

## NOVI POGLED NA PET VJEŽBI POMLAĐIVANJA

Vježbanjem Pet tibetanaca čovjek ima mogućnost povećanja sposobnosti svoga tijela da prima, stvara i koristi životne sile koje su temelj čudesnog polja vibracija kojeg nazivamo životom

**P**et vježbi, takozvanih *tibetanaca*, oblik su jednostavnih vježbi istezanja koje, između mnogih drugih stvari, potiču tjelesne žlijezde da povećaju otpornost i vitalnost organizma. Te vježbe nisu nimalo stroge niti zahtjevne. „Pet tibetanaca” jednostavni su položaji pomoću kojih se živčani sustav aktivira na eteričnoj razini, pri čemu se postiže optimalno zdravlje.

Unutar živčanog sustava ključni dijelovi su žlijezde. U knjizi *Životne pojave (The Phenomena of Life)* George Crile navodi kako žlijezde upravljaju električnim sustavima tijela: „Sasvim je očigledno da unutar organizma postoji sustav upravljanja energijom kojeg prvenstveno aktiviraju posebna osjetila. Teoretski, taj bi se sustav sastojao od posebnih osjetila, mozga, nadbubrežno-simpatičkog sustava i žlijezde štitnjače.” Ruth Drown smatra da su žlijezde vodiči eterične ili životne sile. U veoma zanimljivoj knjizi pod nazivom *Hinduska tajna krepkosti i pomlađivanja (Hindu Secret of Virility and Rejuvenation)* u izdanju društva *The Basic Science Fellowship*, iznesena je pretpostavka da svaki od tih obreda

služi kao aktivator i blagi stimulator pojedine žli-

*Piše: James Borges  
(na temelju knjige Petera Keldera  
Srž otkrića; The Eye of Revelation)*

jezde. Zapažanja dr. Drown u kombinaciji s tom idejom dovela su do zaključka da se tim vježbama razvijaju žlijezde, a time i sposobnost tijela da prima životnu silu ili eteričnu energiju koja stalno, u obliku elektriciteta, silazi u mozak te protječe kroz cijelo tijelo preko sustava žlijezda.

Upoznajući nas s vježbama Pet tibetanaca, Peter Kelder ne spominje eter (eteričnu energiju), žlijezde ili čakre već jed-

nostavno energetske *virtloge*. Povezanost tih vrtloga sa žlijezdama nije nimalo slučajna, to je granična znanost iz drevnih vremena. Žlijezde i živčani pleksus fizička su očitovanja čakri. Živopisne krugove spominjane u drevnim spisima zamišljam kao očitovanja tih polja gledanih kroz visoko razvijena osjetila koja su u stanju percipirati eteričnu sferu. Takav razvoj osjetila opisuje i Rudolf Steiner. Da žlijezde zrače energijom znamo na temelju radio-električnog tumačenja života kojeg je razvio George Crile: „Evolucija je vjerojatno obuhvatila faktore koji imaju moć da mijenjaju količinu zračenja prema kratkovalnom polju, čime se povećava količina stvorene energije. Na taj način povećanje električnog naboja povećava mišićne i žlijezdane aktivnosti životinja.” Čini se da Pet tibetanaca povećavaju sposobnost tijela da količinu kratkovalnog zračenja preusmjeri prema kratkovalnom polju. U tom okviru možemo nazrijeti eteričku/električnu preobrazbu do koje dolazi unutar vrtloga. Vježbe Pet tibetanaca stimuliraju čitav „sustav upravljanja energijom”, a sposobnost tijela da prima životnu silu se povećava.

Poklapanje između vrtloga i ključnih organa „sustava upravljanja energijom” prikazano je na slici 1.

U tijelu postoji sedam vrtloga psihičke energije: Vrtlog 'A' smješten je na području čela; Vrtlog 'B' nalazi se u stražnjem dijelu mozga; Vrtlog 'C' je u predjelu grla, odnosno u podnožju vrata; Vrtlog 'D' smješten je na desnoj strani tijela iznad linije struka; Vrtlog 'E' se nalazi u području organa za razmnožavanje i izravno je povezan s Vrtlogom 'C' u grlu; Vrtlozi 'F' i 'G' nalaze se na lijevom, odnosno desnom koljenu.

Vrtlog 'A' je epifiza.

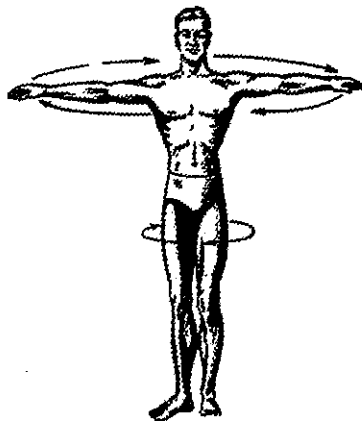
Vrtlog 'B' je hipofiza. To je vrlo mala žlijezda, veličine zrne graška. Smještena je unutar glave, u podnožju mozga ot-

prilike na pola puta između prednje i stražnje strane. Njeno stanje ima značajan utjecaj na gonade.

Vrtlog 'C' je žlijezda štitnjača. Ova se žlijezda nalazi u grlu, tik iznad ključnih kostiju. Usko je povezana sa svakim pokretom do kojeg dolazi u zdjelici; osim toga, ona stimulira nadbubrežne žlijezde i gonade.

Vrtlog 'D' čine jetra i kora nadbubrežnih žlijezdi. Jetra održava funkciju koja je presudno važna za život, kao i za aktivnosti moždanih stanica i kore nadbubrežnih žlijezdi. Vrtlog 'E' su gonade i jajnici. Spolne žlijezde ili reproduktivne žlijezde (kod muškarca) nazivaju se gonade. Tijesno su povezane sa svim ostalim funkcijama ljudskog tijela. Vrtlozi 'F' i 'G' prilično su zagonetni, a povezani su s mišićnim aspektima tih vježbi.

Na temelju navedenih poklapanja žlijezda i vrtloga pogledajmo sada te vježbe i razmotrimo njihovo djelovanje na žlijezde.



Slika 1

Učinci: Čini se da takva vrtnja potiče na veliku aktivnost vrtloge 'A', 'B' i 'E'. Ovi pak imaju stimulirajući učinak na još dva vrtloga: 'C' i 'D'. Izgleda da ova prva vježba pobuđuje sve vrtloge, ali prvenstveno stimulira epifizu i hipofizu u glavi, nakon čega se aktiviraju reproduktivne žlijezde. „[Hipofiza] je vrlo mala žlijezda, veličine zrne graška. Smještena je unutar glave u podnožju mozga otprilike na pola puta između prednje i stražnje strane. Njeno stanje ima značajan utjecaj na gonade.” (iz knjige *Hinduska tajna krepkosti i pomlađivanja*)

Uz jetru i nadbubrežne žlijezde aktivira se i štitnjača koja se nalazi u vratu.

I vrtlog 'A' i vrtlog 'B' smješteni su u mozgu, a on igra iznimno važnu ulogu u prikupljanju energije. Nije nikakvo čudo da je lubanja često smatrana 'kaležom' životne sile. „Budući da u bipolarnom mehanizmu električna struja mora teći od područja višeg ka onima nižeg potencijala, potrebno je iznijeti one činjenice koje bi, s jedne strane, mogle podržati zamisao da su moždane stanice glavni izvor električne energije koja usklađuje aktivnosti tijela, a s druge bi mogle pokazati kako se uspostavlja smjer stvo-

## PRVI TIBETANAC

U stojećem (uspravnom) položaju raširite ruke tako da budu vodoravne s ramenima. Zatim se okrećite sve dok ne osjetite blagu vrtoglavicu. Jedino trebate pripaziti da se pri okretanju krećete s lijeva nadesno. (slika 1)

rene struje.” (iz knjige *Životne pojave*). Mozak je, pojašnjava svoju koncepciju etera Ruth Drown, glavni primatelj eterične energije koja se spušta ili emanira u fizički svijet neprestano stvarajući i obnavljajući tijelo. Između etera i elektriciteta postoji neka tajna veza. Tijekom proteklih nekoliko desetljeća mnogi znanstvenici graničnih područja elektricitet su smatrali raspadajućim eterom.

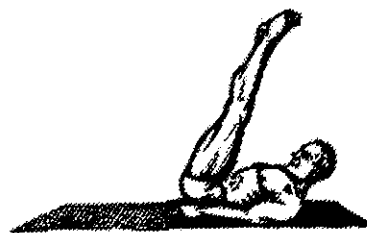
Mozak ukazuje na tajnovitu vezu između etera i elektriciteta. „Dakle, električna će struja teći od zone najvišeg potencijala unutar stanica, preko zona nižeg potencijala u aksonima (živčana vlakna koja šalju impulse od jednog neurona drugome) i živcima, do točaka najnižeg potencijala u žlijezdama i mišićima koji će biti stimulirani.” (*Životne pojave*)

Aktivacija vrtloga 'C' u vratu stimulira žlijezdu štitnjaču. „Kod visokorazvijenih zemaljskih životinja poboljšana funkcija štitnjače podudara se s povećanjem mentalne i tjelesne energije.” (*Životne pojave*) Jednostavnom stimulacijom žlijezde će otpustiti energiju i početi prikupljati veće količine energije za sljedeći slučaj energetske potražnje. Na taj način, jednostavnom a kratkom rutinskom vježbom, s vremenom će se prikupiti značajna životna sila. No, do toga ne dolazi preko noći. Radi se o postupnom jačanju i pomlađivanju „grana s drveta života”. Više informacija o vrtlogu 'C' naći ćete u odlomku u kojem se поблиže upoznajemo s Petim tibetancem.

Područje vrtloga 'D' obuhvaća jetru. „...Jetra održava funkciju koja je nužna za život i aktivnost stanica mozga i kore nadbubrežnih žlijezda.” Ovom se vježbom vrtlog pobuđuje polako; mnogo aktivniji postat će nešto kasnije.

## DRUGI TIBETANAC

Legnite na leđa na prostirku. Ruke držite uz bokove, dlanovima nadolje. Prste treba držati zajedno a vrške prstiju blago okrenute prema drugima. Ispružene noge podižite od tla sve dok ne budu vi-

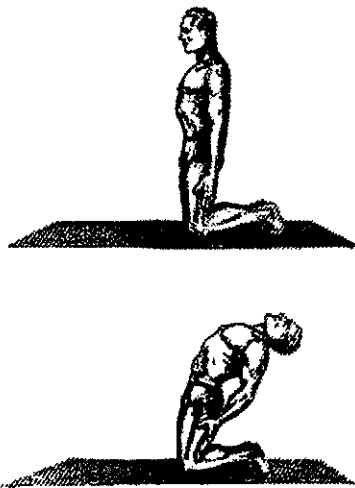


Slika 2

soko iznad glave. Ako je moguće, neka stopala budu ispružena unatrag, prema glavi, ali tako da noge budu sasvim ravne, bez savijanja u koljenima. Potom polagano spuštajte noge prema podu, a kada to učinite dopustite mišićima da se načas odmore. Nakon toga čitavu vježbu ponovite.

Učinci: Daljnje poticanje Sedam vrtloga na akciju.

*Hinduska tajna krepkosti i pomlađivanja:* Ova jednostavna vježba ima blagotvoran učinak na rastegnuti abdomen kakvog imaju mnogi ljudi a koji je uzrok vrlo velikog gutbitka životne energije i snage. Ovim se pokretima najviše utječe na mišićni sloj koji prekriva niži dio abdomena. Taj Drugi tibetanac poboljšava proces učvršćivanja trbušnih stijenki i mišića.



Slika 3

ide. Zatim je podižite i uspravljajte zajedno s tijelom. Ponovno se nagnite naprijed i vježbu ponovite.

Učinci: Ova vježba vrlo djelotvorno ubrzava vrtloge 'A', 'D', 'C' i posebice 'E'.

*Hinduska tajna krepkosti i pomlađivanja:* „...ta vježba ojačava one mišiće kralježnice, tzv. uspravljače, koji imaju vrlo važnu funkciju u očuvanju vitalnih živčanih središta i reprodukcijских izvora.”

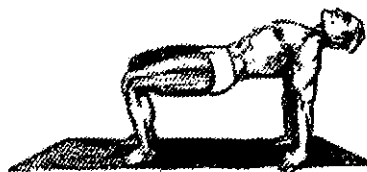
Treći tibetanac poboljšava stanje donjeg dijela kralježnice i svih reproduktivnih sila smještenih unutar karličnog pojasa. Ova vježba izgrađuje zdjelično područje zahvaljujući pokretima glave koji stimuliraju vrtlog 'C', žlijezdu štitnjače. Vrtlog 'D' se aktivira kombinacijom pokreta glave i stimulacijom zdjeličnog predjela i donjeg dijela leđa. Vrtlog 'D' su jetra i nadbubrežne žlijezde.

George Crile opisuje povezanost štitnjače, nadbubrežnih žlijezda i gonada u karličnom području. „Štitnjača se, kao što znamo, ne nalazi u zdjeličnom predjelu nego u vratu, tik iznad ključnih kostiju. Ali, unatoč tome tijesno je povezana sa svakim pokretom do kojeg dolazi u zdjelici, jer ona također stimulira i nadbubrežne žlijezde i gonade.” (*Životne pojave*) Pomoću blage stimulacije Pet tibetanaca preobražavaju i okrepljuju žlijezde i tjelesne organe. Osažuje se vrtlog 'D', ali i jetra i nadbubrežne žlijezde. U pogledu razvoja ti elementi eteričko-fizičkog tijela međusobno su ovisni. „... Jetra održava funkciju koja je vrlo bitna za život i aktivnost stanica mozga i kore nadbubrežnih žli-

jezda.” (*Životne pojave*) Formativne eterične sile koje neprestano i iznova izgrađuju naša tijela mnogo lakše teku kroz tijelo koje upražnjava Pet tibetanaca u cilju povećanja krepkosti i dotoka životne energije. „S obzirom da je jetra organ s vrlo visokom funkcijskom aktivnošću, njezine polupropusne membrane također brzo propadaju te se moraju zamijeniti. Osim toga, taj organ može ovisiti i o nekom drugom organu u vezi molekula esencijalnih lipida. Stoga je moja postavka da te molekule polupropusnih membrana tjelesnih stanica stvara, vrlo vjerojatno, kora nedbubrežnih žlijezda. Strukturu stanica održavaju dijelom jetra, a dijelom endokrine žlijezde.” (*Životne pojave*)



Slika 4



položaju. Prije pomicanja tijela u vodoravni položaj, brada bi trebala dodirivati grudi. Potom, kad tijelo bude podignuto, glavu blago zabacujte unatrag koliko god možete. Nakon toga vratite se u sjedeći položaj i nakratko se odmorite, a zatim ponovite postupak. Kada tijelo u potpunosti izvede taj pokret podizanja u vodoravni položaj, zateže se svaki mišić u tijelu.

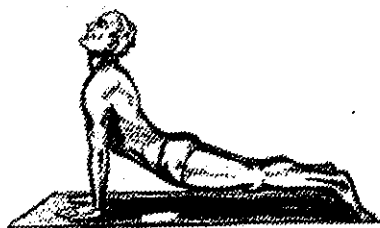
Učinci: Ovom se vježbom stimuliraju vrtlozi 'F', 'G', 'E' i 'C'.

*Hinduske tajne o krepkosti i pomlađivanju:* „...Njome se stimuliraju svi životvorni izvori, ponovno aktiviraju žlijezde, jačaju mišići koji okružuju karlični pojas i poboljšava vaše cjelokupno zdravstveno stanje.”

Četvrti tibetanac potiče sve reproduktivne sile, dopirući do lumbalnog predjela kralježnice. Vrtlozi 'F' i 'G' imaju dalekosežne energetske potencijale. Stabilnost se postiže položajem koljena, ali napregnutost mišića stvara veliku električnu reakciju. Spuštanjem brade na grudi ponovno se stimulira vrtlog 'C'. Time se osnažuje štitna žlijezda i dolazi do lučenja njenih hormona, što tijelu dovodi nove količine energije. „Izvori održive energije uglavnom su hormoni žlijezde štitnjače.” (*Životne pojave*)

#### ČETVRTI TIBETANAC

Sjednite na prostirku s nogama ispruženim ispred sebe. Ruke stavite na pod pored tijela. Sada podignite tijelo i savinite koljena tako da noge, od koljena nadolje, praktično budu uspravne u okomitom položaju dok je tijelo, od ramena do koljena, u vodoravnom



Slika 5

## PETI TIBETANAC

Stavite ruke na pod, razmaknute šezdesetak centimetara. Zatim, s ispruženim nogama otpozadi, također razmaknutim oko šezdeset centimetara, podižite tijelo, osobito bokove, što više možete, podižući se na prste i oslanjajući se na dlanove, a glavu istodob-

no spuštajte koliko god možete prema naprijed, tako da dođirne grudi.

Potom spuštajte tijelo u 'uleknuti' položaj. Glavu podignite i zabacujte unatrag dokle ide.

*Hinduske tajne o krepkosti i pomlađivanju.* Nadolje podvijena glava ima važan učinak na žlijezde na prednjoj strani vrata. Ova vježba prenosi stimulirajući učinak na mišiće koji obavljaju donji dio kralježnice i velike živčane centre te dolazi do blage stimulacije svih reprodukcijских izvora. Peta vježba stimulira cijeli zdjelčni bazen, gonade, štitnjaču, timus (prsnu žlijezdu) i hipofizu.

Peti tibetanac iznimno učinkovito stimulira vrtlog 'C'. Kod okretanja naših vrtloga i njihovog međusobnog a međusobno podržavajućeg utjecaja, možemo uočiti kako funkcioniraju suptilne energije ljudskog tijela. George Crile, pionir granične znanosti, pokazao je da je štitnjača doista glavni ključ suptilno-električne prirode čovjeka. „Jedinstveni učinak čovjekove štitne žlijezde na mentalnu i emocionalnu aktivnost sada se može objasniti iskazanom činjenicom da hormoni štitnjače povećavaju postotak zračenja u kratkovalnom ili ionizacijskom polju, a neposredni učinak toga bilo bi povećanje električnih potencijala mozga. Na temelju tog povećanog električnog potencijala dolazi do odgovarajućeg povećanja mentalne i emocionalne energije.“ Naš doživljaj života, sve naše emocije i mentalni procesi ovise o elektricitetu. Prolazeći kroz živčani sustav taj suptilni elektricitet ulazi u žlijezde iz etera. „Kod visokorazvijenih zemaljskih životinja poboljšani rad štitnjače podudaran je s povećanjem umne i tjelesne energije.“ (*Životne pojave*) Što snažnijim učinimo vrtlog 'C' to ćemo u našim tijelima moći

stvoriti više elektriciteta. „Lučenja žlijezde štitnjače (uz njezinu kontrolu oksidacije) upravljaju električnom provodljivošću, električnim kapacitetom i električnim potencijalom tkiva. Drugim riječima, žlijezda štitnjača upravlja sposobnošću organizma da funkcionira.“ (*Životne pojave*)

„Opisane veze između mozga i žlijezde štitnjače pri mijenjanju kratkovalne reakcije možemo sažeti ovako: (a) Hormoni štitnjače nedvojbeno povećavaju postotak zračenja kratkih valova; (b) Ovo povećanje kratkovalnog zračenja nastaje zbog djelovanja hormona štitnjače na metabolizaciju dušika; (c) Budući da hormoni štitnjače usmjeravaju valna zračenja prema kratkom ili jakom dijelu spektra, i budući da hormoni štitaše žlijezde posebice utječu na mozak i živčana tkiva, iz toga logično proizlazi da hormoni štitnjače ubrzavaju rad mozga i drugih jedinica živčanog sustava; (d) Čovjek ima razmjerno veću štitnjaču od svih drugih životinja te veću mentalnu, emocionalnu i fizičku aktivnost. Te značajke duguje relativno snažnom razvoju mozga koji, u suradnji sa štitnjačom, stvara traženu količinu snažnog kratkovalnog zračenja.

Na vrtlog 'C' utječe se pri vježbanju svih pet tibetanaca. Njegova sposobnost da energiju odašilje mozgu i drugim dijelovima živčanog sustava ključ je funkcioniranja suptilne energije ljudskog tijela.

Veliku tajnu lama ponovno je otkrio George Crile: „Stanje uma i stanje svijesti rezultat su zračenja i električnog potencijala.“ Knjiga *Srž otkrića* Petera Keldera nije tek neka fantazmagorična bajka već prenošenje jedne drevne električno-eteričke tehnologije. Po svemu sudeći, vježbanjem Pet tibetanaca čovjek ima mogućnost povećanja sposobnosti svoga tijela da prima, stvara i koristi životne sile koje su temelj čudesnog polja vibracija kojeg nazivamo životom. Spomenuti vrtlozi su kovitajuća eterična tvar koja čini temelj električne aktivnosti mozga i žlijezda. Ove vježbe djeluju na same temelje našeg bića.

**Svijetu je napokon podastrta SRŽ OTKRIĆA.**



LECTORIUM ROSICRUCIANUM  
MEĐUNARODNA ŠKOLA  
ZLATNOG RUŽINA KRIŽA

Poziva Vas na uvodno predavanje

## DVIJE DUŠE U ČOVJEKU

RIJEKA, 11. listopada u velikoj dvorani Transadria, Riva Bodull 1 u 19.30 sati  
ZAGREB, 18. listopada u Ul. Republike Austrije 9/1 (dvorišna zgrada) u 19.30 sati

Nakon uvodnog, započinje ciklus predavanja UTORKOM  
Od 12.10. do 30.11. u 19.30 sati, Transadria, 3. kat  
Od 19.10. do 7.12. u 19.30 sati, Ul. Republike Austrije 9/1

[www.lectoriumrosicrucianum.hr](http://www.lectoriumrosicrucianum.hr)

ULAZ SLOBODAN