

Око Откровения

Параллельный перевод

«оригинального» издания 1946 года с комментариями

2011

Предисловие

Данный текст предназначен как для людей, практикующих «Око Откровения» и желающих уточнить детали или же просто почитать еще одну книжку 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 30х годах, получила известность в англоязычном мире после массовых переизданий в 80х 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 46го 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 так же 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 1939г. 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.

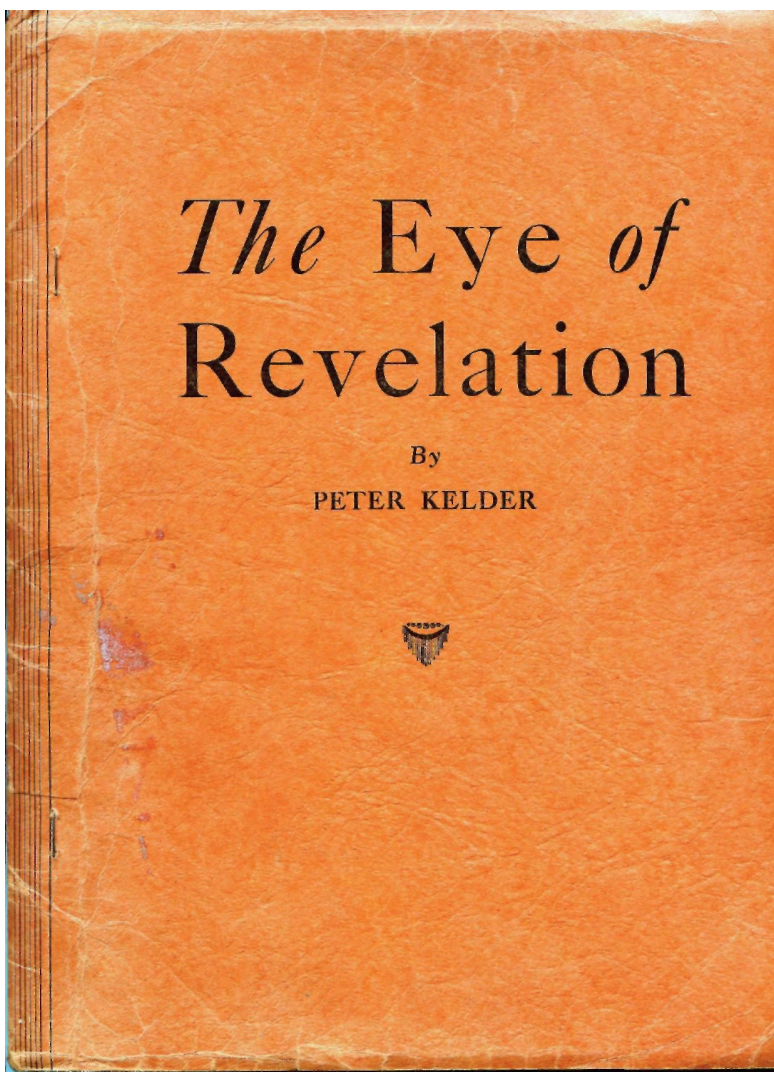
Я старался быть как можно ближе к оригиналу, поэтому русский перевод может показаться довольно архаичным, тяжелым и англизированным. По моему это все же лучше, чем иногда безудержная фантазия переводчиков, редакторов и интерпретаторов.

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.

Mk_IV

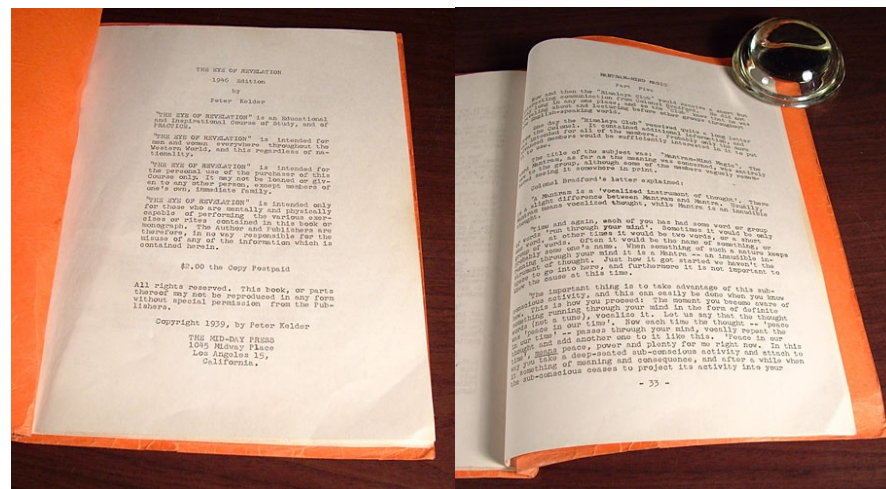
i-u-i@yandex.ru

Январь 2011



Обложка издания 1946 года

Само 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 страничными копиями обоих изданий.



THE EYE OF REVELATION

1946 Edition

By Peter Kelder

"THE EYE OF REVELATION" Is an Educational and Inspirational Course of Study, and of PRACTICE.

"THE EYE OF REVELATION" is intended for men and women everywhere throughout the Western World, and this regardless of nationality.

"THE EYE OF REVELATION" is intended for the personal use of the purchaser of this Course only. It may not be loaned or given to any other person, except members of one's own, immediate family.

"THE EYE OF REVELATION" is intended only for those who are mentally and physically capable of performing the various exercises or rites contained in this book or monograph. The Author and Publishers are therefore, in no way responsible for the misuse of any of the information which is contained herein.

\$2.00 the Copy Postpaid

All rights reserved. This book or parts thereof may not be reproduced in any form without special permission from the Publishers.

Copyright 1939, by Peter Kelder
THE MID-DAY PRESS
1045 Midway Place
Los Angeles 15,
California.

ОКО ОТКРОВЕНИЯ¹

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

¹ По непонятной причине общепринятое название на русском – «Око Возрождения», хотя Revelation переводится как «Откровение» без всяких разночтений. Я решил использовать название «Око Откровения»

THE EYE OF REVELATION

By

Peter Kelder

Colonel Bradford's Great Discovery

ОКО ОТКРОВЕНИЯ

Питер Келдер

Великое открытие полковника Брэдфорда

One afternoon I dropped into the Travelers Club to escape a sudden shower, and while seated in an easy chair I fell into conversation with a most interesting old gentleman; one who, although I did not know it then, was destined to change the whole course of my life. I call him an old man for that is exactly what he was. In his late sixties, he looked every year his age. He was thin and stooped, and when he walked he leaned heavily on his cane.

It developed that he was a retired British Army officer, who had seen service in the diplomatic corps of the Crown. There were few accessible places on the globe to which Colonel Bradford, as I shall call him, although that was not his true name, had not, at some time or other in his life, paid a visit. Warming under my attention, he related incidents in his travels which were highly entertaining. Needless to say, I spent an interesting afternoon listening to him. This was some years ago. We met often after that and got along famously. Many evenings, either at his quarters or at mine, we discussed and discoursed until long past midnight.

It was on one of these occasions I became possessed of a feeling that Colonel Bradford wanted to tell me something of importance. Something close to his heart which was difficult for him to talk about. By using all the tact and diplomacy at my command I succeeded in making him understand that I should be happy to help him in any way possible, and that if he cared to tell me what I was on his mind would keep it in strict confidence. Slowly at

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 в 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. Использував 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 с все возрастающим доверием он начал

first, and then with increased trust he began to talk.

While stationed in India some years ago, Colonel Bradford, from time to time, came in contact with wandering natives from the remote fastnesses of the country. He heard many interesting tales of the life and customs of the country. One story, which interested him strangely, he heard quite a number of times, and always from natives who inhabited a particular district. Those from other districts never seemed to have heard this story.

It concerned a group of Lamas or Tibetan priests who, apparently, had discovered "The Fountain of Youth". The natives told of old men who had mysteriously regained health and vigor, strength and virility shortly after entering a certain Lamasery; but where this particular place was none seemed exactly to know.

Like so many other men, Colonel Bradford had become old at 40, and had not been getting any younger as the years rolled by. Now the more he heard this tale of "The Fountain of Youth" the more he became convinced that such a place and such men actually existed. He began to gather information on directions, character of the country, climate, and various other data that might help him locate the spot; for from then on there dwelt in the back of his mind a desire to find this "Fountain of Youth",

This desire, he told me, had now grown so powerful that he had determined to return to India and start in earnest a quest for the retreat of the young—old men; and he wanted me to go with him. Frankly, by the time he had finished telling me this fantastic story I, too, was convinced of its truth, and was half—tempted to join him, but I finally decided against it.

Soon he departed, and I consoled myself for not going with the thought that perhaps one should be satisfied to grow old gracefully; that perhaps the Colonel was wrong in trying to get more out of life than was vouchsafed to other men. And yet — a Fountain of Youth!!! What a thrilling idea it was. For his own sake I hoped that the old Colonel might find it.

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.

Months passed. In the press of every-day affairs Colonel Bradford and his "Shangri-la" had grown dim in my memory, when one evening on returning to my apartment, there was a letter in the Colonel's own hand-writing. He was still alive! The letter seemed to have been written in joyous desperation. In it he said that in spite of maddening delays and setbacks he actually was on the verge of finding the "Fountain". He gave no address.

It was more months before I heard from him again. This time he had good news. He had found the "Fountain of Youth"! Not only that, but he was bringing it back to the States with him, and would arrive within the next two months. Practically four years had elapsed since I had last seen the old man. Would he have changed any, I wondered? He was older, of course, but perhaps no balder, although his stoop might have increased a little.

Then the startling idea came to me that perhaps this "Fountain of Youth" might really have helped him. But in my mind's eye I could not picture him differently than I had seen him last, except perhaps a little older.

One evening I decided to stay at home by myself and catch up on my reading, maybe write a few letters. I had finally settled down to comfortable reading when the telephone rang.

"A Colonel Bradford to see you, sir," said the desk clerk.

"Send him up," I shouted. In a short time a rap was heard on the door. I opened it in haste. For a moment I stared, and then with dismay I saw that this was not the Colonel Bradford I was hoping to see, but a much younger man.

Noting my surprise he said, "Weren't you expecting me?"

"No," I confessed. "I thought it would be an old friend of mine, a Colonel Bradford."

"I came to see you about Colonel Bradford, the man you were expecting," he answered.

"Come in," I invited,

"Allow me to introduce myself," said the stranger, entering, "My name is Bradford."

"Oh, you are Colonel Bradford's son," I exclaimed. "I have heard him

Прошли месяцы. За повседневными заботами полковник Брэдфорд и его мечта о «Шангри—Ла²» потускнели в моей памяти, когда однажды, вернувшись в свою квартиру я обнаружил письмо написанное полковником собственноручно. 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, 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 полковник а, 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.

² Шангри—Ла — вымышленная страна, описанная в 1933 году в новелле писателя—фантаста Джеймса Хилтона «Потерянный горизонт». Шангри—Ла Хилтона является литературной аллегорией Шамбалы.

“speak of you so often. You resemble him somewhat.”

“No, I am not my son,” he returned. “I am none other than your old friend, Colonel Bradford, the old man who went away to the Himalayas.”

I stood in incredulous amazement at his statement. Then it slowly dawned upon me that this really was the Colonel Bradford whom I had known; but what a change had taken place in his appearance. Instead of the stooped, limping, sallow old gentleman with a cane, he was a tall, straight, ruddy—complexioned man in the prime of life. Even his hair, which had grown back, held only a trace of gray.

My enthusiasm and curiosity knew no bounds. Soon I was plying him with questions in rapid—fire order until he threw up his hands.

“Wait, wait,” he protested, laughingly, “I shall start at the beginning and tell you all that has happened.” And this he proceeded to do.

Upon arriving in India the Colonel started directly for the district in which lived the natives who had told of “The Fountain of Youth”. Fortunately, he knew quite a bit of their language. He spent a number of months there, making friends with the people and picking up all the information he could about the Lamasery he sought. It was a long, slow process, but his shrewdness and persistence finally brought him to the coveted place he had heard about so often, but only half—believed existed.

Colonel Bradford's account of what transpired after being admitted to the Lamasery sounded like a fairy tale. I only wish that time and space permitted me to set down here all of his experiences; the interesting practices of the Lamas, their culture, their utter indifference to the work—a—day world. There were no real old men there. To his surprise the Lamas considered Colonel Bradford a quite novel sight, for it had been a long time since they had seen anyone who looked as old as he. The Lamas good—naturally referred to the Colonel as “The Ancient One”.

— 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 «Древнейший».

"For the first few weeks after I arrived," said the Colonel, "I was like a fish out of water. I marveled at everything I saw, and at times could hardly believe what my eyes beheld. I soon felt much better, was sleeping like a top every night, and only used my cane when hiking in the mountains.

"About three months after I arrived I received the biggest surprise of my life. In fact, I was quite startled. It was the day I entered for the first time, a large, well—ordered room which was used as a kind of library for ancient manuscripts. At one end of the room was a full—length mirror. It had been over two years since I had last seen my reflection, so with great curiosity I stepped in front of the glass.

"I stared in amazement, so changed was my appearance. It seemed that —I had dropped 15 years from my age. It was my first intimation that I was growing younger; but from then on I changed so rapidly that it was apparent to all who knew me. Soon the "honorary title" of "The Ancient One" was heard no more."

A knock at the door interrupted the Colonel. I opened it to admit a couple of friends from out of town who had picked this most inauspicious time to spend a sociable evening with me. I hid my disappointment and chagrin as best I could, and introduced them to Colonel Bradford. We chatted together for a short time, and then the Colonel said, as he arose:

"I am sorry that I must leave so early, but I have an appointment with an old friend who is leaving the city tonight. I hope I shall see you all again shortly,"

At the door he turned to me and said, softly, "Could you have lunch with me tomorrow? I promise, if you can do so, you shall hear all about the 'Fountain of Youth'."

We agreed as to the time and place and the Colonel departed. As I returned to the living room, one of my friends remarked,

"That is certainly a most interesting man, but he looks awfully young to be retired from Army service.

"How old do you suppose he is?" I asked.

"Well, he doesn't look forty," answered my friend, "but from the experiences he has had I suppose he must be that old."

— 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» «Старейший».

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 полковнику 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.

"Yes, he's all of that," I replied evasively, and deftly turned the conversation into another channel. I thought it best to arouse no wonderment regarding the Colonel until I knew what his plans were.

The next day, after having lunch together, we repaired to the Colonel's room in a nearby hotel, and there at last he told me about "The Fountain of Youth".

"The first important thing I was taught after entering the Lamasery," he began,» was this, The body has seven centers, which, in English, could be called Vortexes. These are kind of magnetic centers. They revolve at great speed in the healthy body, but when slowed down — well, that is just another name for old age, ill—health, and senility.

"There are two of these Vortexes in the brain; one at the base of the throat; another in the right side of the body opposite the liver; one in the sexual center; and one in each knee.

"These spinning centers of activity extend beyond the flesh in the healthy Individual, but in the old, weak, senile person they hardly reach the surface, except in the knees. The quickest way to regain health, youth, and vitality is to start these magnetic centers spinning again.

"There are but five practices that will do this. Any one of them, especially the first, will be helpful, but all five are usually required to get glowing results. These five exercises are really not exercises at all, in the physical culture sense. The Lamas think of them as 'Rites', and so instead of calling them exercises or practices, we too, shall call them Rites

— 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 центров³, по—английски их можно называть вихрями. Это что то вроде магнитных центров⁴. Они очень быстро вращаются в здоровом теле, но, когда они замедляются – то это просто другое название для старости, болезненности и дряхлости.

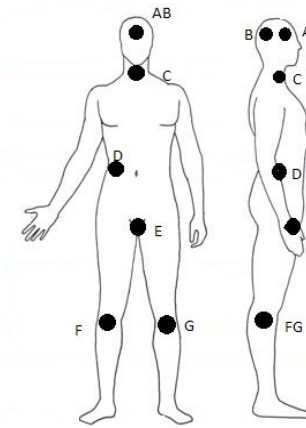
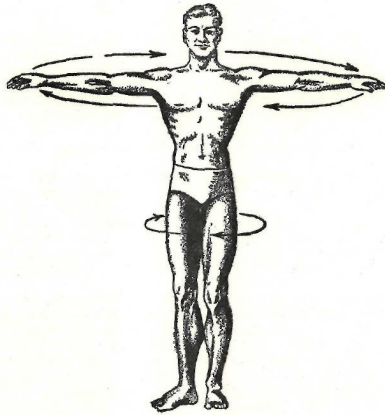
— Два из этих вихрей находятся в мозгу. Один у основания горла. Еще один на правой части тела напротив печени. Еще один в половых органах. И еще по одному в каждом колене.

— 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.

³ Центры не обозначены на оригинальных рисунках. Направление вращения центров тоже нигде не указано.

⁴ Скорее всего имелся ввиду так называемый животный магнетизм, месмеризм. Еще один весьма старомодный термин 19—го века.



Rite No. 1

There are SEVEN Psychic Vortexes in the physical body. They are located as follows:

Vortex "A" is located deep within the forehead.

Vortex "B" is in the posterior part of the brain.

Vortex "C" located in throat at the base of the neck.

Vortex "D" located in right side of body (waist line).

Vortex "E" is in the reproductive anatomy or organs.

Vortexes "F" — "G" located one in either knee.

These Psychic Vortexes revolve at great speed. When all are revolving at the same speed the body is in good health. When one or more of them slow down, old age, loss of power or senility begins to set in almost immediately.

Ритуал №1⁵

В физическом теле есть СЕМЬ психических (духовных) Вихрей⁶. Они расположены следующим образом:

Вихрь А находится глубоко во лбу.⁷

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.⁸

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.

⁵ Издание 46 года отличается от издания 39г дополнительными краткими описаниями ритуалов, следующими за иллюстрациями.

⁶ Я затрудняюсь подобрать адекватный термин. Скорее всего имеются ввиду 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.

⁷ Формы вихрей на поздних рисунках в переизданиях, несомненно являются домыслами редакторов или позаимствованы из других практик.

⁸ По описанию издания 39г — этот вихрь находится выше талии.

RITE NUMBER ONE

"The first Rite", continued the Colonel, "is a simple one. It is for the express purpose of speeding up the Vortexes. When we were children we used it in our play. It is this: Stand erect with arms outstretched, horizontal with the shoulders. Now spin around until you become slightly dizzy. There is only one caution: you must turn from left to right. In other words, if you were to place a clock or watch on the floor face up, you would turn in the same direction the hands are moving.

"At first the average adult will only be able to "spin around" about a half—dozen times until he becomes dizzy enough to want to sit or lie down. That is just what he should do, too. That's what I did. To begin with, practice this Rite only to the point of slight dizziness. As time passes and your Vortexes become more rapid in movement through this and other Rites, you will be able to practice it to a greater extent.

"When I was in India it amazed me to see the Maulawiyah, or as they are more commonly known, the Whirling Dervishes, almost unceasingly spin around and around in a religious frenzy, Rite Number One recalled to my attention two things in connection with this practice. The first was that these Whirling Dervishes always spun in one direction — from left to right, or clockwise. The second was the virility of the old men; they were strong, hearty and robust. Far more than most Englishmen are at their age.

"When I spoke to one of the Lamas about this he informed me that while this whirling movement of the Dervishes did have a very beneficial effect, yet it also had a devastating one. It seems that a long siege of whirling stimulates into great activity Vortexes 'A', 'B', and 'E'. These three have a stimulating effect on the other two — 'C' and 'D', But due to excessive leg action the Vortexes In the knees — 'F' and 'G' — are over—stimulated and finally so exhausted that the building up of the Vital Forces along with this tearing down causes the participants to experience a kind of 'psychic jag' which they mistake for something very spiritual.

"However," continued the Colonel, "we do not carry the whirling exercise to excess. While the Whirling Dervishes may spin around many hundreds of times, we find that greater benefit is obtained by restricting it to about a

РИТУАЛ НОМЕР ОДИН

— 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 Маулива⁹ или, как они более известны, Кружащихся Дервишей, безостановочно кружащихся в религиозном экстазе, я вспомнил о Первом Ритуале. 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

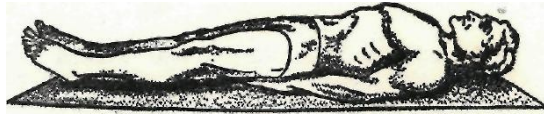
⁹ Я не нашел упоминаний о Маулива в индийских англоязычных источниках, хотя это и не слишком достоверно, но возможно что имелись ввиду дервиши из Ирана или арабских стран. Слово Maulawiyah используется для описания турецких дервишей. Что возможно является попыткой скрыть реальный источник информации.

dozen or so times, or enough so that Rite Number One can stimulate all the Vortexes to action. After several months it can be increased to 20 revolutions. Later to 30, 40, and eventually, after many months, to 50.

сотен оборотов, мы обнаружили, что наилучший результат достигается выполнением всего около дюжины оборотов и таким образом Ритуал Номер Один стимулирует все вихри к действию¹⁰. После нескольких месяцев количество оборотов может быть доведено до 20. Позднее до 30, 40 и через много месяцев до 50.¹¹

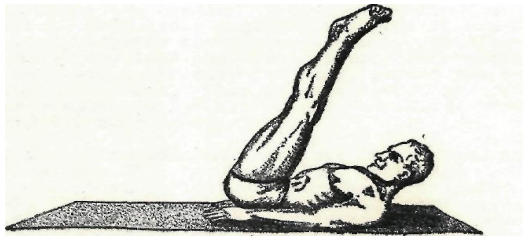
¹⁰ Вихрям вообще уделяется в книге очень много внимания. Я думаю, что нюансы более точного выполнения ритуалов могут быть связаны именно с вихрями, например с их визуализацией или другими подобными техниками.

¹¹ 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.



First Position of Rite No. 2

To perform this Rite lie full length on rug or bed. Place the hands flat down alongside of the hips. Fingers should be kept close together with the finger —tips of each hand turned slightly toward one another.



Second Position of Rite No. 2

Raise the feet until the legs are straight up. If possible, let the feet extend back a bit over the body toward the head, but do not let the knees bend. Hold this position for a moment or two and then slowly lower the feet to the floor, and for the next several moments allow all of the muscles in the entire body to relax completely. Then perform the Rite all over again.

While the feet and legs are being raised it is a good idea also to raise the head, then while the feet and legs are being lowered to the floor lower the head at the same time.

By raising the head at the same time the legs and feet are raised all of the Vortexes in the body are increased in their speed or action, but especially the slow ones.

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.¹²

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.¹³

Поднятие головы одновременно с ногами¹⁴ приводит к ускорению вращения всех Вихрей, но особенно это помогает ускорению медленных вихрей.

¹² Судя по картинке – плоско лежащие на полу пальцы слегка развернуты к туловищу.

¹³ Из этой фразы можно заключить, что голову в принципе поднимать и не обязательно, но если уж поднимать, то одновременно с ногами.

¹⁴ А из этой фразы — все таки что голову поднимать нужно и именно одновременно.

RITE NUMBER TWO

“Like Rite Number One,” continued the Colonel, “this second one is for further stimulating to action the Seven Vortexes. It is even simpler than the first one. In Rite Number Two one first lies flat on his back on the floor or on the bed. If practiced on the floor one should use a rug or blanket under him, folded several times in order that the body will not come into contact with the cold floor. The Lamas have what in English might be called a 'prayer rug'* It is about two feet wide and fully six feet long. It is fairly thick and is made from wool and a kind of vegetable fiber. It is solely for the purpose of insulation, and so has no other value. Nevertheless, to the Lamas everything is of a religious nature, hence their name for these mats — 'prayer rugs'.

"As I said, one should lie full length on his 'prayer rug' or bed. Then place the hands flat down alongside the hips. The fingers should be kept close together with the finger—tips of each hand turned slightly toward one another. The feet are then raised until the legs are straight up. If possible, let the feet extend back a bit over the body, toward the head; but do not let the knees bend. Then, slowly lower the feet to the floor and for a moment allow all muscles to relax. Then perform this Rite all over again.

"One of the Lamas told me that when he first attempted to practice this simple Rite he was so old, weak, and decrepit that he couldn't possibly lift up both legs. Therefore he started out by lifting the thighs until the knees were straight up, letting the feet hang down. Little by little, however, he was able to straighten out his legs until eventually he could raise them straight with perfect ease. "I marveled at this particular Lama," said the Colonel, when he told me this. He was then a perfect picture of health and youth, although I knew he was many years older than I. For the sheer joy of exerting himself he used to carry up a pack of vegetables weighing fully a hundred pounds on his back, from the garden to the Lamasery, several hundred feet above. He took his time but never stopped once on the way up, and when he would arrive he didn't seem to be experiencing the slightest bit of fatigue. I marveled greatly at this, for the first time I started up with him, and I was carrying no load, I had to stop at least a dozen times. Later, I was able to do it easily without my cane and with never a stop.

РИТУАЛ НОМЕР ДВА

— 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 шерсти¹⁵ и каких то растительных волокон. Он служит исключительно для теплоизоляции, но у Лам все носит религиозный смысл и поэтому они называют эти коврики молитвенными.

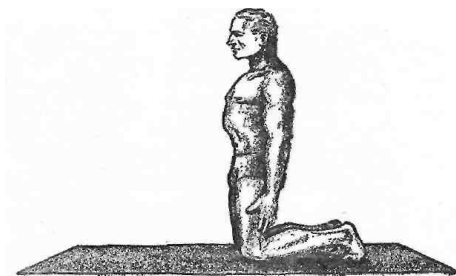
— Как я сказал, нужно лечь во всю длину на коврик или кровать. Затем положить руки ладонями вниз вдоль бедер. Пальцы должны быть вместе и повернуты слегка внутрь. Затем поднимите ноги вертикально. Если сможете, подайте ноги еще на себя, к голове, но не сгибайте колени. Затем медленно опустите ноги на 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 решил составить ему компанию в такой прогулке, и мне пришлось останавливаться не менее дюжины раз, чтобы отдышаться. Правда, несколько позднее я с такой же

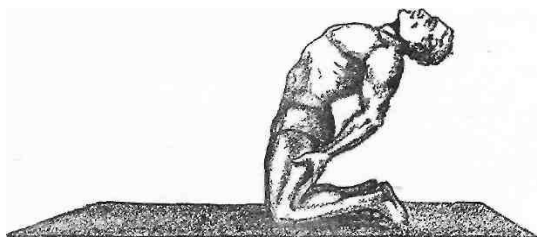
¹⁵ Возможно, что шерстяной ковер может оказывать полезное воздействие, начиная от массажа жесткой щетиной и заканчивая статическим электричеством.

легкостью, как и он, совершал эти прогулки.



First position of Rite No. 3

This Rite — No. 3 — should always follow Rite No. 2. The first position of this Rite is to kneel on a rug or mat with hands at sides, palms flat against the side of legs. Then lean forward as far as possible, bending at the waist, with head well forward — chin on the chest.



Second position of Rite No 3

The second position of this Rite is to lean backward as far as possible. Cause the head to move still further backward. The toes will prevent you from falling over backward.

The hands are always kept against the side of the legs. Next come to an erect (kneeling) position, relax as much as possible for a moment, and perform Rite all over again.

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 талии¹⁶ и перемещая голову вперед, а подбородок — к груди.

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.

¹⁶ В издании 39 года и переизданиях, которые на нем базируются, сгибание в талии не предусмотрено, нужно просто «подать тело вперед», сгибается только шея.

RITE NUMBER THREE

"The Third Rite should be practiced immediately after one practices Rite Number Two. It, too, is a very simple one. All one needs to do is to kneel on his 'prayer rug', place his hands on his thighs, and lean forward as far as possible with the head inclined so that the chin rests on the chest. Now lean backward as far as possible; at the same time the head should be lifted and thrown back as far as it will go. Then bring the head up along with the body. Lean forward again and start the Rite all over. This Rite is very effective in speeding up Vortexes 'E', 'D', and 'C'; especially 'E'.

"I have seen more than 200 Lamas perform this Rite together, In order to turn their attention within, they closed their eyes. In this way they would not become confused by what others were doing and thus have their attention diverted.

"The Lamas, millenniums ago, discovered that all good things come from within. They discovered that every worthwhile thing has its origin within the individual. This is something that the Occidental has never been able to understand and comprehend, He thinks, as I did, that all worthwhile things must come from the outside world.

"The Lamas, especially those at this particular Lamasery, are performing a great work for the world. It is performed, however, on the astral plane. This plane, from which they assist mankind in all quarters of the globe, is high enough above the vibrations of the world to be a powerful focal point where much can be accomplished with little loss of effort.

"Some day the world will awaken in amazement to what the unseen forces — the Forces of Good — have been doing for the masses. We who take ourselves in hand and make new creatures of ourselves in every imaginable way, each is doing a marvelous work for mankind everywhere. Already the efforts of these advanced individuals are being welded together into One Irresistible Power. It is only through individuals like the Lamas, and you and me, that the world can possibly be helped.

"Most of mankind, and that includes those in the most enlightened countries, like America, Canada and England, is still in the darkest of the Dark

РИТУАЛ НОМЕР ТРИ

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 E, D и C, в особенности E.

— Мне доводилось видеть, как почти 200 лам одновременно¹⁷ практикуют этот ритуал. 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 плане¹⁸. 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 научиться освободить мощные внутренние силы, над которыми он будет властвовать, и искоренит войны

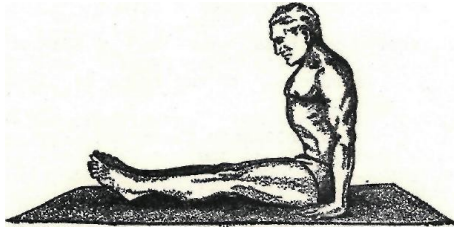
¹⁷ Еще один возможно ключевой момент — групповые упражнения. Цигун и йога дают лучшие результаты при групповых занятиях, возможно это относится и к Оку.

¹⁸ Астральный план в книге больше не упоминается.

Ages. However, they are being prepared for better and more glorious things, and as fast as they can be initiated into the higher life, just that fast will the world be made a better place in which to live."

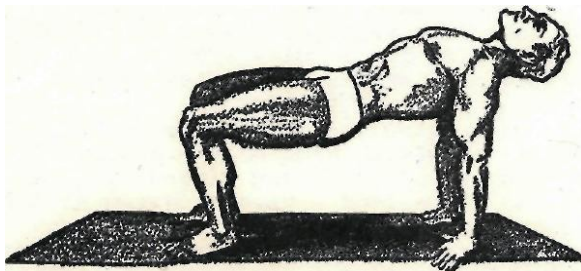
и мор, ненависть и горечь.

— 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.



First position of Rite No. 4

Sit erect on rug or carpet with feet stretched out in front. The legs must be perfectly straight — back of knees must be well down or close to the rug. Place the hands flat on the rug, fingers together, and the hands pointing outward slightly. Chin should be on chest — head forward.



Second position of Rite No. 4

Now gently raise the body, at the same time bend the knees so that the legs from the knees down are practically straight up and down. The arms, too, will also be vertical while the body from shoulders to knees will be horizontal.

As the body is raised upward allow the head gently to fall backward so that the head hangs backward as far as possible when the body is fully horizontal. Hold this position for a few moments, return to first position, and RELAX for a few moments before performing the Rite again.

Первая позиция для Ритуала №4

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

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 РАССЛАБЬТЕСЬ¹⁹ на пару секунд до того, как повторить Ритуал еще раз.

¹⁹ Судя по использованию заглавных букв, расслабление может быть особенно важным в этом ритуале.

RITE NUMBER FOUR

"Now for Rite Number Four," said the Colonel. "The first time I tried this it seemed very difficult, but after a while it was as simple to do as any of the others.

"Sit on the 'prayer rug' with the feet stretched out in front. Then place the hands alongside the body. Now raise the body and bend the knees so that the legs, from the knees down, are practically straight up and down. The arms, too, will be straight up and down, while the body, from the shoulders to the knees, will be horizontal. Before pushing the body to a horizontal position the chin should be well down on the chest. Then, as the body is raised the head should be allowed to drop gently backward as far as it will go. Next, return to a sitting position and relax for a moment before repeating the procedure. When the body is pressed up to complete horizontal position, tense every muscle in the body. This will have a tendency to stimulate Vortexes 'F', 'G', 'E', 'D', and 'C'.

"After leaving the Lamasery," continued Colonel Bradford, "I went to a number of the larger cities in India, and as an experiment conducted classes for both English people and natives, I found that the older members of either felt that unless they could perform a Rite perfectly, right from the beginning, they believed no good could come from it. I had considerable difficulty in convincing them that they were wrong. But after a good deal of persuasion I was able to get them to do their best, and the results were more than gratifying.

"I remember in one city I had quite a number of old people in one of my classes. With this particular Rite — Number Four — they could just barely get their bodies off the floor; they couldn't get it anywhere near a horizontal position. In the same class were several much younger persons who had no difficulty in performing the Rite perfectly from the very start. This so discouraged the older people that I had to ask those younger ones to refrain from practicing it before their older class—mates. I explained that I could not do it at first, either; that I couldn't do it a bit better than any of them; but that I could perform the Rite 50 times in succession now without feeling the slightest strain on nerves or muscles; and in order to convince them I did it right before their eyes. From then on the class broke all records for results accomplished.

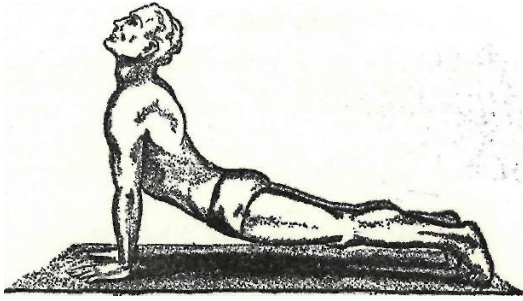
РИТУАЛ НОМЕР ЧЕТЫРЕ

— 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.

— Сядте 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.

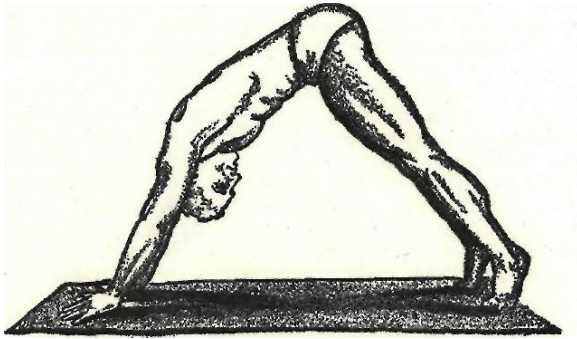


First position Of Rite No. 5

The First position of the Rite is to place the hands on the floor about two feet apart. The legs are stretched out to the rear with the feet also about two feet apart. Allow the body to "sag" downward from shoulders to toes. Hold the head as far back as is comfortable. The arms are kept perfectly straight at all times in Rite No. 5.

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.



Second position of Rite No. 5

The Second position is attained by pushing the body, especially the hips, upward as far as possible. The hands are kept flat on the floor at all times. Hold this position for a brief moment and return to First position. After a moment of "hanging in suspension" perform the Rite over again.

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.

RITE NUMBER FIVE

"The best way to perform this Rite is to place the hands on the floor about two feet apart. Then, with the legs stretched out to the rear with the feet also about two feet apart, push the body, and especially the hips, up as far as possible, rising on the toes and hands. At the same time the head should be brought so far down that the chin comes up against the chest.

"Next, allow the body to come slowly down to a 'sagging' position. Bring the head up, causing it to be drawn as far back as possible.

"After a few weeks, that is after you have become quite proficient in this movement, let the body drop from its highest position to a point almost but not quite touching the floor. The muscles should be tensed for a moment when the body is at the highest point, and again at the lowest point.

"Everywhere I go," went on the Colonel, "folks, at first, call these Rites physical culture exercises. I would like to make it clearly understood that these are not physical culture exercises at all. They are only performed a few times a day; so few times that they could not possibly be of any value as physical culture movements. What the Rites actually do is this: They start the seven Vortexes spinning at a normal rate of speed; at the speed which is normal for, say, a young, robust, strong, virile person of twenty—five years of age.

"Now in such a person the Vortexes are all spinning normally at the same rate of speed. On the other hand, if you could view the seven Vortexes of the average middle—aged man — weak, unhealthy, and semi—virile, as he is — you would notice at once that some of the Vortexes had greatly slowed down in their spinning movement; and worse still, all were spinning at a different rate of speed — none of them working together in harmony. The slower ones allowed that part of the body which they govern to degenerate, deteriorate, and become diseased.

The only INNER difference between youth and senility, is simply the difference in the rate of speed at which the Vortexes are spinning. Normalize the different speeds, and the old man becomes a new man again."

²⁰ Достаточно широко, практически полная ширина обычного коврика для йоги. Ставим руки и ноги по краям коврика.

²¹ Расслабление не выполняется, в отличие от других ритуалов.

²² 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.

РИТУАЛ НОМЕР ПЯТЬ

— Лучший способ выполнения этого Ритуала – это упереться руками в пол на расстоянии около 60 сантиметров²⁰. Затем вытяните ноги назад и так же поставьте их на расстоянии тоже около 60 сантиметров. Теперь поднимите тело, особенно ягодичные мышцы вверх как можно выше, так же поднимаясь на ступнях и руках (отталкиваясь пальцами?). При этом опустите голову как можно ниже, пытаясь коснуться подбородком груди.

— Затем позвольте своему телу медленно повиснуть 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.²¹

— 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.²² Со скоростью, нормальной для молодого, крепкого и сильного человека возрастом около 25 лет.

— 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 заболевает.

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

FURTHER INFORMATION

When the Colonel had finished his description of the Five Rites, I stopped him a moment.

"Let me ask you some questions now."

"Very well," he replied. "That is just what I want you to do."

"I feel that from your description I understand the Rites quite well," I began, "but when and how often are they to be employed?"

"They can be used either night and morning," answered the Colonel, in the morning only, or just at night, if it is more convenient. I use them both morning and night, but I would not advise so much stimulation for the beginner until he has practiced them for a number of months. At the start he could use them the full number of times in the morning, and then in the evening he could gradually build up until finally he is doing the same amount of practice as in the morning."

"Just how many times a day should a person use these Rites?" was my next question.

"To start with," said he, "I would suggest you practice each Rite three times a day for the first week. Then increase them by two a day each week until you are doing 21 a day; which will be at the beginning of the 10th week.

"If you cannot practice Rite Number One, the whirling one, the same number of times as the others, then do it only as many times as you can without getting too dizzy. The time will soon come, however, when you can practice it the full number of 21 times,

"If, for any reason, one or more of the Rites cannot be used at all, do not be discouraged; use the ones you can. Results will be a little slower, but that will be the only handicap.

"If one has been recently operated on for, say, appendicitis, or is afflicted with hernia, he should be very cautious in practicing Rites Numbers Two, Three, and Five. If one is very heavy, he should be cautious in the use of Number Five until his weight has been greatly reduced.

"All five of the Rites are of importance. Even though he may not be able to perform them the prescribed number of times the individual may rest as-

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.²³

— 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 повторов, в начале 10й 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

²³ В общем то из этого параграфа вытекает, что доведя до 21 повтора за сессию, можно ввести еще как минимум еще одну сессию в день.

sured that just a few times each day will be of benefit.

"If, at the end of the fourth week, one finds that he cannot perform every one of the Rites the required number of times he should note carefully the ones which he is forced to slight. Then, if he is performing the Five Rites in the morning, he should try to make up the deficiency in the evening. Or, if he is performing the Rites in the evening, he should endeavor to find time in the morning to catch up.

"In either event he should not neglect the other Rites, and above all he should never strain himself. If he goes about performing the Rites in an easy, interesting manner it will not be too long before he finds everything working out satisfactorily, and that he is doing the Rites the required 21 times a day.

Some people, acting on their own initiative, invent little aids for their practices. An old fellow in India found it impossible for him to perform Rite Number Four properly even once. He wouldn't be satisfied with just getting his body off the floor; he was determined that it should reach a horizontal position as the Rite prescribed. So he got a box about ten inches high and two and a half feet long. Upon this he put some bedding folded to the right size, and across this padded box he lay flat on his back. Then, with his feet on the floor at one end and his hands on the floor at the other he found it quite simple to raise his body to a horizontal position.

"Now, while this little 'stunt' may not in itself have helped the old gentleman in performing the Rite the full 21 times, still the psychological effect of being able to raise his body as high as the much stronger men was undoubtedly quite stimulating and may have been quite beneficial. I do not particularly recommend this old man's aid, although it may help those who think it impossible to make progress in any other way; but if you have an inventive mind you will think of ways and means to help you in performing the more difficult Rites.

"These Rites are so powerful that if one were left out entirely while the other four were practiced regularly the full number of times, only the finest kind of results would be experienced. The First Rite alone will do wonders, as evidenced by the Whirling Dervishes of whom we spoke. Had they spun around only a limited number of times, they would have found themselves

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.²⁴ 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 помогать 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

²⁴ Подчеркнутый автором и видимо на самом деле важный пункт. Судя по отзывам практикующих, начинающие часто переусердствуют и делают ритуалы через силу.

greatly benefited, although they may not have attributed their improved condition to the whirling. The fact that they whirled from left to right, and that the old men were virile and strong, is ample proof that just this one Rite will have powerful effects. So, if any one finds that they cannot perform all five of these Rites, or that they cannot perform them all the full number of times, they may know that good results may still be experienced.

"Does anything else go with these Five Rites?" I asked.

"There is one more thing — just a suggestion. Take either a tepid bath or a cool, but not cold, one after practicing the Rites.

"Going over the body quickly with a wet towel and then a dry one is probably even better. One thing I must caution you against; you must never take a shower, tub, or wet towel bath which is cold enough to chill you even slightly internally. If you do you will have undone all the good you have gained from performing the Five Rites."

"This all seems so simple," I ventured. "Do you mean to tell me that this is all that is necessary in the work of restoring the prematurely old to robust health, vigor, and virility?"

"All that is required," answered the Colonel, "is to practice the Five Rites three times a day to begin with, and gradually increase them as I have explained until each one is being practiced 21 times each day. That is all; there is nothing more.

"Of course," he continued, "one must practice them every day in order to keep one's robust vitality. You may skip one day each week, but never more than that. The use of the Five Rites is no hardship at all; it requires less than 10 minutes a day to practice them. If necessary one can get up ten minutes earlier or go to bed ten minutes later.

"The Five Rites are for the express purpose of restoring a man to manhood. That is, to make him virile and keep him that way constantly. Whether or not he will make the come—back in youthful appearance, as I have done in so short a time, depends on how he uses his virility.

"Some men do not care whether they look young, or even whether they appear young, just so long as they have all their manly powers. But as for me, I was an old man for so many years that I like the idea of throwing off the

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 достигим.

— 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 во все 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 силы²⁵ человека. Именно чтобы восстановить его мужскую силу и потенцию²⁶ и сохранить в этом состоянии. 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,

²⁵ Я перевел manhood — сексуальная сила, как наиболее подходящий по смыслу термин.

²⁶ Virility — достаточно многозначный термин, скорее всего — мужская или сексуальная сила, потенция, энергия.

years in every way possible.

им важнее чтобы у них было достаточно мужской силы.²⁷ Я же был старым так долго, что мне понравилась идея сбросить как можно больше лет.

²⁷ В других практиках тоже встречается перенаправление возросшей сексуальной энергии на омоложение или собственно использование ее для секса.

THE HIMALAYA CLUB

Part Two

It had been ten weeks since Colonel Bradford's return from India. Much had happened in that time. I had immediately started putting the Five Rites into practice and had been really getting results. The Colonel had been busy with some personal business transactions and I saw little of him for a while, but when he once more was at leisure I lost no time telling him of my progress and in enthusiastically expressing my feeling regarding this wonderful new system of regaining vigor, health, power, virility, and vitality.

Ever since the day I was sure that I was well on the way to new youth and vigor, I had been thinking of what a splendid idea it would be to pass on the information about the Five Rites to my friends, and now that the Colonel had time to spare I approached him with the idea of forming a class. He agreed that it was a very commendable idea and agreed to teach it himself on three conditions.

The first of these conditions was that the class should comprise a cross-section of men from all walks of life — from ditch-diggers to bankers. The second condition was, no member could be under 50 years of age. These two conditions met with my satisfaction; but the third was a big disappointment. The Colonel insisted that the class be limited to not more than 15 members, and I had ten times that number in mind. However, no amount of persuasion and coercion could change his mind.

From the beginning the class was a huge success. We met once a week and my friends all had implicit faith in the Colonel and in the Five Rites. As early as the second week I could see marked improvement in several of them, although, being forbidden to discuss their progress with anyone but the Colonel, I could not verify my impression. However, at the end of a month, we held a kind of testimonial meeting. Every man reported improvement. Some told most glowing accounts. A man nearing 70 years of age had made more gains than any of the others.

The weekly meetings, of "The Himalaya Club," as we had named it, continued. The tenth week rolled around and practically all of the members were performing all Five Rites 21 times a day. All of them were feeling better and some dropped a number of years from their appearance.

ГИМАЛАЙСКИЙ КЛУБ

Часть Вторая

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

This brought to mind that several of them had asked the Colonel his age but that he had told them he would wait until the end of the tenth week to tell them. This was the evening, but as yet the Colonel had not put in an appearance. Some one suggested that each member write on a slip of paper what age he believed the Colonel to be and then they would compare notes. As the papers were being collected, in walked Colonel Bradford, He was told what was taking place.

"Bring them to me, and I shall see how well you have estimated my age. Then I shall tell you what it really is."

The slips read from 38 to 42. With great amusement the Colonel read them aloud.

"Gentlemen," he said, "I thank you. You are most complimentary. And as you have been honest with me, I shall be equally honest with you. I shall be 73 years of age on my next birthday."

The members stared in consternation and amazement. They found it hard to believe that one so youthful in appearance could have lived so long. Then they wanted to know why, inasmuch as they already felt half their former age, they, too, had not made more progress in youthful appearance.

"In the first place, gentlemen," the Colonel informed them, "you have only been doing this wonderful work for ten weeks. When you have been at it two years you will see a much more pronounced change. Then again, I have not told you all there is to know, I have given you five Rites which are for the express purpose of restoring one to manly vigor and vitality.

"These five Rites also make one appear more youthful; but if you really want to look and be young in every respect there is a Sixth Rite that you must practice. I have said nothing about it until now because it would have been useless to you without first having obtained good results from the other five."

The Colonel then informed them that in order to go further with the aid of this Sixth Rite it would be necessary for them to lead a, more or less continent life*. He suggested that they take a week to think the matter over and decide whether or not they desired to do so for the rest of their lives. Then those who wished to go on would be given Rite Number Six. There were

²⁸ 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.

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 слышать. 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 преподаю, 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.²⁸ 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

but five who came back the next week, although according to the Colonel this was a better showing than he had experienced with any of his classes in India.

When he had first told them about the Sixth Rite, the Colonel had made it clear that the procreative energy would be lifted up, and that this lifting—up process would cause not only the mind to be renewed but the entire body as well; but that it entailed certain restrictions with which the average man did not care to conform. Then he went on with this explanation.

"In the average virile man," said the Colonel, "the life forces course downward, but in order to become a Super—man they must be turned upward. This we call 'The Newer Use of the Reproductive Energy'. Turning these powerful forces upward is a very simple matter, yet man has attempted it in many ways for centuries and in almost every instance has failed. Whole religious orders in the Occidental World have tried this very thing, but they, too, have failed because they have tried to master the procreative energy by suppressing it. There is only one way to master this powerful urge, and that is not by dissipating or suppressing it, but by TRANSMUTING it — transmuting it and at the same time lifting it upward. In this way you really and truly have discovered not only the 'Elixir of Life', as the ancients called it, but you have put it to use as well, which is something the ancients were seldom able to do.

"Now this Rite Number Six is the simplest thing in the world to perform. It should only be practiced when one has an excess of procreative energy; when there is a definite desire for expression. It can be done so easily that it can be performed anywhere at any time. When one feels the powerful reproductive urge, here is all that is necessary:

"Stand erected and then let all the air out of the lungs, as one bends over and places his hands on his knees. Force out the last trace of air. Then, with empty lungs, stand erect, place hands on hips, and push down on them. This has a tendency to push up the shoulders. While doing this, pull in the abdomen just as far as possible, which raises the chest. Now hold this posi-

²⁹ Напрашиваются прямые аналогии с подъемом Кундалини. «Сексуальная энергия» в кавычках потому что не отражает какойнибудь устоявшийся термин. Оборот «procreative energy» мало кто использует.

³⁰ Virile – тоже очень архаичное выражение. Что то вроде «мужественный»

³¹ Occidental World — западный мир. Во многих переводах перепутан с Востоком.

³² 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 ввиду эрекция или что—нибудь еще.

больше, чем было в его классах в Индии.

Рассказывая о Шестом Ритуале, полковник уточнил, что «сексуальная энергия»²⁹ должна быть направлена вверх и процесс ее подъема приведет не только к обновлению сознания, но и к обновлению всего организма. 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 форме³⁰ — сказал полковник, — жизненные силы перемещаются вниз, но чтобы стать «Супер человеком» эти силы должны быть развернуты вверх. Назовем это «Новое использование Репродуктивной Энергии».

Разворот этих сил очень прост, но тем не менее люди пытались сделать это веками и практически всегда безуспешно. Религиозные Ордена западного мира³¹ пытались сделать это, но тоже безуспешно, поскольку они пытались управлять «Репродуктивной Энергией» путем подавления ее. 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 избыток сексуальной энергии, и явное желание ее использовать (сексуальное влечение). Ритуал может практиковаться везде и в любое время. Когда вы испытываете сильное сексуальное влечение³², нужно проделать следующее:

— 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

tion as long as you can. Then when you are forced to take air into the empty lungs, let the air flow in through the nose. Exhale it through the mouth as you relax the arms and let them hang naturally at your sides. Then take several deep breaths through the mouth or nose and allow them quickly to escape through either the mouth or the nose. This constitutes one complete performance of Rite Number Six. About three are required to subdue a most powerful urge and to turn the powerful procreative or reproductive forces upward.

"The only difference there is between the average man and the Super—man is that the average man lets the procreative urge flow downward while the Super—man turns the procreative urge upward and reproduces within himself a NEW MAN — a strong, powerful, magnetic man who is constantly growing younger, day by day, moment by moment. This is the true SUPER—MAN, who creates within himself the true 'ELIXIR OF LIFE'. Now you understand why it was unnecessary for me to have left my native home in England to find the 'Fountain of Youth' — it was within me all the time. Now you can see that when I wrote my friend here some time ago that I had found 'The Fountain of Youth' and was bringing it back with me, I meant just that. The Five Rites and the 'Fountain' are one.

"When I remember Ponce de Leon and his futile search for the 'Fountain' I think of how simple it would have been for him to stay at home and simply use it; but he, like myself, believed it was anywhere in the world except at home — within one's self.

"Please understand that in order to perform Rite Number Six it is absolutely necessary that a man have full masculine virility. He couldn't possibly rise up and transmute procreative energy if there were little or none to transmute. It is absolutely impossible for an impotent man or the one with little virility to perform this Rite. He shouldn't even attempt it, because it would only lead to discouragement, which might do him great harm. Instead he should first practice the other five Rites until he has full masculine power, and this regardless of how young or how old he may be. Then when the first "full bloom of youth" is experienced within him, he may then go on to the business of being a SUPER—MAN.

"The man of the world is interested only in the material things of the world,

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 мужчина³³ был полон сексуальной силой. 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 расцвет³⁴ вернется к нему, он может перейти к превращению в СВЕРХЧЕЛОВЕКА.

— Обычных людей интересуют только материальные вещи и они должны поэтому ограничить практику только первыми пятью Ритуалами до тех пор,

³³ Насчет женщин тут остаются некоторые неясности.

³⁴ "full bloom of youth" – цветок юности, расцвет сил и так далее.

and for that reason should practice only the first five Rites until he feels the urge or desire within to become the SUPER—MAN. Then he should decide definitely; for a clean—cut start and a new life are absolutely necessary to those who lead the SUPER—LIFE. They are the ones who become MYSTICS, OCCULTISTS, and ADEPTS. They it is who truly see with THE EYE OF REVELATION.

"Again I say, let no man concern himself with the up—turning of the sex currents until he is thoroughly satisfied in his own mind and heart that he truly desires to lead the life of the MYSTIC; then let him make the step forward, and success will crown his every effort.

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 ОКНОМ ОТКРОВЕНИЯ.

— Повторю еще раз – никто не должен пытаться развернуть сексуальные потоки вверх пока он не удовлетворен³⁵ полностью в своем сознании и сердце и пока он искренне пожелает вести жизнь МИСТИКА. Только после этого он должен сделать следующий шаг и успех всегда будет с ним на его пути.

³⁵ Скорее всего – спокоен, достиг равновесия, гармонии и т.д.

LONG—LIVED LAMAS

Part Three

After the tenth week Colonel Bradford no longer attended each weekly meeting. However, he still kept up his interest in the "Himalaya Club," and from time to time would speak on various subjects which would aid them in their work. Sometimes the members requested him to advise them on some particular subject. For instance, we discussed among ourselves one night the tremendously important part that food played in our lives. How the right food would make us more alive and vigorous while the wrong food would make us sluggish and dull. None of us knew much about the subject, however, so we requested the Colonel to advise us at our next meeting as to the Lamas' policy regarding food.

"In the Himalayan Lamasery where I was a neophyte," said the Colonel, in addressing us the following week, "there are no problems concerning the right foods, nor in getting sufficient food. Each of the Lamas does his share of the work in producing what is needed. Furthermore, all the work is done by the most primitive means. Even the soil is tilled by hand. Of course, the Lamas could use horses and plows if they so desired, but direct contact with the soil, handling it and working with it, seems to add something to man's existence. Personally, it made me feel very strongly that I was a part of the Universal. Not merely working with it or working for it, but rather that the Universal and I were one.

"Now it is true that the Lamas are vegetarians, but not strictly so. They do use eggs, butter, and home—made cheese in quantities sufficient to serve certain functions of the brain, body, and nervous system. But aside from this they do not need meat, for all who are strong and virile, and who practice Rite Number Six have no need of meat, fish, or fowl.

"Most of those who join the ranks of the Lamas are men of the world who know little about proper food and diet. Yet they are only in the Grand Retreat in the Himalayas a very short while when they begin to show wonderful signs of physical improvement, due no doubt to the diet in the Lamasery.

"No Lama is choicy about his meals. He can't be because there is little to

ЛАМЫ — ДОЛГОЖИТЕЛИ

Часть Третья

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 Приюте³⁶ в Гималаях они демонстрируют удивительные признаки улучшения, без сомнения связанные с диетой Монастыря.

— Ламам не свойственна разборчивость в еде — у них попросту нет возможности особенно привередничать. Они едят хорошую качественную пищу и 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 бел-

³⁶ Grand Retreat — термин не очень понятен

choose from. A Lama diet consists of good, wholesome food, but as a rule it consists of but one article of food at a meal. That in itself is a secret of health. When one eats just one kind of food at a time there can be no clashing of foods in the stomach. Foods clash in the stomach because starches will not mix with proteins. For example, bread, which is starchy, when eaten with meats, eggs, or cheese, which are protein, sets up a reaction in the stomach which often causes not only immediate physical pain, but which contributes as well to a short life and a not particularly merry one.

"Many times in the Lamasery dining hall I have set down to the table along with the Lamas and eaten a meal consisting solely of bread. At other times I have had nothing but fresh vegetables and fresh fruits, while at still another meal I ate nothing but cooked vegetables and cooked fruits. At first I greatly missed the large variety of foods to which I had been accustomed; but after a short while I could eat and enjoy a meal consisting of nothing but dark bread or some one particular fruit. Sometimes it would be a feast of one vegetable.

"The point I wish to bring out to you gentlemen is not that you should resign yourselves to a diet of one kind of food at a meal but that you should keep starches, fruits, and vegetables separate from meats, fish, and fowl at your meals.

"It is permissible to make a meal of just meat. In fact, you could have several kinds of meats at a meal. You can have butter, eggs, and cheese with the meat meal, and dark bread, and, if you wish, coffee or tea, but you should not end up with anything sweet or starchy. No pies or cakes or puddings." Then again, your meal can be strictly starches. Then you can indulge in all the sweet fruits, all the bread, butter, pies, cakes, puddings, and fresh or cooked vegetables you like without feeling any ill effects. But keep these meals separate.

"Butter seems to be a neutral. It can be used with either a starchy meal or with a meat meal. Milk, however, agrees better with starch meals.

"The proper use of eggs was another interesting and beneficial thing that came to my attention while dwelling in the Lamasery, The Lamas would not eat whole eggs unless they were engaged in hard manual labor; then they might eat one, medium—boiled. However, they did indulge to a very great extent in raw egg yolks, discarding the white part. Before I learned

ком — 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 Ламанами 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 скормливают 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

better it seemed a waste of perfectly good food to toss the cooked whites of the egg back to the chickens, but now I know that no one should eat the whites of eggs unless he is doing hard manual labor; the egg whites are used only by the muscles, "Although I had always been aware of the fact that egg yolks were particularly good for one, it wasn't until after I arrived at the Lamasery and had an opportunity to talk with an old Austrian chemist that I learned of their true value. Then I was amazed to find out that just common hen eggs contain at least half of the sixteen elements required by the brain, blood, nerves and tissues. It is true that these elements are only needed in small quantities, but they must be included in the diet if one is to be exceptionally robust and healthy, both mentally and physically.

"There is one thing more of great importance that I learned from the Lamas. They taught me to eat, not slowly for its own sake, but so that I might masticate my food more thoroughly. Their bread is tough and it takes good chewing to reduce it to a liquid before swallowing it, but this I learned to do.

"Everything one eats should be 'digested', so to speak, in the mouth before allowing it to enter the stomach. Starches, particularly, must be digested in the mouth. Unless they first are thoroughly mixed with saliva they literally are dynamite when they get to the stomach.

"While one can do with little mastication of protein foods, such as meat, fish and fowl, it is a sensible thing to chew them well anyhow. More nourishment can be obtained from food when it is thoroughly masticated. This necessitates less food, and often the amount can be reduced by one - half.

"Many things which I had casually taken for granted before entering the Lamasery seemed shocking when I left it two years later. One of the first things I noted upon arriving in one of the large cities in India was the prodigious amount of food consumed by everyone who could afford to do so. I have seen one man eat a quantity of food at a meal sufficient to feed four hard-working Lamas and keep them thriving.

"Variety was another thing which appalled me. Having been in the habit of eating but one or two foods at a meal, it amazed me to count 23 varieties of food one evening on my host's table. No wonder that the English and Americans have such miserable stomachs and such damnably poor health. They seem to know nothing whatsoever about the kind of food they should eat for health and strength.

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 насколько хорошо усвоится 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.

"Just the other evening I had dinner with a very learned man. He was an educator and quite an intellectual. He calmly stated, while we were waiting to be served, that in a few short years the human race could become really worthwhile providing his ideas were thoroughly carried out.

"This man was an excellent dictator type, and I was quite impressed by his knowledge, his original ideas, and his ability to express himself. But when I saw this man's selection of food at the dinner table my opinion of him changed. It was the most atrocious combination of unnutritive TNT I ever saw, I thought if I could only give him some simple ideas about food he could become a really worthwhile force for good in the world, in a short time.

"The right food, the right combination of foods, the right amount of food, and the right method of eating food combines to do great things for one. It will enable one to put on weight if he is underweight, and to reduce if he is overweight. Keep in mind these five things:

(1) *"Never eat starch and meat at the same meal; although if you are strong and healthy it needs not cause you too much concern now.*

(2) *"If coffee bothers you, drink it black, using no milk or cream. If it bothers you then, discontinue its use,*

(3) *"Chew your food to a liquid and cut down on the amount as much as possible.*

(4) *"By all means and before all else eat raw egg yolks once a day, every day. Take them at meal times but not with the meals; rather, just before or just after.*

(5) *"Reduce the varieties of food to a minimum. If one is really hungry before he starts eating, the tendency to desire many different foods is lost in hunger."*

"It is a very simple matter," continued Colonel Bradford, "to live simply in this highly complex world. Let the world be complex but let your diet, and all matters pertaining to your mental and physical well being be simple. One can do this and still lead a very active life in the modern world. Not all Lamas in India live constantly in Lamaseries. Many of them are found in the cities where they are engaged in professions, or are at the head of great

— 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.

business institutions. These men, like their brother lamas in secluded Lamaseries, live to amazing ages ——— amazing to the Western World, but quite a commonplace thing in the East. Just how old these Lamas are I do not know from first—hand experience, but I have been reliably informed that some of them remain in the flesh in a hale and hearty condition five to ten times longer than do most people of the Western World.

VOICES, VORTEXES, AND VITALITY

Part Four

Colonel Bradford was speaking before the "Himalaya Club" for the last time before leaving on a tour of the United States and a visit to his native England. He had selected for his subject the things that help Youthify a man, regardless of whether or not he practices Rite Number Six. As the Colonel spoke he seemed to be keener, more alert and vigorous and virile than ever before. Upon his return from the Lamasery he had struck me as the acme of perfection; yet since then he had kept right on improving, and even now he was making new gains constantly.

"There are several things I want to talk about tonight," began to Colonel, "which I am sure will interest you. The first of them is the human voice. Do you realize that when one has made a study of men's voices he can tell instantly how much masculine vitality a man possesses just by hearing him speak? You have all heard the shrill, piping voice of an old man. Well, when a man's voice begins to take on that high pitch he is in a very deplorable condition. Let me explain.

"The Vortex at the base of the neck has power over the vocal cords. This Vortex and the one in the sex center are connected, Of course, all the Vortexes have a common connection, but these two are geared together, as it were. What affects one affects the other, so that when a man's voice is high his manly vitality is low. (I am not speaking of Tenor voices.)

"Now all that is necessary to speed up these two Vortexes, along with the others, is to practice the Five Rites. However, one does not have to wait until these Vortexes are increased in speed by the use of the Five Rites, but can raise their speed of vibration with a special method that works very well. This particular practice is easy. It consists of simply putting forth an effort to keep the voice masculine; not allowing it to become high, shrill, or piping. Listen to men with good low voices and become conscious of how a

³⁷masculine vitality — опять проблема с терминологией.

³⁸speed of vibration — несколько новый термин, до этого шла речь только о вращении вихрей.

³⁹voice masculine — низкий мужской бас или что то вроде этого.

ГОЛОСА, ВИХРИ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Часть Четвертая

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?³⁷ 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 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 вибраций³⁸ с помощью очень хорошего специального метода. Эта практика очень проста. Нужно просто направить усилия на то, чтобы говорить низким мужественным голосом³⁹ и не допускать писклявых, высоких нот. Слушайте

real man's voice sounds. Then whenever you talk, keep the voice down to the masculine vibration.

"Real old men will find this to be quite a little task; but it brings results. The first thing you know the lowered voice will speed up the Vortex in the base of the throat. That will speed up the Vortex in the sex center, which will improve the man in masculine energy, and this again will cause the Vortex in the throat to speed up. The adolescent boy whose voice is changing is experiencing the same thing. The Two Vortexes are speeding up. In this case it is usually caused by the Vortex in the procreative center being speeded up by nature. But anything that will speed up the Vortex in the throat will cause its companion Vortex below to increase speed.

"There are a number of young men who are robust and virile now who will not remain that way long. This is due to the fact that their particular voice, for several reasons I haven't the time to explain now, never come down to the masculine pitch. But these young men, as well as the old ones, can definitely get results of a very wonderful nature by consciously lowering their voices. In the young men will it mean prolonged virility; in the older men, renewed virility.

"Some time ago I came across quite a splendid voice exercise. Like all other potent things it is very simple. Whenever you are by yourself or where there is sufficient noise to drown your voice so that you will not annoy others, practice saying in low tones, partly through the nose:

" Me — me — me — me — e — e — e — e — e — e — e — e — e'.

"Repeat it time and again. When you get it down quite low, try it in a small room, like the bath room. You can often make the room hum with your voice. Then try to get the same effect in a larger room. Of course, listening to this vibration of your voice is not entirely necessary; but often the vibration will cause the other Vortexes in the body to speed up, especially the one in the sex center and the two in the head.

"The 'Me — me — e — e — e — e' exercise is a good one, but you can use to good advantage other vowels, also. 'Mo — mo — o — o — o — o' as well as 'Ma — ma — ma — a — a — a', and 'Mu — mu — mu — u — u — u — u' are good. Like the e's on 'me', and the o's in 'Mo', the a's in 'Ma' and the u's in 'Mu' are drawn out very long as a single sound and not as so many short ones. Each of the vowel sounds should be started with 'M', and the 'M' should be repeated with the vowel three or four times, then draw out the

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, объяснять 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»

— 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

vowel into a long one. Always start with the 'Me — me — me — e — e — e — e' exercise and end with the 'Mu — mu — mu — u — u — u — u' exercise. Start with the first and repeat it twenty—five times, then go on to the others — each twenty—five times. Some students get the best results from the use of the 'Me — me — me — e — e — e' practice only.

"In old women, the voice also becomes shrill and should be toned down. Of course, a woman's voice naturally is higher than a man's. If she should get it down as low as a man's it would not be beneficial at all to her. It would speed up the Two Vortexes — the one in the throat and its companion, so as to cause her to act, look, think, and talk mannishly. By the same token, a mannish woman could wonderfully improve herself by raising her voice to the level of a normal woman's.

"I have known men with high voices who partook of so much alcoholic beverages that they developed 'whiskey' voices — low and growling. To their amazement they began to become virile again. Usually they attributed their good fortune to intemperance or to a certain brand of whiskey, but neither intemperance nor whiskey did anything for them directly.

"What happened was, the vocal cords were irritated and therefore inflamed and swollen. This lowered the voice and raised the speed of the Vortex in the throat, which in turn, raised the vibrations of the Vortex in the masculine center below, and brought about the renewed masculine vitality.

"Now," said the Colonel, after pausing a moment, "I want to speak on one more subject, which could be entitled 'Putting off the old man'. Lowering the voice and speeding up the Vortexes certainly has a lot to do in eliminating the 'old man' within us, but there are other things which help to make us much younger even though they do not directly affect the Vortexes. If it were possible suddenly to take a man out of a decrepit old body and place him in a brand—new youthful one about 25 years of age, I am confident that the old man he had allowed himself to become would cause him to remain old in most of his ways. It is true that he would perk up a bit around the ladies; outside of that I think he would remain old.

"Getting old, of course, is brought about first by a lack or a complete absence of manly virility. But that is not the only cause. The world is full of old men around 60 who get a certain dubious pleasure out of acting old. This is all wrong. Regardless of whether a man has full vitality at the present time or not he should do everything possible to eliminate the 'old

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 удоволь-

man' that has crept within him. He must be dislodged and rooted out. Therefore, gentlemen, from now on get rid of the 'old man' within you. How to do it? It is very simple. Don't do the things old people do. With your new and ever—increasing vitality this should be easy.

"The first thing to do is to straighten up. Stand like a man should. When you first started this class some of you were so bent over that you looked like question marks; but as vigor returned and spirits became better you began to straighten up. That was fine, but don't stop now. Straighten right on up, start throwing your chest out, pull the stomach and the chin in, and right away you have eliminated 20 years from your appearance and 40 years from your mind. Likewise, eliminate the 'old man' mannerisms. When you walk, know first where you are going, then start out and go there. Don't dog—trot or run, and don't shuffle along, but pick up your feet and stride. Keep one eye on where you are going and the other on everything you pass.

"At the Himalayan Lamasery there was a man, a European, whom you would have sworn was not over 35 years of age, and who acted like a man of 25 in every respect. This man was actually over a hundred, and if I told you how much over a hundred you would not believe me.

"Now about your weight. If you are underweight you can throw off the years by increasing your weight. If you are overweight, which is a splendid sign of old age and senility, you can throw off more years by reducing the weight to normal. Get rid of the enlarged abdomens, too, and you will look 10 years younger immediately.

"Here is something else which should interest all of you. Only two years ago I was as bald as the baldest man here. When vitality started coming back, one of the Lamas told me to massage my scalp good with a piece of butter twice a week. The butter up there was fresh, not a bit of salt in it. I took his advice and massaged my scalp with butter until it soon loosened up. I did this about one hour after a meal. The food elements in the blood were brought to the scalp by the circulation of the blood. The scalp was so thoroughly massaged that the blood vessels were dilated; the hair roots picked up the necessary nutrition and the hair grew, as you can plainly see.

"Even though you may not care to become mystics at this time, you can throw many years off your mind, your attitude, and feelings. So start at once. Any effort you put forth will be rewarded, I can assure you. I have given you nothing but simple Rites and practices because the simple things

стивие 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 сторблены, 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 ку-сочком 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 може-

will bring you health, youth, virility, and success when nothing else will.

"it has been a most thrilling thing to see you men change and improve from day to day," concluded the Colonel, "but now you know all there is need for you to know for the present. When you are ready for more information, the teacher will appear. There are others who need this information much more than you gentlemen did and I must be on my way to them.

Of course, we were sorry to see our friend the Colonel depart. But we were glad and thankful for the priceless information he had given us. The thought that the Colonel was soon to help others like ourselves find "The Fountain of Youth," "The Philosopher's Stone," "The Elixir of Life," thrilled us. Truly, I thought to myself, THE EYE OF REVELATION is upon the world.

те сбросить кучу лет из вашей головы, поведения и ощущений. Так начинайте 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,, 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.

MANTRAM—MIND MAGIC

Part Five

Now and then the "Himalaya Club" would receive a short but interesting communication from Colonel Bradford. He did not stay long in anyone place, and so the "club" knew that he was traveling about and lecturing before other groups throughout the English-speaking world.

One day the "Himalaya Club" received quite a long letter from the Colonel. It contained additional information, and was intended for all of the members. Probably only the more advanced members would be sufficiently interested in it to put it to use.

The title of the subject was: "Mantram—Mind Magic". The word Mantram, as far as the meaning was concerned, was entirely new to the group, although some of the members vaguely remembered seeing it somewhere in print.

Colonel Bradford's letter explained:

"A Mantram is a 'vocalized instrument of thought'. There is a slight difference between Mantram and Mantra. Usually, Mantram means vocalized thought, while Mantra is an inaudible thought.

"Time and again, each of you has had some word or group of words 'run through your mind'. Sometimes it would be only one word, at other times It would be two words, or a short group of words. Often it would be the name of something, or probably some one's name. When something of such a nature keeps running through your mind it is a Mantra — an inaudible instrument of thought. Just how it got started we haven't the space to go into here, and furthermore it is not important to know the cause at this time.

"The important thing is to take advantage of this subconscious activity, and this can easily be done when you know how. This is how you proceed: The moment you become aware of something running through your mind in the form of definite words (not a tune), vocalize it. Let us say that the thought was 'peace in our time'. Now each time the thought — 'peace in our time' — passes through your mind, vocally repeat the thought and add another one to it like this. 'Peace in our time'⁴⁰, means peace, power and plenty for

⁴⁰ 'peace in our time' – выражение, употребленное Чемберленом в 38г по поводу Мюнхенских англо—германских соглашений. Видимо эта мантра долго была в

МАГИЯ УМА МАНТРАМ

Часть Пятая

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 чегонибудь или чьенибудь имя. Когда что то подобное вертится у вас на уме, то это является Мантрой – не озвученным инструментом сознания⁴¹. 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 ак-

me right now. In this way you take a deep—seated sub—conscious activity and attach to it something of meaning and consequence, and after a while when the sub—conscious ceases to project its activity into your conscious mind, although it will continue to repeat the thought within itself (this has been proven through the use of hypnotism) it will repeat along with its own your added thought, and instead of repeating over and over again, 'peace in our time', it will repeat 'Peace in our time means peace, power and plenty for me right now'.

"Before too long a time by proceeding in this manner your sub—conscious realm of mind will be so 'galvanized' with the meaning of the new thought that you attached to the sub—conscious thought that the sub—conscious mind will begin to put the thought into practice in your conscious life, and the result will be a quieting of the things that disturb you through the word 'peace', and this regardless of what the disturbing elements might consist.

"Don't try to figure out how the sub—conscious is going to overcome certain obstacles in your life and affairs to bring about peace in your life. The sub—conscious in its way is far more clever than is our conscious realm of mind. The conscious mind is always coming up against stone walls, just can't go any further in that direction, and soon hasn't the energy to attempt to go in any other direction, but not so with the subconscious mind. The sub—conscious is not a reasoning mind and so if it is headed—off in one direction it is not discouraged, doesn't give up, because it knows (feels) that there are ten thousand other directions that it can turn, and at least half of that number will permit it to bring about the desired results in YOUR Life and affairs.

"We said that a Mantram was a vocalized instrument of thought. Use a Mantram whenever you can, because the vocalization of the thought causes you to hear it, and this means an additional impression upon the sub—conscious. The idea is to send just as powerful a suggestion into the sub—conscious realm of mind as possible.

"On the other hand, if we are in close contact with other people, as we are when riding along in a train with fellow passengers sitting all about us and even another in the same seat with us, we can't very well speak out and say

тивность 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 гипноза⁴²) – 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».

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 полном пассажиров, мы не можем взять и громко произнести «наконец-то мир означает мир, силу и достаток для меня здесь и сей-

голове автора.

⁴¹ Through – в данном случае может быть «мысль, мыслительный процесс, сознание» и так далее

⁴² Проверено с помощью гипноза – не очень понятно, кем и когда.

'Peace in our time means peace, power and plenty for me right now'. In such a case I would suggest that we use a Mantra, and quietly think to ourself 'Peace in our time means peace, power and plenty for me right now'. True, it will not be quite as effective, but we still will get splendid results,

— Even after the sub—conscious has ceased projecting such a thought into our conscious mind it is a very fine idea to continue the work for some time to come, and every two or three minutes repeat the suggestion along with the sub—conscious thought of 'Peace in our time'. The 'peace in our time' of the sub—conscious is the OPEN DOOR to the sub—conscious, and this 'door' remains open for a considerable time after the thought rises high enough to contact our conscious mind.

"Always make your additions to your sub—conscious thought positive, short, and to the point. We explained about the word 'peace', how it brings about desirable results to you. Well, the word 'power', when taken deep into the sub—consciousness will one day bring about health, strength and vitality in our physical bodies, and not only that, we will find that we are actually becoming much more self—controlled, and dominant mentally.

"The word 'plenty' in our suggestion of course means abundance. You not only want peace, but you want an abundance of peace. You are not satisfied with just a little power in body and mind, you want an abundance of it.

"Right now' at the end of your affirmation gives the subconscious mind some ideas as to when you want all of this to materialize — N—O—W. You desire that the sub—conscious mind start bringing about the desired changes at once. Not a week, or a month, or a year from now, but get busy and cause them to come into manifestation in your life and affairs now.

"The sub—conscious thought will be anything of a million different thoughts or half—thoughts. Sometimes they are the names or people; other times, the names of plays you have seen either recently or some time ago; or perhaps they will be the names of stories or books. It doesn't matter what the thought is that persists in running through your mind, just add another one to it and every time the thought comes to mind repeat the thought that comes to mind, and then attach your thought — your affirmation — to it.

"A long time ago you probably read the book 'Jane Eyre', or saw the film version of it. Now, for no apparent reason (although there is a good sub—conscious one) the thought 'Jane Eyre' runs through your mind time and time again. Well, just the moment you become aware of it just repeat it and

час». 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 не достаточно 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, просто 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 ощу-

add a thought to it: 'Jane Eyre' means peace, power and plenty to me right now.

"It is wise to place the word means between the sub—conscious thought and your added thought. This informs the sub consciousness in a very short and definite way YOUR MEANING of 'Jane Eyre'. It is necessary to be very definite with the subconscious mind, for in certain respects it is quite child—like, and it must have definite thoughts if you expect it to do its best work.

"No matter what words or phrases run through your mind — 'peace in our time', 'Jane Eyre', 'Wee Willie Winkle', etc., etc., just add YOUR MEANING to them, and as the sub—conscious activity withdraws itself into the sub—conscious the thoughts, regardless of what they are, will have YOUR THOUGHT attached to them, and it is your thought that will do the miracles in your subconscious world for you. Not only in your sub—conscious world but a little later on in your CONSCIOUS or OUTER WORLD.

"By all means make up your own. affirmations or auto—suggestions to suit yourself. While 'peace, power and plenty right now' is good, there is probably something else that you need more than these three. Whatever it is, make it into an affirmation and hook it onto your sub—conscious Mantra to be drawn deep into your sub—conscious world, and put to work.

"Some folks have a sub—conscious mind that is very close to the surface of the conscious mind, and the result is, never a week passes but what they have some sub—conscious thought running through their conscious mind time and again. If you are one of these people, then about once a week you'll be able to give your sub—conscious realm of mind a very excellent treatment of suggestions or affirmations.

"There are other folks whose sub—conscious is not 'located' so near to the conscious mind and they seldom if ever have a thought run through their minds hour upon hour or even for a few minutes. These folks, however, can induce the sub—conscious to come to the surface with a thought to which an affirmation can be added.

"Just a catchy little phrase like 'Wee Willie Winkle', if thought to one's self for a short period of time will in most instances cause the sub—conscious to open the door between itself and the conscious mind, and every few seconds repeat 'Wee Willie Winkle', and after a little of this (do not begin

тили 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 даст команду подсознанию открыться для сознательной части, и, повторив несколько секунд «Ви Вилли Винкль» и взяв короткую паузу (не на-

too soon) start adding whatever you desire 'Wee Willie Winkle' to mean.

"The sub—conscious realm of mind is a very wonderful 'creation' and it is not half as hard to get It to work with you as to get you to work with it. In fact, the sub—conscious takes great delight in working with you in accomplishing anything that you desire. Desire is a very strong force, and when you use desire to induce the sub—conscious to bring about certain desirable results In your life, it will actually be thrilled to work with you, to actually go out and get the things that you want, to cause the desires of your heart to be realized or materialized.

"This is something that each of you should know: The subconscious realm of mind cannot feel pain or sorrow or grief, None of these feelings or emotions are unpleasant to it, would be a better way of stating the matter. Your pain is a thrilling sensation to the sub—conscious. Your joy, enthusiasm, zeal and fervor, also are thrilling sensations to your sub—conscious mind, but as misery is much easier for each one of us to experience than is joy, quite naturally the only real pleasure the sub—conscious gets, and it is a joy—loving 'creature', is from our pain, sorrow and misery, and quite naturally it brings about these unpleasant things in our lives 'thinking' that we get as much pleasure from them as does 'it' — the sub—conscious mind.

"Once we convince the sub—consciousness that we get our big thrills out of the joyous things of life, the sub—conscious will flood our lives with the thrilling things instead of the miserable things of life.

чинайте 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 пожеланий.

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.

The Magic Quality of AUM

"To a person who doesn't know English, an affirmation such as 'peace, power and plenty right now' wouldn't mean a thing to his sub—conscious mind, unless it was translated into his own language, and he could use words that he was highly familiar with which meant 'peace, power and plenty right now'.

"I mention this because certain teachers from the East have given out certain affirmations which are very fine to people who know the language of the East. But these affirmations are absolutely worthless to English—speaking people because they do not know the meaning of the words or phrases. Even if they have been told the meaning, the words are still just so much jargon to the sub—conscious, and the result is, no good is accomplished. The sub—conscious is a wonderful thing, but it can not possibly use thoughts that are enshrouded in foreign words unless these words are completely familiar to you.

"There is one exception, however — a word that comes from the East which has a magical effect upon the sub—conscious as well as upon the brain and nervous system. This word is 'aum'. The value of the word is not in its meaning but in its vibration. Thus, anyone using it for vibratory purposes, regardless of which particular language of earth he speaks, will receive a special benefit from it; that is, of course, if he is ready for a high and powerful vibration. Nothing is good or beneficial if its vibration is so great that it is wholly out of harmony with a lesser vibration. "This particular word — aum — when vibrated correctly, has a very powerful stimulating effect upon the pineal gland, but, the pineal gland should not be stimulated into great action if the life a person is leading is not on a high plane. A person should be sufficiently high in his vibrations through right living that he is beyond the use of habit—forming drugs, which include alcohol and nicotine In any and all forms.

"One's diet should be minus, to a considerable extent (but not entirely), fats of all kinds but especially lard. Meat is permissible in sensible and limited quantities, but pork in any form should be dispensed with. A small amount of butter is permissible. White sugar as well as all foods containing large quantities of white sugar should be used sparingly. Honey and natural

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 англо—говорящих 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».⁴³ Ценность этого слова не в его смысле, а в 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

⁴³Aum – в русском чаще встречается Ом, но используют и Аум. Если исходить из правильного произношения, то верным будет скорее Аум.

sweets can be used instead and even they should not be over—indulged in. They are too sugar, and sugar is a first—cousin to alcohol, and alcohol is completely OUT when one is attempting to travel the path of the thrilling higher vibrations.

"Starches, too, are detrimental unless they are well masticated — practically digested in the mouth — then they are no longer harmful if taken in sensible quantities.

"The average, normal man consumes about two quarts of water each twenty—four hours. A woman weighing less naturally consumes less liquid. The consumption of water should be increased considerably. A man should increase the intake of water from two quarts per day to three, and a woman should increase her consumption of liquid from one quart per day to one and a half. Even a little more for both men and women would be still better. However, the increased amount of water should not be made all at once, but over a period of at least two months, and of course no change at all in the amount of liquid if a person is ailing physically, without permission from their physician.

"The increased use of water should take place first, and for at least a month, then one can use the Aum—Vibration Rite for good results.

"The 'au' is AUM is pronounced 'ah'. It is pronounced through the mouth and is drawn out for about five seconds, then the mouth is closed (not suddenly) and the 'm' is hummed out through the nose (either nostril) for ten seconds.

"After a breath or two, then do the 'au—m—m—m—m—m' again. Three or four times in succession is quite sufficient. Do not overdo a good thing. Stop the moment you begin to feel dizzy. After an hour or so perform the 'aum's' again several times. At first never more than ten times even though no sign of any dizziness has become manifest. Too much pineal stimulation for a beginner is not a positive procedure.

"The best position to take for this Rite is to sit in an easy chair and completely relax. Don't slouch down so that your head will thrust forward and cramp your vocal cords. It is necessary to get a good clear tone both through the mouth and through the nose, and if you are in a cramped position you cannot do this.

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 кварты⁴⁴ воды каждые сутки. 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.

⁴⁴ Кварта в Великобритании = 1,136 л; в США = 0,946 л. Книги изданы в США так что скорее всего имелась ввиду американская кварта.

"One can even lie flat on the back on a comfortable bed or divan and perform this Rite to splendid advantage. The pillow should be removed so that one can get the head far enough back in order that the vocal cords will not be cramped.

"Don't fill the lungs bursting full of air, but amply sufficient to do the Aum Vibration for fifteen seconds (five seconds through the mouth — ten seconds through the nose) without being completely out of breath at the end of the 15 seconds.

"Like in the Mantra and Mantram Rites, you can use an affirmation in this Mantram—Aum Rite to splendid advantage.

"You will remember that in the Mantra Rite you repeat your affirmation mentally. In the Mantram Rite you repeat the affirmation vocally. This one is a combination of both of the other Rites. While you are vocalizing 'ah' in aum for five seconds you hold the mind quiet, then while you are intoning the 'm' through the nose for ten seconds you repeat your affirmation mentally several times.

"It is best not to use this Rite and the previous one at the same time. Use this one when the mind is free from any subconscious thoughts running through it.

"Also: It is best to prepare your affirmation before you begin to practice the Aum Rite, so you will know exactly what to suggest. Be sure that it contains exactly that which you wish to become or that which you desire. Be absolutely certain that the affirmation does not contain any negative thoughts or words, in this way you will not build into your sub—consciousness anything of a detrimental character.

"Always remember that while you are humming the 'm' in aum through the nose (mouth closed) you, with your mental affirmation, are making a powerful impression on your sub—conscious mind, so powerful in fact that your words and your thoughts are being permanently etched upon it, and for this reason you most certainly do not want anything negative in your affirmation. If you do, eventually it will come to the surface mind, and you will have lost all the good which you could otherwise have accomplished.

"This Rite is intended for older people only. It most certainly is not to be used by persons under twenty—one years of age. It is intended for mature

— 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».

— Иллюминаты⁴⁵, Мудрые Люди прошлого — все они использовали эту

⁴⁵The Illuminati — Я думаю, Келдер имел ввиду именно Иллюминатов, а не «Просветленных» в широком смысле этого слова.

men and women. Especially those who have not found life a bed of roses. It is for those who wish to 'reclaim the years that the locusts have eaten'.

"The Illuminati — the Wise Men of old — have all used this unusual form of Mantra or Mantram for raising the vibration of not only their minds and brains, but their physical bodies as well. The Rite has a most beneficial effect on all of the old—age—producing causes in the physical body — by eliminating them, of course. Quite naturally if we refuse to eliminate any of the known old—age producers in mind and body we can not expect to get thrilling results from this particular Rite. But as causes for old age and senility are eliminated we can rest assured that the vibrations of our minds and bodies will be increased, and then we shall go forward to youth of mind and youth of body, and there is nothing more thrilling than a ma-
ture young mind in a renewed body.

"One reason why older people make so much better progress, once they start to Increase their vibrations than do men and women one—half or even one—third of their age, is due to the fact that they have finally learned that the materialistic world is just a make—shift, make—believe existence, and any joys found in it are as fleeting as dry leaves in a windstorm. They know that the Great Thrills of Life are not found in the outer world, but in the Inner World — in their INNER WORLD. And, once they begin to experience the thrill of the higher vibrations working in their minds and bodies, nothing could ever induce them to go back into the senseless lives they lived before they ever heard of an Inner World.

"The Eye of Revelation is upon you. Great days are ahead for all of us, and this regardless of present conditions or circumstances. Begin anew right where you are, and even though most of you have made gratifying accomplishments, these are as nothing in comparison to the thrilling things that are just a short distance ahead of you.

необычную формы Мантры или Мантрама для того чтобы поднять вибрации не только в их умах и мозгах, но и в физическом теле. 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 39г сгибание в талии не упоминается и на картинке тоже отсутствует.
4. В издании 46г 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 коверу. 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 46г), 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 вытяните живот насколько сможете, при этом грудная клетка должна расширяться. 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 сделайте 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 ☺

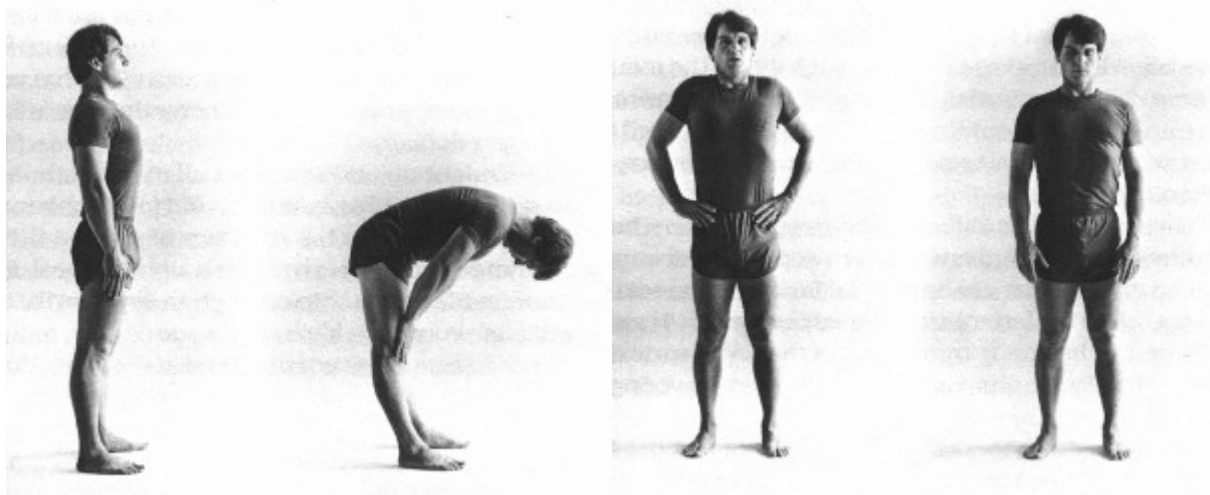


Иллюстрация по выполнению шестого ритуала.

Комментарий на одном из форумов:

Выполняя 6 действие. По телу пробегают 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" стекает к ладоням. Пальцы рук, очень сильно ощущают это колющее действие. Как будто бы множество иголок колот 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 приносить 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 ввиду 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 какойлибо 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 так же 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.

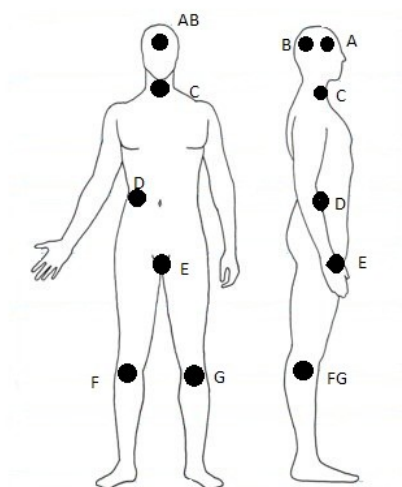
Вихрь С находится в горле у основания шеи.

Вихрь D находится в правой части тела на уровне талии.

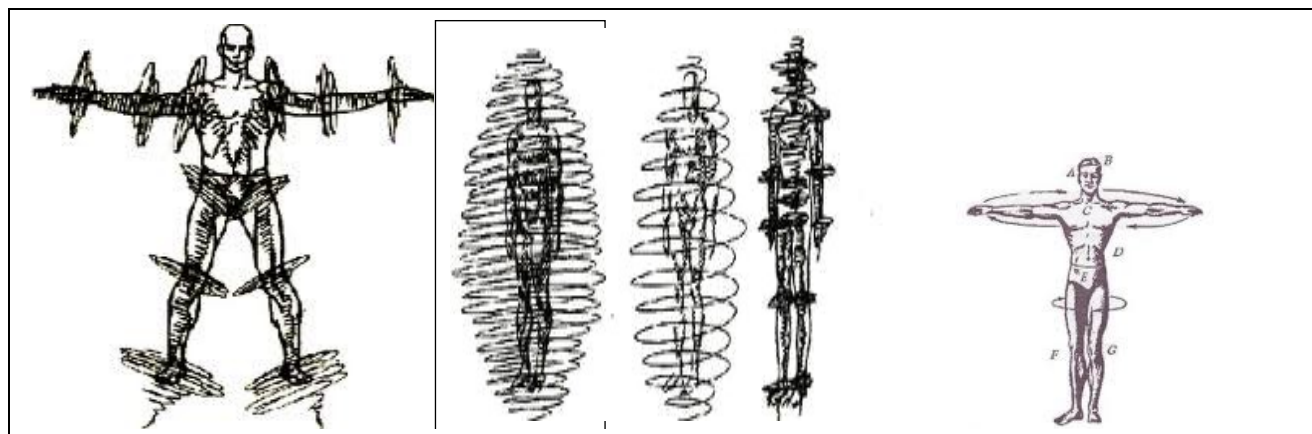
Вихрь E находится в репродуктивных (половых) органах .

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 переключал на левую. Вариации с чакрами я даже не стану приводить.



Возможное происхождение Око 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 Malleon; 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, попробывать то можно.

