



PRASTARÉ TAJEMSTVÍ  
**PRAMENE MLÁDÍ**  
PĚT TIBEŤANŮ

PETER KELDER, BERNIE S. SIEGEL

Peter Kelder

# Prastaré tajemství pramene mláďí

Kniha první



Copyright © 1985, 1989, 1998 by Harbor Press, Inc.  
All rights reserved including reproduction in whole  
or in part in any form. This edition published  
by arrangement with Harbor Press, Inc.

*Všetchna práva vyhrazena.*

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad: © Kamila Hrubá, 2018

© Obálka: Jiří Miňovský – ARBE, 2018

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

ISBN: 978-80-7642-471-5 (pdf)

Peter Kelder

# Prastaré tajemství pramene mládí



Kniha první

Překlad Kamila Hrubá

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>7</b>
<b>První část</b>	<b>11</b>
<i>První rituál</i>	25
<i>Druhý rituál</i>	27
<i>Třetí rituál</i>	31
<i>Čtvrtý rituál</i>	33
<i>Pátý rituál</i>	37
<b>Druhá část</b>	<b>45</b>
<i>Šestý rituál</i>	50
<b>Třetí část</b>	<b>57</b>
<b>Čtvrtá část</b>	<b>67</b>
<b>Poznámka vydavatele: Ztracená kapitola</b>	<b>77</b>
<b>Pátá část</b>	<b>79</b>
<b>Doslov nakladatele</b>	<b>93</b>
<b>Dodatek</b>	<b>97</b>

## **Důležité upozornění**

Autor této knihy není lékař, proto jeho myšlenky mohou odporovat názorům klasické medicíny. Cvičení, stravovací návyky a další rady ohledně zdraví obsažené v této knize nejsou vhodné pro každého a za určitých předpokladů mohou vést k poranění (viz dodatek na straně 97). Není vhodné pokoušet se sami stanovovat diagnózu a započít cvičební program, dietu nebo jakékoliv lékařské opatření bez kvalifikovaného lékařského dozoru. Nic v této knize by nemělo být interpretováno jako záruka úspěchu nebo dosažení požadovaných výsledků. Autor, vydavatel, překladatel, redaktoři ani zaměstnanci vydavatelství nenesou odpovědnost za rizika nebo ztráty vzniklé jako přímý nebo nepřímý následek užívání jakékoliv části obsahu této knihy.



## Předmluva

Veškerá moudrost má kořeny v dávných dobách, což ve skutečnosti není tajemstvím. Máte-li pocit, že jste objevili něco nového, pravděpodobně už to existovalo po celá staletí. Nevěděli jste o dané věci pouze proto, že jste se ji nepokoušeli hledat.

A proč byste koneckonců také měli? Proč bychom se měli zabývat moudrostí prastarých mistrů, když nám moderní věda a technika dokážou poskytnout vše, co si přejeme a co potřebujeme? Zjišťuji, že tímto způsobem lidé přemýšlejí až do chvíle, kdy jsou nuceni se postavit tváří v tvář své vlastní smrtelnosti. Teprve pak začnou zastávat jiný náhled. Když přijdou na to, že věda a technika jim nenabízejí žádné řešení problému, před nímž stojí, začnou se jejich hodnoty a priority měnit. Jsou probuzeni k životu. Začnou hledat moudrost, s jejíž pomocí se svého života chopí plně a smysluplně, a objeví tak radost z bytí.

Po letech lékařské praxe jsem zjistil, že lidi, kteří čelí smrtelným chorobám, a přesto se jim podaří udržet se naživu déle, než se očekávalo, spojují tři charakterové rysy. Nosí v sobě bojovného ducha, jsou ochotni se učit něčemu novému a nechybějí jim duchovní vynalézavost a důvtip.



Nedávno jsem četl slova jednoho mahátmy\*, jenž prohlásil, že zdravý člověk oplývá třemi vlastnostmi: činností, moudrostí a oddaností. Použil jiná slova pro to, na co jsem přicházel celá léta. Kdybych byl tuto moudrost vyhledal dříve, mohl jsem ji užít k pomoci nespočtu lidem a i sobě jsem mohl ušetřit mnoho času a energie.

V tomtéž smyslu vám tato kniha může ušetřit čas a sílu. Obsahuje velice praktické informace a spoustu moudrosti. To můžete využít k započetí procesu *mládnutí* a dosažení zdravějšího a naplněnějšího života. Jak budete ve čtení knihy pokračovat a uvádět její moudrost do praxe, mějte prosím na paměti pár důležitých upozornění:

Zaprvé k sobě při cvičení buďte vlídní. Jestliže po sobě budete vyžadovat příliš, pouze budete sami sebe stavět do pozice poraženého. Namísto toho pokračujte svým vlastním tempem a zůstaňte věrni svému stylu. Vaše pokroky vám mohou být potěšením, a to dokonce i ve chvílích, kdy budou pomalé. Nezapomeňte, že mládnutí je proces a fungovat může jen do chvíle, kdy je pro vás radostí.

Dále sami sebe nahlížejte jako člověka, jímž byste rádi byli. Studie prokázaly, že tělesná chemie herců je

---

\* Mahátma v sanskrtu doslova znamená „velká duše“, pojem se používá pro uctivé oslovení uznávaných učitelů, mudrců, světců, duchovních vůdců a respektovaných lidí – pozn. překl.