

# PET TIBETANACA

LAKE I JEDNOSTAVNE VEŽBE ZA ODRŽAVANJE  
ZDRAVOG, VITALNOG I SNAŽNOG ORGANIZMA

Prevela  
Tatjana Milosavljević

**Laguna**

Naslov originala

Christopher S. Kilham  
THE FIVE TIBETANS

Copyright © 1994, 2011 by Christopher S Kilham  
Sva prava prevoda i objavljivanja zadržava autor  
Copyright © za Srbiju

PET TIBETANACA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta  
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

## Sadržaj

Predgovor . . . . .	9
O Pet Tibetanaca . . . . .	11
Energija, telo i um . . . . .	
Čakre. . . . .	
Kundalini . . . . .	
Disanje. . . . .	
Pet Tibetanaca . . . . .	
Kako, kada i gde da vežbate . . . . .	
Joganidra . . . . .	
Kundalini meditacija . . . . .	
Izjave zahvalnosti . . . . .	

## PREDGOVOR

Pet Tibetanaca imaju dubok uticaj na mene još otkako sam ih otkrio 1976. godine. Kad sam dobio mogućnost da napišem ovu knjigu, u prilici sam da podelim s vama ono što znam o njima, kao i da vam predstavim ostale srodne metode i koncepte joge.

Moje otkriće joge, čini se, bilo je pravi čin Božje milosti. Ne mislim da sam dovoljno pametan da sam mogao da isplaniram ovu čudesnu avanturu kroz koju prolazim zahvaljujući jogi i meditaciji. Uz to, sasvim sigurno znam da ne bih umeo sam da smislim seriju joga metoda tako jednostavnih, a opet tako snažnih kao što su *Pet Tibetanaca*.

Najbolji način kojeg mogu da se setim da bih izrazio svoju zahvalnost i poštovanje jogi i onome što je učinila za mene jeste da i drugima kažem za nju

– otud je potekla ideja o knjizi. Nadam se da će vam biti zanimljiva i podsticajna i da će podstaći vašu radoznalost i navesti da poželite da isprobate opisane metode. Ko god bili, želim vam mnogo uspeha. Budite blagosloveni.

## 1.

# O PET TIBETANACA

## PRVA ISKUSTVA S PET TIBETANACA

Godine 1976. dobio sam poziv da živim i držim predavanja o zdravlju u Institutu za psihofiziku, duhovnom odmaralištu u oblasti Džošuino drveta, u Kaliforniji. Institut zauzima jednu kvadratnu milju zemljišta na pustinjskoj visoravni, s divnim pogledom na planine San Gorgonio i San Džasinto, svega milju daleko od ulaza u Nacionalni park Džošuino drvo, omiljeno odredište penjača i svetskih putnika željnih avantura. Džošuino drvo je mesto zapanjujuće lepote, divne prirode, spektakularne formacije stena i duhovne moći. To je mesto na koje ljudi dolaze da bi se podmladili i živnuli, potražili izgubljenu viziju i razmišljali o veličanstvenosti sveta prirode. Savršen sused Institutu za psihofiziku.

Institut za mentalni preporod osnovao je tridesetih godina 20. veka, u Los Anđelesu, geograf po

imenu Edvin Dingl, čovek koga je dvadesetih godina čudesni prst sudbine odveo na Tibet, gde je ostao devet meseci i učio od visokog lame. Tokom tog kratkog vremena koje je proveo kao učenik tibetanskog lame, Dingl je naučio niz tibetanskih joga disanja i vežbi koje će kasnije postati suština programa duhovnih vežbi Instituta. Metode koje je naučio i podučavao u Los Anđelesu postale su vrlo popularne. Naposljetku je Dingl angažovao Frenka Lojda Rajta da izradi projekt i pomogne izgradnju Psihofizičkog duhovnog odmarališta. U narednim decenijama, Institut je postao prava meka za poklonike duhovnosti iz celog sveta.

U vreme kad sam došao da živim i radim u Institutu, tamo je boravilo mnogo manje učenika nego u danima njegove najveće popularnosti, a u njegovim apartmanima živelo je nekoliko stanara. Stanarka Rošel bila je čudesno životna ličnost na početku sedme decenije života, s tolikim iskustvom koje je obuhvatalo impresivno znanje o tome ko je ko u svetu gurua, medijuma, mudraca, mistika, vidovnjaka, avatara, svetaca i ljudi koji su priželjkivali da postanu duhovne vođe. Savršena mešavina radoznalosti, inteligencije, pozitivnog stava i skepticizma, i uz to više nego raspoložena za nova iskustva, Rošel je proputovala svim glavnim i sporednim duhovnim

stazama popularnim u to vreme i znala sve tajne mantre i navodno skriveno znanje većine njih.

Videći da sam posvećeni poklonik joge, Rošel mi je dala zanimljivu knjižicu pod naslovom *Pet obreda podmlađivanja*, autora Pitera Keldera, koja je prvi put objavljena 1939. godine. Knjiga je bila šarmantna pripovest o otkriću pet joga vežbi koje je Kelder naučio od penzionisanog britanskog armijskog oficira koji ih je, opet, naučio od nekih tibetanskih lama u manastiru na Himalajima. Kako je u njoj pisalo, verovalo se da *Pet obreda podmlađivanja* jačaju telo, poboljšavaju energiju, regenerišu telo i um i zaustavljaju proces starenja.

Posle šest godina bavljenja jogom, već sam znao za veliki broj metoda. Zaintrigiran Kelderovom pričom o njihovim vrlinama, počeo sam da uključujem *Pet obreda podmlađivanja* u svoju svakodnevnu joga rutinu. Dopadao mi se način na koji su otkriveni, romantična priča o tome kako su s njima upoznati samo malobrojni zapadnjaci koji su imali sreću da za njih saznaju od čoveka koji ih je naučio na Himalajima, kao i ilustracije samih metoda. Naizgled su bili slični joga vežbama koje su mi već bile poznate, ali su se ujedno dovoljno razlikovali da nisu ni na koji način kopirali druge vežbe koje sam upražnjavao u toku dana.

Naročito mi je zanimljivo bilo to što su *Pet obreda podmlađivanja* bili sličniji tibetanskim joga meto-  
dama koje su se primenjivale u Institutu nego bilo  
koje druge metode s kojima sam se ranije susretao.  
Izgledalo je vrlo verovatno da su, na osnovu opi-  
sa manastirskog i prirodnog okruženja iz kojeg su  
potekli *Pet obreda podmlađivanja*, i oni poreklom s  
Tibeta. Mada mi se nikad nije dopadao naziv „Pet  
obreda podmlađivanja“. Oduvek mi je zvučao poma-  
lo banalno, kao iz stripa, i suviše je podsećao na Čarl-  
sa Atlasa i vreme s početka 20. veka. Zato sam počeo  
da ih zovem „Pet Tibetanaca“.

Nakon što sam ih upražnjavao dve godine, bio  
sam ubeđen da su, u najmanju ruku, neverovatni.  
Uprkos činjenici da su predstavljali samo nekoli-  
ko minuta u svakodnevnom, nekoliko sati dugom  
režimu joga vežbi, osećao sam da me okrepljuju.  
A da li su odista fontana mladosti, kako ih Kelder  
ushićeno naziva u svojoj knjizi, to ostaje da se vidi.  
Kad navršim osamdesetu, napisaću nastavak i sve  
ćete znati. Činjenica je da zaista povećavaju snagu,  
energiju i oštrinu uma. Otvaraju energetski sistem  
telo/um i kao da uravnotežuju energiju na način  
kakav nisam doživeo ni s jednom drugom pojedini-  
načnom jogičkom metodom ili grupom vežbi.

Godine 1978. počeo sam da podučavam polaznike  
svojih kurseva joge metodi *Pet Tibetanaca*. Od tada,

lično sam upoznao s tom metodom najmanje nekoli-  
ko stotina ljudi, ako ne i hiljadu ili više. Uvrstio sam  
vežbe 1985. nazvane *Ciklus podmlađivanja*, u svoju  
knjigu o joga terapiji i ishrani koja se zvala *Preu-  
zmite kontrolu nad svojim zdravljem (Take Charge  
of Your Health)*. *Pet Tibetanaca* bili su uključeni i u  
moju kasniju knjigu, *Unutrašnja snaga: tajne Tibe-  
ta i Orijenta (Inner Power: Secrets from Tibet and  
the Orient 1988)*. U ovoj koju sada čitate, naći ćete  
sveobuhvatan pristup personalnom upražnjavanju  
joge, s korišćenjem *Pet Tibetanaca* kao osnove. Kon-  
kretne informacije o energetskom sistemu čoveka,  
čakrama i kundalini meditaciji pružiće vam osnovu  
za vaše vežbanje.

Da li su *Pet Tibetanaca* odista tibetskog pore-  
kla, nešto je što možda nećemo nikad pouzdano  
utvrditi. Možda potiču iz Nepala ili severne Indi-  
je. Ne znam sigurno, niti mi je to, u suštini, važno.  
Autor kaže da je za njih saznao od tibetanskih lama;  
sem toga, ne znam ništa drugo o njihovoj istoriji.  
Međutim, znam da se naziv *Pet Tibetanaca* ispo-  
stavio kao prihvatljiviji od *Pet obreda podmlađiva-  
nja*. Video sam neke nedavno objavljene knjige na  
nemačkom, francuskom i drugim jezicima, u kojima  
se ove iste vežbe takođe zovu *Pet Tibetanaca*. Taj  
naziv lakše ulazi u uvo nego *Pet Katmanduanaca* ili  
*Pet Utar Pradešanaca*.



Lično mislim da su ove vežbe najverovatnije tibetanskog porekla. Međutim, ono čime bi trebalo da se pozabavimo nije poreklo *Pet Tibetanaca*. Poenta je u tome da je u ovim vežbama sadržana jednostavna joga rutina od ogromne potencijalne vrednosti za one koji su voljni da odvoje deset minuta dnevno za vežbanje.

## MODIFIKACIJA

Moram da naglasim da sam, čim sam počeo da ih upražnjavam, modifikovao *Pet Tibetanaca* na jedan veoma važan način. Onako kako su opisane u knjizi Pitera Keldera, ove vežbe ne podrazumevaju nikakvo specijalno disanje. Ja, pak, mislim da je to ili greška ili smišljen propust. U svom ekstenzivnom proučavanju joga metoda još nikad nisam naišao na bilo kakve tehnike koje obuhvataju pokret a da pritom ne obuhvataju i prilagođeno disanje. U svim indijskim, tibetanskim i kineskim joga vežbama koje sam ikad naučio, pokret je uvek praćen disanjem. Disanje je suštinski aspekt joga vežbi. Palo mi je na pamet da je izostanak informacija o disanju u Kelderovoj knjizi možda rezultat ubeđenja, uobičajenog kod okultista i spiritualista s početka 20. veka, da

neupućenima valja otkrivati samo delimičnu istinu. Takvo stanovište uočljivo je u većini teozofskih dela iz tog perioda, kao i u radovima Alise Bejli i drugih spiritualnih i okultnih pisaca tog vremena. To stanovište je, u izvesnoj meri, još uvek preovlađujuće.

Opravdanje koje stoji iza iznošenja samo polovičnih istina ima veze sa stanovištem da bi ljudi koji ne dobijaju lične instrukcije od gurua ili majstora, kada je reč o složenijim joga metodama, mogli da se povrede. Ili da, još gore, probiju posvećene dveri unutrašnjih krugova upućenika i potom odu – ako tako požele – naučivši autentične tehnike i ne pokazujući onu vazalsku pokornost koju su toliki odani sledbenici dužni da pokazuju prema guruima i drugim samoproklamovanim majstorima. Zaključak koji iz toga sledi je sledeći: pružiti javnosti dovoljno informacija o joga metodama da se izazove efekat, ali rezervisati neke ključne, suštinske stvari samo za one koji su voljni da se dušom i telom potčine guruu. Ako mene pitate, ovo je u najboljem slučaju teška zabluda, a u najgorem, izopačena besmislica.

Smatram da je, ukoliko je metoda valjana i blagotvorna, dužnost i obaveza svakog istinskog učitelja da svim zainteresovanima prenese puno znanje o toj metodi. Takvo znanje ne bi trebalo uskraćivati ili udeljivati kao nedeljni džeparac samo onim odanim

sledbenicima koji se „dokažu“. Štaviše, vrlo je malo opasnosti u otkrivanju i najsnažnijih metoda joga bilo kome zato što je kod svih metoda potrebno dugotrajno i dosledno vežbanje da bi dale dalekosežan ili trajan efekat. Čak je i onima koji se iskreno trude teško da održavaju ustaljeni režim joga vežbi. Oni koji se ne trude iskreno ili koji nastoje da nauče metode da bi stekli moć koju će da zloupotrebe, na kraju se uvek razočaraju ili prestanu da vežbaju. Najveća verovatnoća jeste da će dalje da nastave samo oni koji vežbaju zbog sebe i svog zdravlja. Prema tome, proces prirodne selekcije je fundamentalan deo prirode joga. Stoga recite sve ljudima. Podelite s njima sve metode i ništa ne prećutkujte. Oni koji redovno i pažljivo vežbaju osetiće s vremenom velike blagodati. Oni drugi će krenuti dalje i naći nešto drugo čime će ispunjavati svoje vreme i interesovanje.

Da bih nadoknadio ono što je greškom ili namerom izostavljeno, pažljivo sam dopunio *Pet Tibetanaca* prilagođenim disanjem kako bih potpuno povećao njihovu punu snagu. Drago mi je što vidim da su i drugi autori koji su promovisali ove vežbe u svojim knjigama sledili moj primer, uključivši disanje tačno na način koji sam preporučio. Na osnovu dvadesetogodišnjeg iskustva stečenog upražnjavanjem i

podučavanjem joge, imam veoma dobre razloge da verujem da su ove vežbe daleko korisnije uz prilagođeno disanje nego bez njega.

## NAPAJANJE NA IZVORU TRADICIJE

Opsežni sistemi joge, potekli iz Indije i severnih delova Nepala i Tibeta, stari su hiljadama godina. S vremenom, joga se raširila svetom. Danas praktično svugde postoje kursevi joge. Upraznjavanje joge podrazumeva fizičko vežbanje, prilagođeno disanje i meditaciju. Postoje doslovno hiljade metoda, kada je o ovim trima kategorijama reč, za postizanje odličnog zdravlja, briljantne oštrine uma i duhovnog ispunjenja. Među joga sistemima ima sličnosti, ali i suštinskih razlika. Joga koju upražnjavam, na primer, sinteza je metoda iz kundalini, tibetanske i kineske joga tradicije. Moje vežbe su naporne i aerobne, i obuhvataju dosta prilagođenog disanja. To odgovara mom vatrenom temperamentu. Tradicionalna hata joga, nasuprot tome, privlači one koji su više zainteresovani za blaže vežbe koje poboljšavaju

## DUBOKA RELAKSACIJA

Primarni ključ za joganidru jeste da naučite da se opustite na dubok i apsolutan način. Budući da već dvadeset godina držim kurseve joge, znam koliko ponekad ume da bude teško postići nešto tako jednostavno kao što je relaksacija. Posmatram svoje učenike kako se nerviraju i vrpolje i drže sebe u stanju uznemirenosti onda kad bi trebalo da se opuštaju. Relaksacija, iako voljan proces, podrazumeva odricanje od kontrole, prepuštanje, otklanjanje napetosti. Ne možete da se opustite i u isto vreme pažljivo kontrolišete situaciju, ali možete da se opustite dobrovoljno, održavajući stanje budnosti i lucidnosti svesti, dok vaše telo kao da se udaljava. Duboka relaksacija podrazumeva određeno poverenje. Morate da budete voljni da se oslobodite napetosti i pri tom verujete da ćete biti dobro.



Slika 14: Duboka relaksacija u opuštenom položaju. Ležite na leđa, ispruženih nogu, stopala razmaknutih oko 30 centimetara. Ruke su ispružene u stranu, otprilike 30 centimetara od tela, a dlanovi okrenuti naviše. Oči su vam zatvorene. Postarajte se da vam ne bude hladno, da vam je odeća komotna i da ne ograničava pokret. U tom položaju, vežbajte dugačko, sporo disanje. Neka vaše telo, sa svakim izdahom, tone sve dublje, kao da sila teže postaje sve jača.

Da biste počeli da primenjujete duboku relaksaciju, uradite sledeće: zauzmite opušten položaj, ležeći na leđima, ispruženih nogu, stopala razmaknutih oko 30 centimetara. Ruke su ispružene u stranu, nekih 30 centimetara od tela, a dlanovi okrenuti naviše (slika 14). Oči su vam zatvorene. Postarajte se da vam ne bude hladno i da vam je odeća komotna i da ne ograničava pokret. U tom položaju, vežbajte dugačko, sporo disanje. Neka vaše telo, sa svakim izdahom, tone sve dublje, kao da sila teže postaje sve jača.

Posle nekoliko minuta možete da počnete s vežbom sistematskog opuštanja. Počnite tako što ćete da usredsredite pažnju na stopala. Dišite polako i laganom, osećajući svoja stopala što intenzivnije možete. Dok dah ulazi i izlazi, svesno izbacite svaku napetost iz svojih stopala. Zatim preusmerite pažnju na potkolenice. Sa svakim laganim dahom, puštajte da se mišići u vašim potkolenicama sasvim opuste. Ponačajte ovaj proces s kolenima, butinama, karlicom, donjim delom abdomena, zadnjicom i krstima, sredinom abdomena i leđa, grudnim košem i gornjim delom leđa, nadlakticama, podlakticama, šakama, vratom i licem. Za svaki deo svog tela odvojite onoliko vremena koliko vam je potrebno da biste toj regiji obratili punu pažnju. Ako ne žurite i radite pažljivo

i sistematski, zapanjćete se koliko duboko možete da se opustite.

Pošto sistematski prođete celo telo, svesno opuštajući svaki njegov deo, pustite da vam dah postane što je moguće lakši i blaži. Pustite da vam se pažnja usmeri na dah.

Nemojte se intenzivno koncentrisati; obraćajte pažnju na najlakši mogući način. U početku će vam se to možda činiti teško, ali ćete vežbom steći praksu.

U ovoj fazi može da se desi da zadremate. U tome nema ničega lošeg. Mnogi misle da je proces progresivne relaksacije, koji sam upravo opisao, odličan uvod u zdrav noćni san. Naročito ako ste vrlo napeta osoba, opuštanje i potom padanje u san možda je upravo ono što vam je potrebno da radite u početku vežbanja joganidre. Vežbajte svakodnevno ovu tehniku duboke relaksacije tokom najmanje jednog ili dva meseca pre nego što pređete u sledeće faze.