

Kristofer S. Kilham

# Pet Tibetanaca

Lake i jednostavne vežbe  
za zdravlje, vitalnost i snagu

Prevela  
Tatjana Milosavljević

■ Laguna ■

---

---

Naslov originala

Christopher S. Kilham  
THE FIVE TIBETANS

Copyright © 1994, 2011 by Christopher S. Kilham  
Translation copyright © 2018. za srpsko izdanje LAGUNA



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.

# Pet Tibetanaca



# Sadržaj

Predgovor . . . . .	9
1. O Pet Tibetanaca . . . . .	11
2. Energija, telo i um . . . . .	27
3. Čakre . . . . .	39
4. Kundalini. . . . .	61
5. Disanje . . . . .	71
6. Pet Tibetanaca . . . . .	83
7. Kako, kada i gde da vežbate . . . . .	113
8. Joganidra . . . . .	129
9. Kundalini meditacija . . . . .	135
<b>Pet Tibetanaca – Dodatak.</b> . . . . .	<b>163</b>
Izjave zahvalnosti . . . . .	171
O autoru . . . . .	173



## 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 Džošuinog 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 Džošuíno drvo, omiljeno odredište penjača i svetskih putnika željnih avantura. Džošuíno 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 izgublenu 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 Andelesu 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 mantrе 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 priповest 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 metodama 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 opisa 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 pomalo banalno, kao iz stripa, i suviše je podsećao na Čarlsa 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 nekoliko 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 energetske sisteme tela/uma i kao da uravnotežuju energiju na način kakav nisam doživeo ni s jednom drugom pojedinačnom 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 nekoliko 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 *Preuzmite kontrolu nad svojim zdravljem (Take Charge of Your Health)*. *Pet Tibetanaca* bili su uključeni i u moju kasniju knjigu, *Unutrašnja snaga: tajne Tibeta 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. Konkretno informacije o energetskom sistemu čoveka, čakrama i kundalini meditaciji pružiće vam osnovu za vaše vežbanje.

Da li su *Pet Tibetanaca* odista tibetanskog porekla, nešto je što možda nećemo nikad pouzdano utvrditi. Možda potiču iz Nepala ili severne Indije. 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* ispostavio kao prihvatljiviji od *Pet obreda podmlađivanja*. 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 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 prećutajte. 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 namerano 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.