотрите куда вы идете и по сторонам.

– В Гималайском Монастыре был мужчина, европеец, которому вы никак не дали бы больше 35 лет, и кто вел себя совершенно как 25-летний. На самом деле ему было больше, чем сто лет и, если я скажу, насколько больше, я не думаю, что вы мне поверите.

– Теперь о вашем весе. Если вы весите слишком мало, вы можете сбросить годы, набрав вес. Если у вас избыточный вес, что очень характерный признак старости и дряхлости, вы можете сбросить годы, сбросив вес. Избавьтесь от живота, и вы сразу же будете выглядеть на десять лет моложе.

– Есть кое-что еще, что должно вас заинтересовать. Всего лишь два года назад я был совершенно лыс. Затем, когда жизненная сила начала возвращаться, один из Лам посоветовал мне как следует массировать голову кусочком масла дважды в неделю. Масло в

монастыре было свежим, без соли. Я последовал его совету и массировал голову маслом до смягчения кожи. Я проделывал это дав пройти часу после еды. Компоненты пищи в крови доходили до кожи головы. Я так тщательно массировал голову, что кровеносные сосуды расширялись и корни волос получали необходимое им питание. И волосы отросли, как вы можете наблюдать.

– Даже если вы сейчас не собираетесь становиться мистиками, вы можете сбросить кучу лет из вашей головы, поведения и ощущений. Так начните это делать! Я уверяю вас, все ваши усилия будут вознаграждены. Я дал вам только эти простые Ритуалы и практики, потому что именно эти простые приемы вернут вам здоровье, юность и жизненную силу, ничто больше.

– Мы, конечно, огорчились, что полковник уезжает. Но мы были рады и благодарны ему за ту бесценную информацию, которую он нам предоставил. Нас переполняли мысли о том, что полковник скоро поможет и другим найти «Источник Молодости», «Философский Камень», «Эликсир Жизни». Это правда, думал я про себя, ОКО ОТКРОВЕНИЯ пришло в мир.

Часть Пятая. МАГИЯ УМА МАНТРАМ

Иногда «Гималайский клуб» получал короткие, но интересные послания от полковника Брэдфорда. Они приходили из разных мест и поэтому клуб знал, что он путешествует и читает лекции другим группам в англоязычных странах.

Однажды «Гималайский клуб» получил довольно длинное письма от полковника. В нем была дополнительная информация и оно предназначалось для всех членов. Но скорее всего только часть далеко продвинувшихся членов может быть реально заинтересована в использовании этой информации.

Письмо было озаглавлено «Магия Ума Мантрам». Никто в клубе не знал значение слова Мантрам, хотя некоторые смутно припоминали, что видели его в каких-то книгах.

Далее в письме полковника шли объяснения:

– Мантрам – это озвученный инструмент мысли. Между Мантрам и Мантра есть небольшая разница. Мантрам обычно означает озвученную мысль, а Мантра – не произнесенная мысль.

– Время от времени у каждого из вас в голове крутится какое-нибудь слово или словосочетание. Иногда это одно слово, иногда два или больше. Часто это может быть название чего-нибудь или чье-нибудь имя. Когда что то подобное вертится у вас на уме, то это является Мантрой – не озвученным инструментом сознания*.

**{Through – в данном случае может быть «мысль, мыслительный процесс, сознание» и так далее.}*

Для экономии времени мы не будем здесь обсуждать, откуда или почему оно появилось.

Но эту подсознательную деятельность можно использовать в полезных целях и это достаточно просто, если знать, как это сделать. Вы должны сделать следующее: в момент, когда вы заметите что-нибудь, крутящееся у вас в голове в форме определенных слов (не мелодии) – произнесите это. Например, это мысль «наконец-то мир». Теперь, каждый раз, когда мысль «наконец-то мир» пробегает у вас в голове, повторите это вслух и добавьте, что-нибудь вроде этого:

«наконец–то мир означает мир, силу и достаток для меня здесь и сейчас». Таким образом вы задействуете активность глубокого подсознания и соединяете ее с чем–то осмысленным и последовательным.

Через некоторое время, когда подсознание перестанет проявлять свою активность в сознательном мышлении, хотя оно и продолжит повторять мысль подсознательно (это было проверено с помощью гипноза*) – оно будет повторять это вместе добавленными вами мыслями и вместо того, чтобы повторять «наконец–то мир», оно будет повторять «наконец–то мир означает мир, силу и достаток для меня здесь и сейчас».

**{Проверено с помощью гипноза – не очень понятно, кем и когда.}*

Так как до этого ваше подсознание очень долго занималось исходной мантрой, то, возбужденное новым смыслом, который вы присоединили к исходной мысли, подсознание начнет переносить этот смысл в вашу сознательную жизнь. Результатом будет прекращение всех вещей, которые беспокоили вас через слово «мир» и это не зависимо от того, что раздражающий элемент может содержать.

Не пытайтесь понять сейчас, как подсознание будет преодолевать различные препятствия и проблемы в вашей жизни, принося «мир». Подсознание в этом процессе куда более изобретательно, чем ваш сознательный ум. Сознательный ум всегда упирается в каменные стены и просто не может идти дальше и скоро у него нет энергии даже чтобы попытаться пойти в любом другом направлении, но с подсознанием дело обстоит иначе. Подсознание не требует обоснований и, если оно встретило препятствие на одном пути, оно не сдаётся и не разочаровывается, потому что оно знает (чувствует), что есть тысячи других направлений куда оно может свернуть и как минимум половина из них позволит принести ожидаемые результаты в ВАШУ жизнь и дела.

Мы упомянули, что Мантрам – это озвученный инструмент мысли. Используйте Мантрам как можно чаще, потому что произнесение мыслей позволит вам слышать их и окажет дополнительное воздействие на подсознание. Идея состоит в том, чтобы послать как можно более сильное внушение в подсознательную область ума.

С другой стороны, когда мы окружены другими людьми, например, когда едем в поезде полным пассажиров, мы не можем взять и громко произнести «наконец–то мир означает мир, силу и достаток для меня здесь и сейчас». В таких случаях я рекомендую использовать Мантру и подумать про себя «наконец–то мир означает мир, силу и достаток для меня здесь и сейчас». Конечно, это не будет так же эффективным, но все равно принесет хорошие результаты.

– Даже после того, как подсознание перестало посылать эти мысли в сознательный ум, будет очень полезным продолжить эту работу на некоторое время и две или три минут повторять внушение вместе с подсознательной мыслью «наконец–то мир». «наконец–то мир» в подсознании это ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ в подсознание и эта «дверь» остается открытой на вполне заметное время после того, как мысль поднимется достаточно высоко вверх, чтобы появиться в вашем сознательном мышлении.

– Всегда создавайте ваши добавки к подсознательным мыслям положительными, короткими и понятными. Мы объяснили, как слово «мир» приносит вам ожидаемые результаты. Так же слово «сила», погрузившееся достаточно глубоко в ваше подсознательное однажды принесет здоровье, крепость и жизнестойкость в ваше физическое тело и, кроме того, мы обнаружим, что на самом деле стали гораздо более сдержанными и рассудительными.

– Слово «достаток» в нашем внушении, конечно, изобилие. Вы хотите не просто мир, но изобильный мир. Вам недостаточно чуть–чуть силы тела и ума, вы хотите изобилие их.

– «Прямо сейчас» дает вашему подсознанию определенные идеи о том, когда вы хотите, чтобы все это появилось – СЕЙЧАС. Вы желаете, чтобы подсознание начало создавать желаемые изменения сразу же. Не через неделю, месяц или год, но подсознание должно начать работать и принести изменения в вашей жизни и делах сейчас же.

– Подсознательная мысль может быть любой из миллиона разных мыслей или их обрывков. Иногда это имена людей; в другой раз названия пьес, увиденных недавно или давно; возможно это будут названия историй или книг. Не важно, что именно за мысль закрутилась в голове, про сто прибавляйте к ней другую и каждый раз, когда мысль приходит на ум, повторите ее вслух и добавьте вашу мысль, вашу аффирмацию к ней.

– Давным–давно вы, возможно, читали книгу «Джейн Эйр» или смотрели одноименный фильм. И сейчас, без видимых оснований (хотя на самом деле есть хороший подсознательный резон) мысль «Джейн Эйр» время от времени крутится у вас в голове. Тогда, в тот момент, как только вы ощутили эту мысль, тут же повторите ее и добавьте к ней вашу идею: «Джейн Эйр» означает для меня мир, силу и достаток прямо сейчас.

– Будет разумным поместить слово означает между подсознательной мыслью и вашим добавлением к ней. Это точным и коротким способом сообщите подсознанию ВАШ СМЫСЛ для «Джейн Эйр». С подсознанием необходимо быть очень точным, в некотором смысле оно подобно ребенку, и оно должно получить точные указания если вы хотите, чтобы подсознание сделало все правильно.

– Не важно, какие слова или фразы пробегают в вашем сознании – «мир», «Джейн Эйр», «Ви Вилли Винкль» и тому подобные, просто добавьте ВАШ СМЫСЛ к ним и как только подсознательная активность унесет эти мысли обратно в подсознание, не важно каким они были, с ВАШИМИ МЫСЛЯМИ, присоединенными к ним и ваши мысли будут делать для вас чудеса в подсознательном мире. Сначала в подсознательном мире и, немного погодя, в вашем СОЗНАТЕЛЬНОМ или ВНЕШНЕМ МИРЕ.

– Очень важным будет составить свою собственную аффирмацию или самовнушение, подходящее именно вам. Конечно, «мир, сила и достаток прямо сейчас» хороши, но, вероятно, нуждаетесь в чем–то еще. Чтобы это ни было, создайте из этого аффирмацию и присоедините ее к вашей подсознательной Мантре, что бы это погрузилось в ваше подсознание и начало работать.

– У некоторых людей подсознательный мир очень близок к сознательному и в результате у них и недели не проходит без того, чтобы какая–нибудь подсознательная мысль не пробежала бы в их сознании. Если вы один из таких людей, тогда примерно раз в неделю вы сможете давать вашему подсознанию хорошую порцию внушений или утверждений.

– У других людей подсознательное не так близко к сознательному уму, и они редко если вообще имеют мысли, пробегающие у них в голове часами или хотя бы минутами. Эти люди, однако, могут

стимулировать или заставить подсознание выдать на поверхность мысль, к которой они смогут добавить аффирмацию.

– Когда кто-то быстро прокручивает в голове короткое навязчивое выражение вроде «Ви Вилли Винкль» в большинстве случаев это приведет к тому, что команда подсознанию открыться для сознательной части, и, повторив несколько секунд «Ви Вилли Винкль» и взяв короткую паузу (не начинайте слишком быстро) добавляйте все утверждения, которые вы хотели бы придать к «Ви Вилли Винкль».

– Подсознательный уровень мышления – удивительное «творение» и ему будет в половину легче работать с вами, чем вам – с ним. На самом деле подсознание получает огромное удовольствие от работы с вами и выполнения любых ваших желаний.

Желание – это очень мощная сила и когда вы используете желание чтобы побудить подсознание привести в вашу жизнь конкретные желаемые результаты, подсознание будет на самом деле увлечено возможностью поработать с вами, проявить себя и сделать то, что вы хотите, помочь желаниям вашего сердца исполниться или реализоваться.

– Есть еще кое-что, что каждый из вас должен узнать: подсознание не может почувствовать боль, горе или печаль. Если попробовать выразиться точнее, ни одна из этих эмоций не плоха для подсознания. Ваша боль – это возбуждающее ощущение для подсознания. Ваши радость, энтузиазм, усердие и рвение так же волнующие чувства для него, но так как нам проще испытать горе, чем восторг, то вполне естественно, что подсознание, это любящее удовольствие «создание», получает настоящее удовольствие из наших болей, страданий и горестей и вполне естественно, что оно приносит все эти неприятные вещи в наши жизни, «думая», что мы получаем такое удовольствие от них, как и оно, подсознание.

Когда мы убедим подсознание, что мы получаем наибольшее возбуждение от радующих аспектов жизни, подсознание наполнит наши жизни радостями, вместо горестей.

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ОМ

– Для человека, не говорящего по-английски, аффирмация вроде «peace, power and plenty right now» не будет ничего означать для его подсознания если оно не переведено на его родной язык, и он сможет подобрать хорошо известные ему слова, которые будут означать «мир, силу и достаток прямо сейчас»

– Я отметил это потому, что некоторые учителя с востока давали аффирмации, которые отлично подходили людям, знающим восточный язык. Но эти аффирмации были абсолютно бесполезными для англоговорящих людей, потому что те не знали значения слов или фраз. И даже если им говорили значение, эти слова все равно были совершенно непонятными для их подсознания и в результате ничего хорошего не получалось. Подсознание – это удивительная вещь, но оно не может использовать мысли, если они скрыты в иностранных словах, за исключением ситуации, когда вы *очень хорошо знаете* значения этих слов.

– Но имеется, однако, одно исключение – слово, которое пришло с Востока и оказывает поистине магический эффект не только на подсознание, но и на остальной мозг и всю нервную систему. Это слово «ом»*.

*{Aum – в русском чаще встречается Ом, но используют и Аум. Если исходить из правильного произношения, то верным будет скорее Аум.}

Ценность этого слова не в его смысле, а вибрации, которую оно создает. Поэтому любой, кто использует его для создания вибраций, получит от него особую пользу не зависимо от языка, на котором он говорит; он, конечно, быть готов для таких высоких и мощных вибраций. Это особенное слово – ом, когда звучит (вибрирует) правильно, оказывает очень сильный стимулирующий эффект на гипофиз. Но люди, не избравшие путь к высшим уровням существования, не должны применять сильную стимуляцию гипофиза. Человек должен сначала добиться у себя достаточно высокого уровня вибраций с помощью правильного образа жизни и полного

исключения изменяющих поведение веществ, включая алкоголь и никотин в любой форме.

– Ваша диета должна сильно уменьшить (но не полностью исключить) жиры во всех видах, но особенно свиной жир. Мясо допускается в небольших количествах, но *свинина в любых видах исключается*. Допускается небольшое количество масла. Ограничьте употребление белого сахара и любой другой пищи, куда он входит. Его можно заменить медом и другими натуральными подсластителями, но и ими не стоит злоупотреблять. Это тоже сахар, а сахар – это двоюродный брат алкоголя, ну а алкоголь должен быть полностью исключен, когда вы собираетесь подниматься до уровня захватывающих высших вибраций.

– Крахмалы тоже нежелательны, они нуждаются в тщательном пережевывании, практически до переваривания во рту, тогда они допустимы в небольших количествах.

– Обычный средний мужчина выпивает примерно две кварты* воды каждые сутки.

*{Кварта в Великобритании = 1,136 л; в США = 0,946 л. Книги изданы в США так что скорее всего имелась в виду американская кварта.}

Женщина весит меньше и соответственно пьет меньше.

– Вы должны увеличить количество выпиваемой вами воды. Мужчина должен увеличить количество выпитой воды от литра в день до полутора литров, а женщина – от пол литра до 700 граммов. Если выпить побольше это будет даже лучше. Но увеличивать количество воды нужно постепенно, как минимум на протяжении двух месяцев. Люди с заболеваниями должны сначала проконсультироваться у их лечащего врача.

– Когда вы начнете пить достаточно воды, то через месяц можно будет успешно практиковать Ритуал Вибрации ОМ.

– «О» в Ом произносится как безударное «а». Оно произносится через рот и растягивается примерно на *пять секунд*, затем постепенно нужно прикрыть рот и прогудеть «м» через нос (или ноздри) в течение *десяти секунд*.

– После этого сделайте один или два вдоха–выдоха и произнесите «а–м–м–м–м–м» еще раз. Достаточно будет трех четырех повторов. Тут важно не перестараться. Когда почувствуете головокружение,

прекратите выполнение. Примерно через час повторите «ом» еще несколько раз. В начале проделывайте «ом» не более чем десять раз, даже если нет никаких следов головокружения. Начинаящему не будет никакой пользы от избыточной стимуляции гипофиза.

– Наилучшая позиция для практики этого Ритуала – сесть в удобное кресло и полностью расслабиться. Не горбитесь, иначе ваша голова склонится вперед и голосовые связки будут пережаты. Вам нужно добиться хорошего чистого звука и через рот, и через нос и вы не сможете этого проделать в сгорбленной позиции.

– Не нужно слишком глубоко вдыхать, вдохните так, чтобы можно было проделать Вибрацию Ом в течение пятнадцати секунд (пять секунд через рот и десять через нос) и в конце у вас должно еще оставаться немного воздуха.

– Так же как в Ритуалах Мантра и Мантрам вы можете использовать аффирмацию для несомненной выгоды.

– Как вы помните, в Ритуале Мантра вы повторяете вашу аффирмацию мысленно. В Ритуале Мантрам вы произносите ее вслух. В данном же случае вы комбинируете оба подхода. Когда вы произносите «а» в Ом в течение пяти секунд, *держите мозг свободным* от мысли, затем, когда вы озвучиваете «м» через нос в течение десяти секунд, *мысленно повторите вашу аффирмацию* несколько раз подряд.

– Правильным будет не практиковать этот Ритуал одновременно с предыдущим (Мантрам). Практикуйте его тогда, когда ваш мозг свободен от любых подсознательных мыслей, крутящихся в нем.

– Также хорошо бы подготовить вашу аффирмацию перед началом практики Ритуала Ом, чтобы вы точно знали, что внушаете. Убедитесь, что ваше внушение содержит в точности именно то, что вы желаете или о чем мечтаете. Удостоверьтесь совершенно точно, что аффирмация не содержит никаких отрицательных мыслей или слов, дабы избежать внедрения в ваше подсознания любого негатива.

– Всегда помните, что когда вы гудите «м» в Ом через нос (с закрытым ртом) вы с помощью вашей мысленной аффирмации, оказываете такое сильное воздействие на ваше подсознание, что в итоге ваши слова и мысли станут его неотъемлемой частью. Поэтому вам в вашей аффирмации совершенно не нужны никакие негативные слова или мысли. Если они туда попадут, то в конце концов они

всплывут на сознательный уровень мозга, и вы упустите все шансы на положительные изменения.

– Этот Ритуал предназначен только для пожилых людей. И уж точно не должен практиковаться людьми моложе двадцати одного года. Он предназначен для зрелых мужчин и женщин. Особенно для тех, чей жизненный путь не усыпан розами. Он для тех, кто хочет «вернуть себе потерянные годы».

– Иллюминаты*, Мудрые Люди прошлого – все они использовали эту необычную формы Мантры или Мантрама для того, чтобы поднять вибрации не только в их умах и мозгах, но и в физическом теле.

**{The Illuminati – Я думаю, Келдер имел в виду именно Иллюминатов, а не «Просветленных» в широком смысле этого слова.}*

Этот Ритуал оказывает особенно положительный эффект на все источники старения физического тела, причем именно устраняя их. Естественно, если мы не желаем избавляться от какого-либо известного источника старости в уме и теле, мы не должны ожидать впечатляющих результатов от этого Ритуала. Но как только все причины старости и дряхлости устранены мы можем быть уверенными в том, что вибрации наших умов и тел возрастут и затем мы двинемся вперед к юности ума и юности тела и нет ничего более захватывающего, чем зрелый юный ум в обновленном теле.

– Одна из причин, почему старые люди добиваются настолько лучших результатов после того, как они начинают поднимать свои вибрации – чем это получается у мужчин и женщин в половину или даже на две трети моложе их – потому что старые люди наконец то поняли, что материальный мир – временный, воображаемый и любые его удовольствия улетают как опавшая листва под ураганом. Они знают, что Величайшие Впечатления Жизни не могут быть найдены во внешнем мире, а только во Внутреннем мире – их собственном ВНУТРЕННЕМ МИРЕ. И, как только они начнут испытывать волнение от высоких вибраций, работающих в их умах и телах, ничто более не сможет заставить их вернуться назад к бесчувственной жизни, которой они жили до того, как они впервые услышали о Внутреннем Мире.

– Око Откровения для вас. Всех нас ждет великое время и не важно, кто вы и как живете сейчас. Начните заново прямо здесь и сейчас и несмотря на то, что вы уже добились многого, это ничто по сравнению с удивительными вещами, ждущими вас в двух шагах.

ДОПОЛНЕНИЯ

Особенности выполнения ритуалов

Сейчас издано большое количество версий «Око откровения», еще больше советов по тому или иному ритуалу можно найти в интернете. Я попытался прокомментировать неясные моменты в исходных текстах и так же отметить наиболее распространенные искажения исходных техник выполнения.

Детально же комментировать многочисленные вариации в переизданиях я не нахожу целесообразным.

Ритуал номер один

Первый Ритуал очень простой. Его непосредственное назначение – ускорить вращение Вихрей. Мы проделывали это играя, когда были детьми. Вот он: встаньте прямо, с руками, горизонтально вытянутыми в стороны. Затем начинайте вращаться до тех пока не почувствуете легкое головокружение. Вы должны вращаться слева направо. Другими словами, если положить часы на пол циферблатом вверх, вы должны вращаться в направлении движения стрелок.

Собственно никаких особых комментариев тут нет. Вращаться ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ до **легкого** головокружения, не злоупотреблять количеством, как это делают Дервиши. Вращаться против часовой стрелки, вращаться сотни раз, особенно начинающим явно не стоит. Автор прямо указывает на разбалансировку вихрей в таком случае.

Ритуал номер два

Первая позиция Ритуала № 2: Для выполнения этого Ритуала вытянитесь в длину на ковре или подстилке. Положите руки вдоль бедер ладонями вниз. Пальцы должны быть сдвинуты вместе и кончики пальцев должны быть слегка повернуты друг к другу.

Вторая позиция Ритуала № 2: Поднимите ноги на максимальную высоту. Если возможно, дайте им зайти дальше в сторону головы, но не сгибайте колени. Задержитесь в этом положении на пару секунд и затем медленно опустите ноги на пол и полностью расслабьте все мышцы на несколько секунд. Затем повторите Ритуал еще раз. Во время подъема ног неплохо поднимать голову, затем во время опускания ног одновременно опустите голову.

Поднятие головы одновременно с ногами приводит к ускорению вращения всех Вихрей, но особенно это помогает ускорению медленных вихрей.

Существуют разногласия насчет подъема головы – поднимать ее одновременно или после того, как подняты ноги. Судя по тексту – лучше одновременно. Кроме того, не упомянуто напряжение мышц в верхней точке, перед их опусканием. Скорее всего, нужно несколько напрячь мышцы.

Ритуал номер три

Первая позиция Ритуала №3: Этот Ритуал – №3 – должен всегда следовать за Ритуалом №2. Начальное положения для этого Ритуала – на коленях на ковре или мате с руками по бокам, пальцы прижаты к боковой стороне ноги. Затем нагнитесь вперед, насколько возможно, сгибаясь в талии и перемещая голову вперед, а подбородок – к груди.

Вторая позиция Ритуала №3: Второе положение этого Ритуала – откинуться телом назад как можно дальше и затем откинуть голову еще немного назад. Носки ног не дадут вам упасть. Все время держите руки прижатыми к ногам. Затем вернитесь в первое положение, расслабьтесь как можно лучше на секунду–другую и повторите весь цикл заново.

1. Упоминается важность порядка ритуалов.

2. На первом рисунке, собственно, не первая позиция, а так сказать предварительная, человек еще не нагнул голову и не согнулся в талии.

3. В издании 39 г. сгибание в талии не упоминается и на картинке тоже отсутствует.

4. В издании 46 г. голова должна быть еще немного откинута назад после того, как спина достигла крайней точки. То есть нужно тянуться макушкой назад по максимуму, голова ведет тело назад.

Ритуал номер четыре

Первая позиция для Ритуала №4: Садитесь прямо на ковер или подстилку и вытяните ноги вперед. Ноги должны быть совершенно прямыми – обратная часть колен должна прижиматься к коврику. Обопритесь руками о ковер, держа пальцы вместе и слегка расставив руки в стороны. Наклоните голову к груди.

Вторая позиция Ритуала № 4: Теперь плавно поднимите туловище и в тоже время согните колени так, чтобы лодыжки стояли вертикально. Руки тоже должны стоять вертикально, а туловище от плеч до колен – горизонтально.

По мере поднимания туловища вверх начинайте плавно откидывать голову назад, так что когда туловище будет полностью горизонтальным, голова будет откинута назад настолько, насколько возможно. Задержитесь в этой позиции на секунду–другую и вернитесь в первую позицию и РАССЛАБЬТЕСЬ на пару секунд до того, как повторить Ритуал еще раз.

1. В первой позиции прямые ноги прижимаются к полу, то есть скорее всего слегка растягиваются, не полностью расслаблены, иначе видимо не получится.

2. Расслабление выделено (только в издании 46 г.), возможно, что оно особенно важно в этом ритуале.

3. Вначале голова откидывается назад без напряжения, потом нужно напрячь все мышцы тела.

Ритуал номер пять

Первая позиция Ритуала № 5: Обопритесь руками в пол, расставив их примерно на 60 см. Ноги должны быть вытянуты назад и тоже расставлены примерно на 60 см. Позвольте вашему телу провиснуть вниз от плеч до носков. Держите голову откинутой назад настолько, насколько это возможно без дискомфорта. Держите руки полностью выпрямленными во время всего ритуала.

Вторая позиция Ритуала № 5: Вторая позиция достигается поднятием туловища, особенно таза вверх насколько это возможно. Руки все время полностью опираются о пол. Задержитесь в этом положении на секунду и вернитесь в Первую позицию. После провисания повторите Ритуал заново.

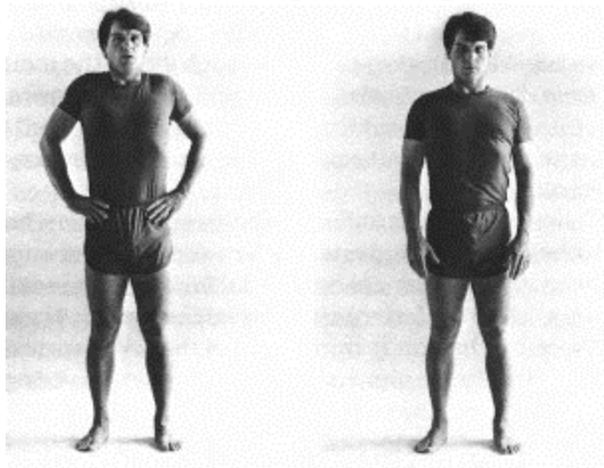
1. Встречаются рисунки (и инструкции), где практикующий опирается на всю ступню, пятки касаются пола. В обоих изданиях инструкция звучит одинаково – «отталкиваясь руками и носками ног как можно выше вверх». То есть пятки к полу НЕ прижимаем, наоборот, поднимаем как можно выше.

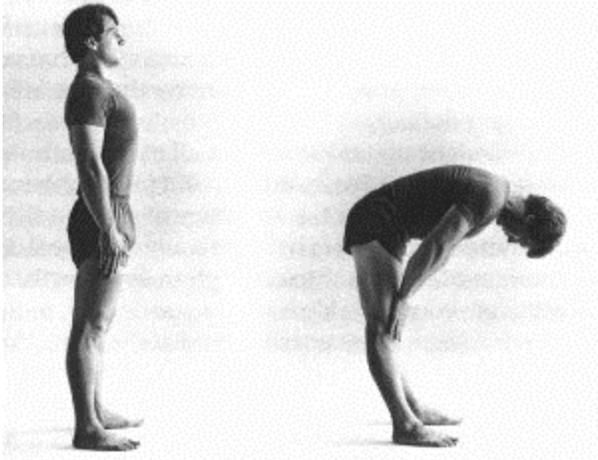
2. В обеих позициях, верхней и нижней, нужно напрягать мышцы, расслабление не требуется.

Ритуал номер шесть

Встаньте прямо и затем выдохните из легких весь воздух, одновременно наклоняясь и положив ладони на колени. Выдохните остаток воздуха. Затем, не вдыхая, с пустыми легкими, вернитесь в вертикальное положение положите руки на бедра и надавите на них, при этом плечи должны подняться. Одновременно втяните живот насколько сможете, при этом грудная клетка должна расшириться. Удерживаете эту позу как можно дольше. Когда вы будете вынуждены вдохнуть, сделайте это через нос. Выдохните через рот, в процессе выдыхания расслабьте руки и дайте им свободно повиснуть по бокам туловища. Затем проделайте несколько глубоких и быстрых вдохов и выдохов через нос или через рот. Этим завершается один полный цикл Шестого Ритуала. Чтобы взять под контроль даже самое сильное сексуальное влечение и развернуть «сексуальную энергию» вверх достаточно около трех циклов.

Описание достаточно простое и вопросов вроде бы вызывать не должно. Наиболее часто встречающиеся вопросы – можно ли все-таки заниматься сексом или нет? Келдер заявляет однозначно, что нет, Килхэм в своей книге пишет, что да, можно. Могу привести аналогии с даосскими практиками, где основная идея – воздержаться от семяизвержения, само по себе совокупление при этом вполне допустимо. Хочу только отметить, что автор предписывает как, следует освоить вначале первые пять и добиться устойчивого восстановления сексуальных сил. Как определить, достаточно ли этих сил, чтобы начать поднимать энергию вверх – сложный вопрос.





Иллюстрации по выполнению шестого ритуала

Комментарий на одном из форумов:

Выполняя 6 действие. По телу пробегает как бы колющая волна. Она возникает после того, как сняты все замки (нижний, средний, и верхний) и в конце медленного вдоха. И у меня лично вся эта "волна" стекается к ладоням. Пальцы рук, очень сильно ощущают это колющее действие. Как будто бы множество иголок колют ладонь и кончики пальцев.

Седьмой ритуал я никогда не практиковал и комментировать его здесь не буду.

Общие рекомендации

Дыхание

Многие практики и тренеры рекомендуют контролировать дыхание во время ритуалов. Мое мнение – я уверен что авторы Ока были знакомы с йогой и подобными практиками не понаслышке, и, если бы контроль дыхания был нужен для первых пяти ритуалов, они бы его упомянули, тем более, что дыхательная часть подробно расписана в шестом ритуале.

На мой взгляд, в ритуалах вдохи и выдохи естественно следуют за движениями и особого смысла привносить что-то еще я не вижу. Разве что, кроме тривиального совета дышать носом. С другой стороны, ряд людей заявляют, что практикуют давно и успешно применяют контроль дыхания.

Совместимость ритуалов с другими практиками

Келдер совершенно явно указывает, что ритуалы применяются для укрепления организма, чтобы можно было успешно заниматься другими духовными практиками. Какие именно практики имеются в виду автор не пишет.

Однако шестой ритуал, направленный на сознательное изменение энергетических потоков, я бы уже сочетал с осторожностью, особенно с другими энергетическими практиками вроде йоги, цигуна, тай-чи.

Прерывание практики

Келдер делает упор на необходимости практиковать постоянно, не делая больше, чем один перерыв в неделю. Судя по количеству людей, бросивших делать ритуалы, а потом вернувшихся к ним, особого вреда прерывание не принесет, я сам однажды забросил ритуалы на пару лет, потом вернулся к ним, без всяких последствий. Скорее всего, автор просто хотел подстраховаться от лентяев, чтобы те не халтурили и не дискредитировали идею.

Опасность выполнения ритуалов

Уважаемый Андрей Сидерский, написавший один из переводов Ока Откровения и автор книги «Око возрождения для новой эпохи» некоторое время тому назад начал отговаривать людей заниматься оригинальной версией ритуалов, но каких-либо развернутых

объяснений не привел. Повторы его негативных комментариев часто можно встретить на форумах.

По моему мнению, весьма вероятно, что не следует делать ритуалы людям без серьезных заболеваний и возрасте до 40 лет, просто исходя из заявленных целей комплекса. И конечно, использовать здравый смысл людям с физическими проблемами, например с грыжей, лишним весом, тяжелыми заболеваниями сердца и так далее.

Точность выполнения ритуалов

Правильные позиции и движения нужно держать в голове и к ним стремиться, но основное правило – не переусердствовать. Делать как получается, по мере сил, без одышки и учащенного сердцебиения. С другой стороны, на тематических форумах часто можно увидеть советы от практикующих в духе:

Для профилактики вовсе не обязательно делать именно 21 повтор ежедневно. Кол-во повторов может меняться.

И тому подобные рекомендации. По этому поводу могу только повторить слова автора «Око – это НЕ гимнастика, это РИТУАЛЫ». В ритуалах важно все. Автор дал достаточно простую для подавляющего большинства систему и четко описал что делать. Если кто-то хочет что-то поменять или совсем переделать – да ради бога, но, наверное, не стоит потом предъявлять претензии и ругать Око. Делайте движения правильно, не перенапрягайте организм, доведите число повторов до 21 (за то время, которое вам для этого потребуется – 10 недель или 3 года), позанимавшись пару лет – и расскажите о результатах.

Помните при этом, что «полковник» два года практиковал в монастыре, а значит не подвергался стрессам городской жизни, соблюдал диету, дышал чистым воздухом и был окружен ламами, а эффект от групповых занятий явно больше (200 лам одновременно).

Умозрительно, конечно, но среднего современного человека я бы предположил необходимость практики постоянного правильного выполнения первых пяти ритуалов продолжительностью как минимум в три-четыре года прежде, чем можно будет перейти к 6-му и начинать говорить о реальном омоложении.

К сожалению, автор не указал каких-либо явных способов для самостоятельно контроля точности выполнения ритуалов. Возможно,

он подразумевал необходимость занятий в организованных классах, у получивших должную подготовку учителей. По той или иной причине это не осуществилось, а может и вовсе не планировалось. Все существующие учителя базируются ровно на той информации, которую вы прочитали выше, причем если в англоязычных странах еще имелась потенциальная возможность пойти в библиотеку Нью-Йорка и почитать издание 39 года или заказать копию издания 75 года, то в России я думаю практически все пользовались не очень точными переводами, причем сделанными с уже модифицированных изданий. Мой вывод касательно точности выполнения – следуйте инструкциям, они достаточно просты, при возможности организуйте хотя бы небольшую группу для еженедельных совместных занятий – это наверняка поможет избежать явных ошибок в технике выполнения и будет способствовать более прилежным занятиям.

Усовершенствование ритуалов

В интернете можно найти мириады советов как усовершенствовать ритуалы. От дыхательных упражнений всех видов до Малахова и его «лечения». Мое мнение – скорее всего это происходит от того, что люди не получили от оригинальных ритуалов того, чего хотели (или мечтали). Весьма возможно, что это связано как с неправильным выполнением, из-за ошибок или использования «усовершенствованных» инструкций, так и с обычной ленью, когда человеку надоедает проделывать одно и то же годами. А если помните, полковник практиковал групповые занятия в монастыре. Я считаю, во-первых, нежелательным любые модификации ритуалов – так как они именно РИТУАЛЫ, а не асаны йоги или позы тай-чи. Мне, кажется, что многих сбивает их внешняя схожесть с позициями из других систем и они начинают заимствовать и смешивать компоненты. Любителям подобного подхода советую обратить внимание на слова Килхэма об УВАЖЕНИИ к ритуалам. Иногда можно встретить что-нибудь в духе:

«Я делаю Око Откровения», но для большей эффективности я вращаюсь сто раз против часовой стрелки, поменял местами пятый и третий ритуалы и делаю подъем Кундалини в промежутках. Я практикую уже год, но положительных результатов не видно, только начали болеть пятки. Что именно я делаю не так?»

Если «результата» не видно, то, вместо усовершенствования я бы рекомендовал убедиться в правильности и точности выполнения всех инструкций, которые, между прочим, автор за семь лет между изданиями дополнил совсем незначительно.

Эффективность ритуалов

Для начала поделюсь примером из личной практики. Когда я только начал практиковать ритуалы, я однажды потрогал лоб своей дочери, и он мне показался очень горячим. Я измерил ей температуру, и она оказалась нормальной, 36.6. Тогда я измерил температуру себе и обнаружил что у меня температура 34.6, чего никогда со мной не бывало. После чего подобный феномен неоднократно подтверждался на форумах. Для меня это объективное подтверждение того, что ритуалы работают не так, как обычная гимнастика или асаны йогов. Длительный согревающий эффект и падение температуры отмечается и другими практикующими.

Наблюдение сильного энергетического эффекта от ритуалов отмечается практически всеми. Так же многими отмечается и спад в эффективности ритуалов через некоторое время, несколько месяцев или год–два.

Начинающему лучше быть к этому готовым.

Некоторые жалуются на обострения различных хронических заболеваний. Подобный эффект – «вылезание болячек» отмечается и в других оздоровительных практиках, таких как цигун, системы Норбекова, Ниши и так далее.

Возможно, это связано со стрессом от перестройки организма.

Часто отмечают самопроизвольный отказ от вредных привычек, вроде курения или алкоголя, изменение поведения на более спокойное.

Собственно, на различных форумах можно найти самые разные отзывы и мнения, но поскольку возможность какой–либо проверки этих результатов отсутствует, то я бы хотел остановиться на самых популярных отзывах, которые встречаются на разных сайтах.

Есть несколько практикующих, заявляющих об очень впечатляющих достижениях, вроде отращивания новой шевелюры и даже зубов, а также практически полного омоложения. К сожалению, для меня это всегда были высказывания виртуальных личностей на форумах и проверить их реальность не представляется возможным.

Вихри

Описание вихрей, их расположение и важность быстрого и синхронного вращения на мой взгляд является достаточно уникальным элементом Ока. Мне, кажется, что вихри вовсе не являются чакрами или дантянями. Во-первых, расположение не соответствует, во-вторых, вращение и синхронность тоже не упоминаются в известных мне работах о чакрах, хотя тут я не эксперт. И уж термин «Чакра» вполне мог быть использован. Но автор явно не нашел подходящего английского слова и назвал эти центры вихрями.

Автор подробно описывает влияние ритуалов на отдельные вихри, хотя и не понятно, как эти знания можно применить на практике. Некоторые практикующие упоминают о визуализации вихрей или от том, что они начинают их видеть, хотя это может быть и самовнушением. Но основная масса людей их игнорирует (по крайней мере в онлайн обсуждениях), сосредотачиваясь на физической части ритуалов или на дыхании.

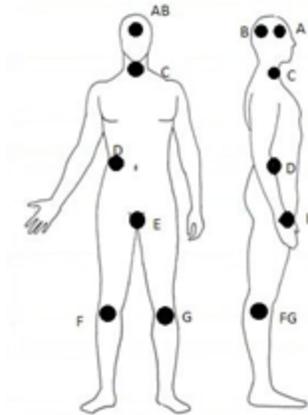
Мое мнение раз вихри являются частью ритуальной практики, и автор не пожалел места в достаточно тонкой книжке чтобы детально их описать, то по крайней мере нужно хорошо запомнить их местоположение. Не уверен насчет визуализации, но аффирмация после ритуалов в духе «все вихри вращаются синхронно и быстро, как и должны у молодого и здорового человека» явно не повредит. При этом, желательно запомнить оригинальное расположение вихрей:

Вихрь А находится глубоко во лбу.

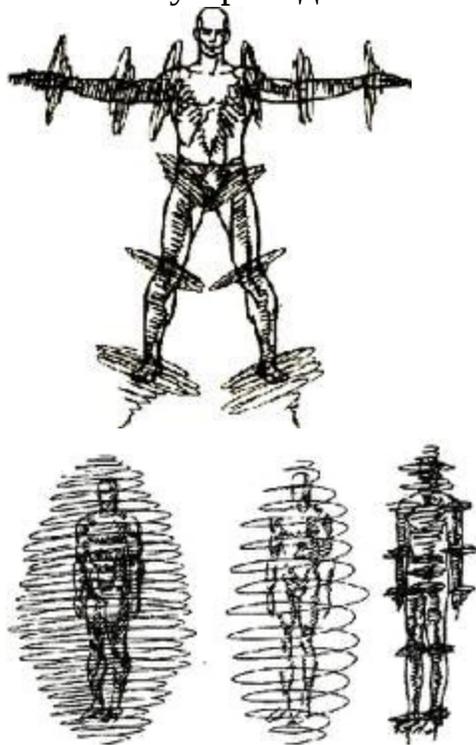
Вихрь В находится в задней части мозга. Вихрь С находится в горле у основания шеи.

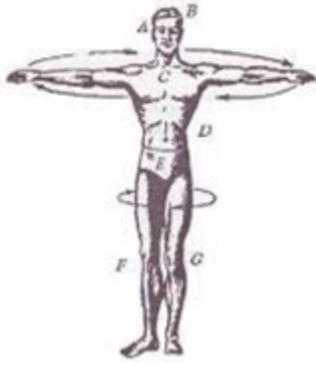
Вихрь D находится в правой части тела на уровне талии. Вихрь E находится в репродуктивных (половых) органах. Вихри F и G находятся каждый в коленях обеих ног.

Во многих поздних изданиях вихри находятся, где угодно и называются как угодно, целиком завися от фантазии переводчика или редактора. Иллюстрации тоже изображают все что угодно, но не то, что описывал Келдер. Мне пришлось изобразить вихри самому, потому что качественной иллюстрации я просто не нашел. Авторы буквально всех переизданий не сочли нужным вставить простую и понятную картинку вроде этой:



Примеры встречающихся в книгах иллюстраций. На первой – куча лишних вихрей, но почему-то без А, В и D. На второй – слева видимо большие вихри здорового человека, справа – непонятно что. На последней – А и В расположены непонятно, где, С опустился вниз, а D с правой стороны тела перекочевал на левую. Вариации с чакрами я даже не стану приводить.





Возможное происхождение Ока Откровения

Многие читатели и практики пытались выяснить, откуда, собственно, взялось Око Откровения.

Собственно, можно задать два вопроса – во-первых, где на самом деле находится монастырь, кто эти Ламы и существовали ли они в принципе. Во-вторых, кто такие на самом деле Питер Келдер и полковник Брэдфорд.

Автор недвусмысленно заявил о том, что Брэдфорд это псевдоним, да и сам Келдер несомненно тоже скрылся под. Книги изданы в очень маленьких издательствах в Лос-Анжелесе и скорее всего они уже давно не существуют.

Гугл в книжном поиске показывает всего несколько никому не известных книжек, изданных этими издательствами и наиболее поздние из них, относятся к 50м или 60м годам прошлого века. Скорее всего издательства были выбраны для лучшего сокрытия личностей автора и полковника.

Что касается настоящих имен Келдера и полковника Бредфорда, есть несколько точек зрения. Одну из них приводит Джерри Уатт, владелец сохранившихся книг. По его мнению, полковником Брэдфордом может быть некий Уилфред Маллесон (Major-General, Sir Wilfred Malleson; годы жизни 8 сентября 1866 Великобритания – 24 января 1946, Великобритания) – британский генерал-майор. Руководитель британской военной миссии в Индии, Афганистане и Закаспийской области в 1918–1919 годах.



А Келдером Уатт считает автора книги «Потерянный Горизонт»
Каких-либо убедительных доказательств своей теории Уатт не приводит.

Интересным так же является и вопрос о практикующих око в 40е и 50е годы. Издания 39 и 46гг были явно очень малотиражными, но кто-то же должен был их прочитать и попробовать? После чего были массовые издания 1985, 1989 и так далее. Есть так же сканированный с плохим разрешением файл книги Око Откровения 1975 года, который по виду является очень близкой к тексту копией издания 1939 года, использованы оригинальные рисунки, описания ритуалов и вихрей совпадают, но досконального сравнения я не делал.

В целом некоторое людей должно были опробовать практику как минимум в течение 25 лет, издание 85 года было достаточно массовым. Другое дело, что практически все издания, начиная с массового издания 85 года, содержали ряд искажений, начиная с неправильного расположения вихрей и заканчивая кучей дополнений, придуманных издателями. Издание 75 года явно не было массовым. Эта ситуация также наводит на мысли о важности «ритуальности».

Неплохо было бы так же разобраться, каких «адептов, мистиков и оккультистов» автор имел в виду, причем тут Иллюминаты и что именно обозначает само сочетание «око откровения».

Итог

Могут ли ритуалы сделать человека моложе?
Посмотрим, попробовать то можно.

