PRASTARÉ TAJEMSTVÍ

PRAMENE MLÁDÍ

KNIHA DRUHÁ

PETER KELDER, BERNIE S. SIEGEL

Kolektiv autorů

Prastaré tajemství pramene mládí

Kniha druhá

Příručka ke knize Petera Keldera

KNIHY OMEGA

Copyright © 1999 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.

Všechna 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: 978-80-7642-474-6 (pdf)

Kolektiv autorů

Prastaré tajemství pramene mládí

Kniha druhá
Příručka ke knize Petera Keldera

Přeložila Kamila Hrubá

Důležité upozornění

Autor této knihy není lékař a jeho myšlenky tak 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. 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 a zaměstnanci vydavatelství nenesou odpovědnost za ztráty nebo rizika vzniklá jako přímý nebo nepřímý následek užívání jakékoliv části obsahu této knihy. Nejste-li ochotni přijmout vyloučení odpovědnosti, vraťte prosím knihu nakladateli a požádejte ho o vrácení peněz.

Peteru Kelderovi

Jménem těch,
kteří s vděčností
přijali tento dar

Prolog

V této knize se seznámíte s myšlenkami, technikami a moudrostí, jež vás nabijí energií, zlepší vaše zdraví, zvýší radost z bytí a prodlouží vám život. Vy si však ani nevšimnete toho, že žijete déle. Na to vás budou příliš zaměstnávat radosti života a naplnění z nich plynoucí.

Často se setkávám s lidmi, kteří začnou žít naplno až poté, kdy je stihne život ohrožující choroba a oni jsou nuceni podívat se do tváře vlastní smrtelnosti. V ten moment zažijí duchovní i tělesné znovuzrození, díky němuž se jejich zdravotní stav může zlepšit, nebo se dokonce úplně vyléčí. Jakmile se tak jednou stane, přestanou stárnout a namísto toho mládnou. Nečekejte prosím na chvíli, kdy budete muset čelit smrti, abyste započali proces mládnutí. Začněte hned teď.

Tato kniha vám může pomoci právě v tomto ohledu. Naleznete v ní úžasnou sérii jednoduchých cvičení nazývanou Pět rituálů. Obsahuje též informace o zdravé stravě, dýchání, energii hlasu a mnoha dalších tématech. Dočtete se o povznášejících zkušenostech lidí, již Pět rituálů praktikují. Nechybí ani rady a komentáře lékařů, kteří se s vámi podělí o své vědomosti.

Při čtení následujících stránek mějte na paměti, že tato kniha není pouze o rituálech, cvičení nebo různých technikách. Ve své podstatě pojednává o vás – o vaší jedinečnosti, vašem přístupu, systémech přesvědčení, touhách, nadějích, potenciálu a schopnosti s radostí uchopit život a prožít jej naplno.

Věda dokázala, že lidské tělo a mozek fyzicky přímo ovlivňují jak činnosti, tak myšlenky. Z toho plyne, že můžete vědomě řídit své aktivity i myšlenky tak, aby vám

dopomohly k dosažení vašich cílů. Cvičení a techniky v této knize se soustředí právě na to. Pět rituálů provádím pravidelně a cítím, že mi přinášejí mnoho užitku. Jsem přesvědčený, že když je budete cvičit pravidelně a budete život prožívat s radostí, zlepší se nejen vaše fyzické zdraví, ale i váš pohled na život, a vy začnete mládnout.

Získáte také přístup k životní energii, jež je podstatou všeho, a budete ji moci začít používat. Věda je v dnešní době schopná tuto energii měřit a začíná ji prozkoumávat. Sám jsem si vyzkoušel, jak mantry a mantramy popsané v této knize působí na energii. Rád bych se s vámi podělil o jeden příběh:

Jednoho večera jsem ležel v posteli, meditoval a odříkával své mantry. Vedle mě ležely mé kočky, které se chystaly ke spánku. Má žena byla zrovna v druhé místnosti, přesto ucítila zvláštní energii a přišla se podívat, co se děje. Když vstoupila do pokoje, otevřel jsem oči a uviděl, že i kočky pocítily něco neobyčejného. Seděly zpříma a byly tak bdělé, jako okolo jedenácté hodiny večerní snad ještě nikdy. Pro mě byla tato příhoda důkazem, jak skutečná a hmatatelná tato energie je a jak moc může ovlivnit náš život, což ale zároveň pocítí i všichni okolo nás.

Má rada tedy zní: Odneste si z těchto cenných informací co nejvíce. Začleňte je do svých postojů a nechte se jimi inspirovat. Pak započněte svou osobní proměnu. Pamatujte na to, že pramen mládí nenaleznete nikde ve vnějším světě. Zdroj všeho, co jest, naleznete na cestě do svého nitra.

Začněte hned teď!
Nechť vás provází mír,
Bernie S. Siegel, M.D.

Předmluva vydavatele

Když klávesa obtiskla na papír poslední písmeno, odvrátil se od psacího stroje, složil popsané stránky do úhledného sloupečku a s výrazem prozrazujícím směs spokojenosti a nejistoty se zahleděl na titulní stranu: „*The Eye of Revelation*, Peter Kelder."

Rukopis, jejž Kelder držel v ruce, nebyl velkým literárním dílem, byl ale dobře sestavený, krátký, jednoduchý a přímočarý. Mimoto v sobě obsahoval poselství mnohými považované za smysluplné a hluboké. I tak si Kelder v roce 1939 nedovedl představit, že by tato kniha přežila celé generace a že ji budou číst miliony lidí po celém světě v mnoha různých jazycích, dokonce i v Braillově písmu.

Jeho kniha vypráví o pěti tibetských cvičeních, jež s sebou na Západ přinesl vysloužilý důstojník, o němž hovoří jako o plukovníku Bradfordovi. O Pěti rituálech, jak je nazývá, tvrdí, že odemykají bránu k tajemství mýty opředeného pramene mládí.

Kelderova kniha byla vydána zanedlouho poté. Nestala se bestsellerem, ale byla dostatečně úspěšná na to, aby byla v roce 1947, o osm let později, znovu vydaná. Když se i tentokrát vyprodaly všechny výtisky, ukázalo se, že si dovede udržet zájem čtenářů. Kniha byla předávána jak ústně, tak i v písemné podobě mnoha dalším lidem a časem si získala status kultovního klasického díla.

V roce 1985 Kelder knihu přepracoval. V nové podobě vyšla v nakladatelství Harbor Press pod názvem *Prastaré tajemství pramene mládí* (*Ancient Secret of the Fountain of Youth*). V té době už uplynulo více než půl století od doby, kdy se poprvé objevila na pultech knihkupectví. Svět se mezitím změnil. Lidé ze Západu se naučili žít s novými

technologiemi a začali se pídit po odpovědích na své otázky, které hledali v moudrosti Východu. Východní mysticismus, koncept jemnohmotné energie, praktikování jógy a víra, že tyto věci mají vliv na zdraví a fyzické stárnutí, už nebyly považovány za staré pobláznění představy. Staly se součástí západní kultury.

Osud konečně dostihl i útlou knížku Petera Keldera. Mezi lidmi se o ní mluvilo a začínala si získávat, nejprve pomalu, ale brzy s narůstající rychlostí, pozornost veřejnosti. Během deseti let se kniha *Prastaré tajemství pramene mládí* stala mezinárodním fenoménem. Ve Spojených státech předběhla podle deníku *Times* mnoho bestsellerů. V Německu, Rakousku a Švýcarsku se stala v podstatě národní institucí. Deset let poté, co byla vydána poprvé, se ještě stále držela na seznamech bestsellerů v Německu. Byla přeložena do dvou tuctů jazyků a získala si čtenáře po celém světě.

Samozřejmě by kniha nemohla být tak úspěšná, kdyby nedodržela svůj slib – pomoci čtenáři obnovit mládí, zdraví a vitalitu. Tento konečný úsudek je potvrzen záplavou dopisů od čtenářů, jež vydavateli chodily po více než deset let. V nich se dočteme o pozitivních účincích Pěti rituálů, od nepatrných až po ty skutečně zázračné.

Dopisy obsahují příběhy osobních úspěchů a často v nich nalezneme dvě otázky. Zaprvé by čtenáři uvítali podrobnější informace o tématech, jež se objevila v prvním svazku. Zadruhé si přejí přečíst více o jejím záhadném autorovi a samozřejmě i hlavní postavě, nepolapitelném plukovníku Bradfordovi.

Kniha, kterou nyní držíte v rukou, byla napsána jako odezva na tato dvě přání. *Prastaré tajemství pramene mládí – kniha druhá* obsahuje celou řadu doplňujících

informací, jež v původní knize (nyní přejmenované na *Prastaré tajemství pramene mládí – kniha první*) chybí. Každou kapitolu v knize napsal odborník na dané téma.

První kapitola shrnuje příběh plukovníka Bradforda a jeho expedice do Tibetu pro ty, kteří nečetli *knihu první*.

Druhá kapitola nabízí historické záznamy jako odpovědi na otázku, zda je tajuplný příběh plukovníka Bradforda o Tibetu faktem, nebo fikcí. Ať už tomu bylo tak či onak, docházíme k závěru, že Bradfordův příběh se skutečně mohl odehrát, což nám potvrzují mnohé zdokumentované cesty do Tibetu odhalující záhady, jež nejsou o nic méně k neuvěření než svědectví plukovníka Bradforda.

Třetí kapitola potvrzuje účinky provádění Pěti rituálů skrze pozoruhodné, skutečné příběhy lidí, jimž cvičení přineslo užitek.

Čtvrtá kapitola zkoumá sílu Pěti rituálů, přičemž hledá odpověď na otázku: „Co z těchto jednoduchých cvičení dělá něco tak zázračného?"

Pátá kapitola se na Pět rituálů dívá z hlediska lékaře, jenž je zároveň expertem na jógu. Podrobně cvičení popisuje a doplňuje o nespočet užitečných rad.

Šestá a sedmá kapitola pojednávají o dvou tématech, jež byla v *knize první* jen krátce zmíněna: vliv správného stravování, kombinace potravin a energie hlasu, zvuku a meditace na lidské zdraví.

Osmá kapitola nabízí vhledy jednoho z nejznámějších tibetských učenců na světě. Dr. Robert Thurman v ní Pět rituálů popisuje ve vztahu k tibetské historii a kultuře.

Nyní k druhému tématu, o němž si čtenáři přáli dozvědět se více: Kelder a Bradford. Po celé roky dostával vydavatel otázky týkající se těchto dvou mužů, kteří, jak čtenáři předpokládají, už nejsou naživu. To je něco, co Keldera

v roce 1999, kdy byl tento dotisk připravován, pobavilo. Protože ano, více než padesát let od vydání knihy byl stále živ a zdráv. Přestože dnes se již stáhl z veřejného života, je mi potěšením vám sdělit, že ho osobně znám a počítám jej ke svým nejbližším a nejdůvěrnějším přátelům, i když je toho mnoho, co o něm nevím.

Naneštěstí nemohu prozradit více, neboť Kelder si nepřeje rozhrnout závoj tajemství, do kterého halí mě i mnoho dalších. Je to velice tichý člověk, jenž věří, že jeho slova mluví za vše. Stojí si za svým názorem, že další zmínky o něm a Bradfordovi by pouze odlákaly pozornost od jednoduchého a přímého poselství, jež světu předkládá.

Nechci narušovat Kelderovo soukromí. Chápu však také touhu čtenářů cítit se propojenější s mužem, jehož slova je tak moc ovlivnila a proměnila jejich životy. Věřím tedy, že mi odpustí, když nyní poprvé uvedu několik detailů o jeho životě.

Kelder byl vychován milujícími adoptivními rodiči z Nizozemska na středozápadě Spojených států. Ještě jako dospívající chlapec odešel z domova, aby se vydal na cestu za dobrodružstvím. Později se, stejně jako plukovník Bradford, dostal prakticky do všech koutů světa jako důstojník na obchodní lodi. Stal se z něj sympatický, vytříbený a učený muž. Dorozuměl se v mnoha jazycích a choval lásku ke knihám, knihovnám, slovům a poezii.

Nedávno mě jednoho památného jarního rána doprovázel na cestě oblastí, kde žil a pracoval, když psal v pozdních třicátých letech knihu *The Eye of Revelation* – severním Hollywoodem, okolními kopci a jižní Kalifornií. Ne, Kelder nebyl autorem filmových scénářů, ale nějaký čas pracoval jako výzkumník jednoho z hlavních hollywoodských studií. Bylo pro něj velkým překvapením, že mnohá z významných

míst, jež chová v paměti, byla stále netknutá. Včetně domu, kde žil a který se tyčí se na vršku jednoho z hollywoodských kopců s výhledem na Los Angeles a Tichý oceán, nedaleko domova filmové legendy Errola Flynna. V současnosti je tato skromná stavba obklopena domy slavných a bohatých filmových hvězd.

Kelder tvrdí, že plukovník Bradford byl skutečným člověkem, s nímž se setkal v Los Angeles, i když jméno „Bradford" slouží pouze jako pseudonym.

Stejně fascinující jako Kelder nebo Bradford je i jeden další muž, o němž toho moc nevíme. Jmenuje se Harry J. Gardener. V roce 1939 vydal ve své malé nakladatelské firmě, The Midday Press, knihu *The Eye of Revelation*. Podle všeho to byl on, kdo se poprvé setkal s plukovníkem Bradfordem, představil ho Kelderovi a požádal jej, aby o plukovníkových dobrodružstvích v Tibetu napsal knihu.

Kelder toho o podrobnostech vztahu mezi nimi třemi moc nenamluví. Dodám ještě, že on a Gardener se stali přáteli na celý život a udržovali kontakt až do Gardenerovy smrti v sedmdesátých letech. Bradford se však v jejich životě objevil a poté zmizel a nikdy se nevrátil, jak Kelder popsal ve své knize.

Domnívám se, i když se jedná pouze o můj odhad, že ačkoli Kelder napsal knihu *The Eye of Revelation* v první osobě, nebyl to on, kdo se s plukovníkem Bradfordem před jeho expedicí do Tibetu spřátelil a kdo se od něj po jeho návratu naučil Pět rituálů. Tato pocta podle mě připadla Harrymu Gardenerovi, který pravděpodobně požádal Keldera, schopného spisovatele, aby pro něj sepsal příběh, kde o něm nepadne ani zmínka a kde Kelder převezme jeho roli. Na konci 20. století, téměř šedesát let po této události, bylo dokonce i pro Keldera samotného nemožné říci, kolik

informací v knize získal přímo od plukovníka Bradforda a kolik z nich mu převyprávěl Harry Gardener. Rovněž není jasné, jak, pokud vůbec, Kelder příběh přikrášlil.

Tyto otázky nebudou nikdy rozřešeny. Záleží však na tom? Jak říká Kelder, nejsou ničím jiným než zajímavými nitkami příběhu, jež neovlivňují jeho integritu. Důležité otázky jsou, zda kniha svým čtenářům přináší užitek a obohacuje jejich životy.

Doufám, že vám následující kapitoly potvrdí, že tomu tak skutečně je. Konečná odpověď je na vás.

Harry R. Lynn
vydavatel

Kapitola 1

Hledání pramene mládí

Harry R. Lynn

Tento příběh by se byl mohl zrodit v hlavě hollywoodského scénáristy s průměrnou představivostí. Tak absurdní je. Zároveň je však podmanivý, okouzlující a hovoří slovy moudrosti, jež se zdají rezonovat s něčím hluboko uvnitř nás.

Více než dva miliony lidí na celém světě zakusily tuto zvláštní směsici pocitů při čtení knihy *Prastaré tajemství pramene mládí – kniha první*, krátkého svazku, k němuž je kniha, již držíte v rukou, příručkou.

Jak už je patrné z jejího názvu, její obsah se týká jedné z největších starostí lidí, kteří dosáhli věku čtyřiceti let. Ukazuje nám, jak zastavit a převrátit proces stárnutí a dosáhnout zdraví a vitality nekonečného mládí.

Následující shrnutí je určeno čtenářům, kteří ještě nečetli Kelderovu knihu. Získáte všechny relevantní informace v jeho díle obsažené. *Pradávné tajemství pramene mládí – knihu první* není nezbytně nutné číst, ale vřele vám to doporučuji. V Kelderově knize naleznete nejen informace, ale i zvláštní kouzlo, jež se nedá napodobit. Mnoho čtenářů jeho knihy si textu velice cení a často se k němu vrací. Byla by škoda jej vynechat.

Příběh začíná jednoho odpoledne, kdy autor Peter Kelder odpočívá na lavičce v parku a čte si noviny. Zanedlouho si k němu přisedne starší muž a dá se s ním do řeči.

Představí se jako plukovník Bradford, vysloužilý důstojník britské armády, jenž pro království zastával i diplomatické funkce. Jeho práce ho zavedla do vzdálených koutů světa, a Keldera tak baví příběhy o svých dobrodružstvích.

Než se ti dva rozloučí, dohodnou se, že se znovu setkají. Netrvá dlouho a začnou se vídat pravidelně. Rozvine se mezi nimi pevné přátelství.

Jednoho večera, když spolu rozmlouvají, plukovník Kelderovi oznámí, že došel k velkému rozhodnutí. Během svého působení v Indii o několik let dříve slyšel zajímavý a nezapomenutelný příběh. Vypráví o lamech z jednoho kláštera ležícího někde v odlehlé divočině tibetského Himálaje. V tomto klášteře je už po tisíce let předávána starodávná moudrost a řešení jednoho z největších tajemství na světě. Podle legendy mají lamové v tomto klášteře přístup k moudrosti odhalující tajemství pramene mládí.

> Jako mnoho dalších lidí, i plukovník Bradford začal ve věku čtyřiceti let stárnout. Čím více příběhů o tomto místě slyšel, tím více byl přesvědčený, že skutečně existuje. Začal shromažďovat informace o cestách a povaze země, o počasí a další údaje, jež by mu pomohly místo vystopovat. Jakmile jeho průzkum jednou započal, byl plukovník Bradford stále posedlejší touhou nalézt pramen mládí.
>
> Pověděl mi, že touha po nalezení onoho kláštera byla pro něj tak naléhavá, že se rozhodl vrátit do Indie a vážně se pustit do hledání tajemství věčného mládí. Zeptal se mě, zda bych ho na cestě nechtěl doprovázet.

Měl by se s plukovníkem Bradfordem vydat na cestu? Kelder si láme hlavu a snaží se rozhodnout správně a nakonec se přikloní ke skepsi a nabídku odmítne.

> Nemohl jsem se však myšlenek na pramen mládí zbavit. Jak vzrušující pomyšlení! Plukovníkovi jsem z celého srdce přál, aby ho nalezl.

Plukovník Bradford se vydává na svou misi sám. Uběhnou celá léta, aniž by o sobě dal vědět. Kelder už na svého někdejšího společníka a jeho sny o tibetské Šangri-Le téměř zapomene. Jednoho dne dostane dopis, z něhož se dočte, že se plukovníkovi podařilo dosáhnout svého cíle a zanedlouho se chystá vrátit.

Když se znovu setkávají, stane se Kelder svědkem ohromující proměny. Je překvapený, že Bradford vypadá „jako plukovník v mladých letech. Namísto shrbeného starého muže s pleškou jsem se díval na vysokou vzpřímenou postavu. V tváři se mu zračilo zdraví a na hlavě mu rostly husté tmavé vlasy téměř bez náznaku šedi."

Plukovník Bradford svému rozrušenému příteli vypráví vše, co se během jeho nepřítomnosti událo. Povídá o létech, kdy čelil mnoha obtížím, a o tom, jak byla jeho snaha nakonec odměněna úspěchem – objevil odlehlý tibetský klášter, jehož obyvatelé nestárnou.

> V klášteře nebylo možno nalézt žádné staré muže ani ženy. Lamové ve veselém rozmaru oslovovali plukovníka Bradforda přezdívkou „Prastarý", protože tomu bylo již dávno, kdy spatřili někoho, kdo vypadal tak staře jako on. Byl pro ně něčím nevídaným.

„Během prvních dvou týdnů po mém příjezdu," vyprávěl plukovník, „jsem byl vším naprosto fascinován. Obdivoval jsem vše, co jsem viděl, a občas nemohl uvěřit vlastním očím. Brzy nato se mé zdraví začalo zlepšovat. V noci jsem dobře spal a každé ráno se probouzel s pocitem větší svěžesti a energie. Zanedlouho jsem už při chození po horách nepotřeboval hůl."

Pak se plukovník jednoho dne zahlédne v zrcadle a poprvé po dvou letech spatří svůj odraz. K jeho ohromnému úžasu před sebou vidí mnohem mladšího muže. Uvědomuje si, že prošel fyzickou proměnou – vypadá nejméně o patnáct let mladší než po svém příjezdu.

„Slovy nedokážu popsat radost a euforii, jež jsem pocítil. V příštích týdnech a měsících se můj vzhled neustále zlepšoval a všichni, kdo mě znali, si toho povšimli. Netrvalo dlouho a už mi nikdo neříkal ‚Prastarý'."

Pak důstojník pokračuje vysvětlením, jak tak pozoruhodného omlazení dosáhl.

„První důležitá věc, kterou jsem se naučil, když jsem do kláštera přišel," začal plukovník, „byla, že v těle se nachází sedm energetických center, jež by se daly označit jako *energetické víry*. Hinduisté je nazývají *čakry*. Jsou to silná energetická pole, okem neviditelná, ale přesto naprosto skutečná. Těchto sedm energetických vírů řídí sedm žláz s vnitřní sekrecí. Endokrinní žlázy zase regulují všechny tělesné funkce, včetně procesu stárnutí.

První energetický vír (nazývaný *kořenová čakra*) se nachází u kořene páteře. Druhý energetický vír (*sakrální čakra*) nalezneme v podbřišku pod pupkem. Třetí energetický vír (*čakra solárního plexu*) se nachází mezi pupkem a hrudníkem. Čtvrtý vír (*srdeční čakra*) je umístěn ve středu hrudníku. Pátý vír (*krční čakra*) se nachází v oblasti krku. Šestý vír (*čelní čakra*) nalezneme uprostřed čela mezi obočími. A sedmý, nejvyšší vír (*korunní čakra*) se nachází na temeni hlavy.

Ve zdravém těle se každý z těchto vírů točí rychle, a tak životní energie, nazývaná také *prána* nebo *éterická energie*, proudí směrem nahoru celým endokrinním systémem. Je-li však jeden z těchto vírů zpomalen, je proud životní energie utlumen nebo zablokován, což vlastně znamená stárnutí a špatný zdravotní stav.

Tyto rotující víry ve zdravém člověku přesahují fyzické tělo, ale u starých, slabých a nemocných lidí dosáhnou sotva na povrch. Nejrychlejší cesta, jak si získat mládí a vitalitu zpět, je přimět tato energetická centra, aby se opět přirozeně točila. Existuje pět jednoduchých cvičení, pomocí nichž je možné toho dosáhnout. Každé z nich přináší užitek i samo o sobě, ale pro dosažení nejlepších výsledků je třeba je cvičit všechny najednou. Lamové je nazývají *rituály*, a tak se o nich budu zmiňovat i já."

Plukovník mu popisuje a předvádí pět jogínských cvičení, jež nazývá „Pět rituálů". Nabádá Keldera, aby začal praktikovat každý rituál třikrát denně a postupně počet cviků navyšoval, až se dostane k počtu dvacet jedna.

Dále vysvětluje, že účinky rituálů budou účinnější pro ty, již žijí v celibátu. Zmiňuje, že celibát je pro mnoho lidí nepředstavitelným cílem, a těm, kteří jsou ochotní se této výzvě postavit, nabízí šestý rituál.

V páté kapitole této knihy je podrobně popsáno všech šest rituálů. Důležité informace a rady v ní najdou ti, již mají potíže s prováděním některého ze cviků. Budou tak moci rituály provádět efektivně a bezpečně.

Když Bradford odhalil tajemství Pěti rituálů, začíná s nimi Kelder nadšeně experimentovat. Během tří měsíců se dostavují přesvědčivé výsledky. Rád by se o tento objev podělil i s jinými lidmi a navrhuje plukovníku Bradfordovi, aby uspořádal kurz. Plukovník souhlasí a je vytvořena skupina, jež si začne říkat „Himálajský klub". Pravidelně se schází k provádění Pěti rituálů a diskuzím na témata jako je stravování a výživa (viz kapitola 1 a 6). Členové klubu, jimž je všem přes padesát let, zakrátko poznávají pozitivní účinky a omlazující sílu Pěti rituálů.

Od otevření prvního Himálajského klubu plukovníka Bradforda začali čtenáři zakládat své vlastní skupiny a často přejímali i původní název. V tomto duchu se k Bradfordovu objevu pramene mládí dostalo nespočet lidí z celého světa. Pro více informací o založení vlastního Himálajského klubu si přečtěte přílohu 1 v závěru této knihy.

V závěrečné kapitole Kelderovy knihy plukovník Bradford promlouvá ke členům původního Himálajského klubu v souvislosti se zdravím a Pěti rituály na dvě témata:

- Prvním z nich je stravování. Bradford zdůrazňuje význam omezení počtu potravin během jednoho jídla a jejich správné kombinace.

- Druhým je hlas. Plukovník popisuje energii lidského hlasu a jeho vztah k Pěti rituálům.

V této knize o těchto záležitostech naleznete podrobnější pojednání, a to v šesté kapitole o kombinaci potravin a stravování a v kapitole sedmé o energii hlasu, zvuku a meditace. Obě kapitoly obsahují praktické rady, jež budou zajímavé pro všechny, komu se zamlouvaly Bradfordovy poznatky.

Nakonec se plukovník Bradford se členy Himálajského klubu loučí a vydává se na misi za sdílením Pěti rituálů s dalšími lidmi.

> „Bylo velice potěšující sledovat, jak se zdraví každého z vás ze dne na den zlepšuje," řekl důstojník. „Naučil jsem vás vše, co jsem v tuto chvíli mohl. Jak bude Pět rituálů nadále působit, začnou otvírat dveře k dalšímu učení a pokrokům v budoucnu. Existují ale i další lidé, kteří tyto informace potřebují, a nadešel čas, abych se za nimi vydal."
>
> Pak se s námi plukovník Bradford rozloučil. Tento výjimečný muž si v našich srdcích získal čestné místo a samozřejmě nám bylo líto, že odchází. Byli jsme však rádi, že se tyto nedocenitelné informace, o něž se s námi s takovou ochotou podělil, dostanou i k dalším lidem. Považovali jsme se za skutečné šťastlivce, neboť za celou historii lidstva se starodávné tajemství o prameni mládí dostalo jen k málokomu.

Peter Kelder uvádí, že pro hlavní postavu ve své knize používá pseudonym. Jak je to ale se zbytkem příběhu? Měli

bychom mu věřit? Jedná se o fakt, nebo fikci? Vrátili se i další cestovatelé z Tibetu s tak ohromujícími příběhy?

Bylo možné ve dvacátých a třicátých letech, ještě předtím, než Kelder napsal svou knihu, proniknout za hranice utajení a fyzických překážek, jež „zakázaný Tibet" oddělovaly od zbytku světa, a vydat se do „země sněhu" hledat skrytá sídla a tajuplná mystická tajemství? Mohla by být pravda, že někde ve stínu nejvyšších hor světa existovala Šangri-La, kde v utopické nádheře žili věčně mladí muži a ženy?

Nyní se k těmto otázkám dostaneme.

Harry Lynn je vydavatelem v Harbor Press.

Kapitola 2

Lidé ze Západu se snaží rozřešit záhady Tibetu

Richard Leviton

„Největší pozdvižení, jaké kdy lidstvo potkalo“, vyvolala svědectví cestovatelů, již se na počátku dvacátého století vypravovali do tajuplného a záhadného horského království Tibetu.

Rozloha Tibetské náhorní plošiny by se dala přirovnat k velikosti západní Evropy. Leží v srdci Střední Asie ve výšce téměř pěti tisíc metrů nad mořem a je lemovaná nejvyššími horami světa. Jediná cesta do země vede přes nebezpečné horské průsmyky ve výšce až šesti tisíc metrů. Do čínské invaze v padesátých letech dvacátého století byl Tibet téměř úplně izolovaný od zbytku světa, především kvůli náročnému terénu.

Stejně jako plukovník Bradford se v prvních desetiletích dvacátého století pokusilo i několik dalších nebojácných cestovatelů prolomit bariéry střežící Tibet a nechat se překvapit vším, co naleznou za nimi. Mnoho z nich neuspělo nebo při své snaze proniknout do Tibetu přišlo o život. Některým se to však podařilo, a když se vrátili zpět, přinesli s sebou příběhy o zemi magie a záhad. Hovořili o nadpřirozeně mocných lamech, levitujících mysticích,

Mniši v klášteře Pelkor Čode, Gyantse (1930)

Raní západní cestovatelé v Tibetu objevili velice duchovní kulturu, v níž celá čtvrtina mužské populace studovala v klášterních univerzitách nazývaných *gonpy*. Na fotografii je zachycena jedna z učebních metod v podobě velice živé debaty.

neobyčejně dlouhověkých starcích, kteří překonali smrt, a mudrcích konajících zázraky.

Dokonce ještě v roce 1950 Lowell Thomas mladší, známý americký dobrodruh, píše o své nedávné cestě do „uzavřené a tiché země", Tibetu: „Tajemné horské království za vysokými himálajskými vrchy na samé střeše světa bylo a stále je tou největší senzací pro badatele a cestovatele, již dychtivě touží po nepoznaném."

Ti z dobrodruhů, kteří na cestě do Tibetu překonali překážky, se ocitli ve velice duchovní kultuře. Než čínští okupanti zničili církevní systém, čítal Tibet více než 6 000 buddhistických klášterů, bydlelo v něm více než 600 000 mnichů a na 4 000 lamů. Čtvrtina veškeré mužské populace studovala na duchovních univerzitách nazývaných *gonpy*,

v nichž se nacházely obrovské knihovny obsahující staré a nenahraditelné, ručně psané spisy.

Ocitli se také v uzavřené společnosti, v níž cizinci nebyli vítáni. Jak píše Peter Hopkirk ve své knize *Trespassers on the Roof of the World*, jejíž děj se začíná odehrávat v šedesátých letech dvacátého století: „Řada cizinců, jež ke vstupu nebyla oprávněna – včetně mystiků, botaniků, badatelů a dobrodruhů – nyní začala nelegálně překračovat tibetské hranice." Někteří z nich měli v úmyslu drancovat očekávané bohatství země, jejíž hlavní město Lhasa bylo nazýváno „Zakázané město". Jiní si přáli vylepšit svou cestovatelskou pověst.

Málokomu se něco takového podařilo. O poznání lépe na tom byli ti, kteří vyhledávali duchovní osvícení. Jedním z takových cestovatelů, který se do Tibetu dostal, byl Evariste Huc, římskokatolický misionář z Francie, jenž v roce 1946 zaznamenal své zážitky z kláštera v Kounboumu. Evropané s úžasem hleděli na výčty zázračných jevů, jako byli například lamové překonávající ohromné vzdálenosti bez námahy v tělech, jež se zdály být vytvořeny z mlhy a snu.

Život mezi vznešenými

Zvěsti o takových záhadách se dostaly až k Rusce Heleně P. Blavatské (1831–1891). Do Tibetu se vydala okolo roku 1857. S přestávkami strávila v Tibetu sedm let. Žila a studovala s velkými duchovními mistry. Nazývala je *mahátmové* (velké duše), „dokonalí neboli realizovaní", a spatřovala je jako nositele jedněch z nejstarších a pravděpodobně nejautentičtějších učení moudrosti na světě.

Podrobnosti o jejích cestách nám nejsou zcela známy. Ve svých zápiscích klade důraz na učení, jehož se jí dostalo. Domníváme se, že při svém pátrání po „nejvyšší moudrosti a síle" v Tibetu cestovala na koňském nebo jačím hřbetě.

Po svém návratu do Evropy a během svého pobytu v Americe údajně s tibetskými duchovními mistry udržovala kontakt. Tvrdila, že se před ní často zjevovali v jejím bytě v New Yorku, mluvili s ní, diktovali jí nové odstavce její knihy a názorně předváděli ezoterické principy. Málo z těch, kteří se s ní setkali, pochybovalo o tom, že byla jasnovidkyní s výjimečnými schopnostmi. Její znalosti mnoho lidí přesvědčily, že je skutečně v kontaktu s himálajskými mistry.

Jiní, kteří později pokračovali v jejích stopách, mezi nimiž byl podle všeho i plukovník Bradford, jí vděčí za otevření nové cesty na Východ, jíž se mohlo řídit mnoho generací cestovatelů. V šedesátých letech 19. století ukázala Západu, že v Tibetu jsou k nalezení duchovní zázraky a tajuplná učení.

Vědci jako svědci tibetských „zázraků"

Pro ty skeptičtější z nás existuje o duchovních zázracích v Tibetu mnoho dokumentací univerzitního vědce Bairda T. Spaldinga (1858–1953), jenž v roce 1894 zorganizoval výzkumnou expedici do Tibetu. Čítala jedenáct vědecky zaměřených lidí, jejichž cílem bylo zkoumat velké himálajské mistry, jejich dovednosti a moudrost.

Členové expedice nebyli zklamaní. Podle Spaldinga byli on i jeho společníci svědky zázraků překonání smrti, létání vzduchem, přecházení ohně a chůze po vodě. Skupině prakticky založených vědců vedených k tomu, aby nevěřili ničemu, dokud se jim nedostane důkazů, takové události otevřely oči. „Nejdříve jsme byli plni skepse, vraceli jsme se však přesvědčení a proměnění," napsal Spalding. Mezi Spaldingovými pozoruhodnými objevy byla zmínka i o mužích a ženách, kterým byly stovky let. Spalding tvrdil, že

Helena P. Blavatská (1831–1891)

Od roku 1857 paní Blavatská cestovala Tibetem ve snaze nalézt „nejvyšší moudrost a sílu“. Její poznatky předané učenými tibetskými duchovními mistry vytvořily základ teozofického hnutí, jež založila ke konci devatenáctého století.

Autorem portrétu je Herman Schmiechen.
Za laskavého přispění Theosofické společnosti v Americe, Wheaton, Illinois.