

# SECRETS TIBÉTAINS DE JEUNESSE ET DE VITALITÉ



# Premier Rite

« Le premier rite, continua le colonel, a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps, et tous les enfants du monde l'utilisent dans leurs jeux.



## Premier rite

Il s'agit, pour cela, de se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis de tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Il y a une seule précaution à prendre : il faut tourner de gauche à droite. En d'autres termes, si vous placez une montre sur le plancher en face de vous, vous devez tourner dans le sens des aiguilles de la montre en marquant la fin de chaque tour par un ralentissement.

« Au début, un adulte normal sera capable de tourner environ une demi-douzaine de fois avant de commencer à ressentir une sensation de vertige qui lui donnera envie de s'asseoir ou de s'allonger, et c'est exactement ce qu'il faut faire après cet exercice. Il s'agit de pratiquer ce rite jusqu'au moment où l'on ressent une impression de léger vertige.

Au fur et à mesure qu'on le pratique, l'énergie du corps s'accroît et on peut faire le mouvement un plus grand nombre de fois.

« En Inde, je fus fort étonné de voir des "derviches-tourneurs" capables de tournoyer sur eux-mêmes à une très grande vitesse et ce rite me rappela leur pratique. Je me souvins en particulier que les "derviches" tournaient toujours dans le sens des aiguilles de la montre, c'est-à-dire de gauche à droite, et que ces hommes, quel que soit leur âge, étaient robustes et pleins d'énergie. Je parlai de cela aux lamas ; ils m'apprirent que les mouvements pratiqués par les "derviches-tourneurs" pouvaient être très bénéfiques, mais néanmoins avoir un effet dévastateur s'ils étaient pratiqués avec excès. En effet, une stimulation trop forte des centres d'énergie du haut du corps cause une sorte d'état de

transe psychique que certains "derviches" prennent pour une expérience spirituelle ou religieuse, mais qui peut entraîner un affaiblissement des forces vitales. Il s'agit donc, continua le colonel, de ne pas pratiquer cet exercice de façon excessive. Nous pouvons en obtenir les plus grands bienfaits en le pratiquant moins de 12 fois, assurant ainsi une stimulation équilibrée des centres d'énergie. »



## Deuxième Rite

« Ce rite est encore plus simple que le premier. » Il s'agit simplement de s'allonger sur le dos, sur le plancher ou sur un lit. Si l'on pratique ce rite sur le sol, on utilisera un tapis ou une couverture pliée plusieurs fois pour que le corps ne soit pas en contact avec un sol trop froid. Les lamas utilisent des tapis de prière en laine qui les isolent du sol. Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol,



## Deuxième Rite

chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre. On soulève ensuite les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si possible, on poursuit le mouvement en direction de la tête, toujours sans plier les genoux, puis on redescend lentement les jambes tendues vers le sol et l'on se détend quelques instants avant de recommencer.

« Un lama me raconta que lorsqu'il essaya pour la première fois de pratiquer ce rite, il était si vieux, si faible et si décrépi qu'il ne pouvait même pas lever les membres droits. Il souleva les cuisses avec les genoux pliés et peu à peu fortifia ses jambes jusqu'à ce qu'après trois mois, il puisse les tendre à la verticale avec facilité. Ce lama était l'image de la perfection sur le plan de la santé et de la vigueur, bien qu'il fût plus âgé que moi. Pour le simple plaisir de l'exercice, il portait sur son dos un sac de légumes pesant plus de cinquante kilos

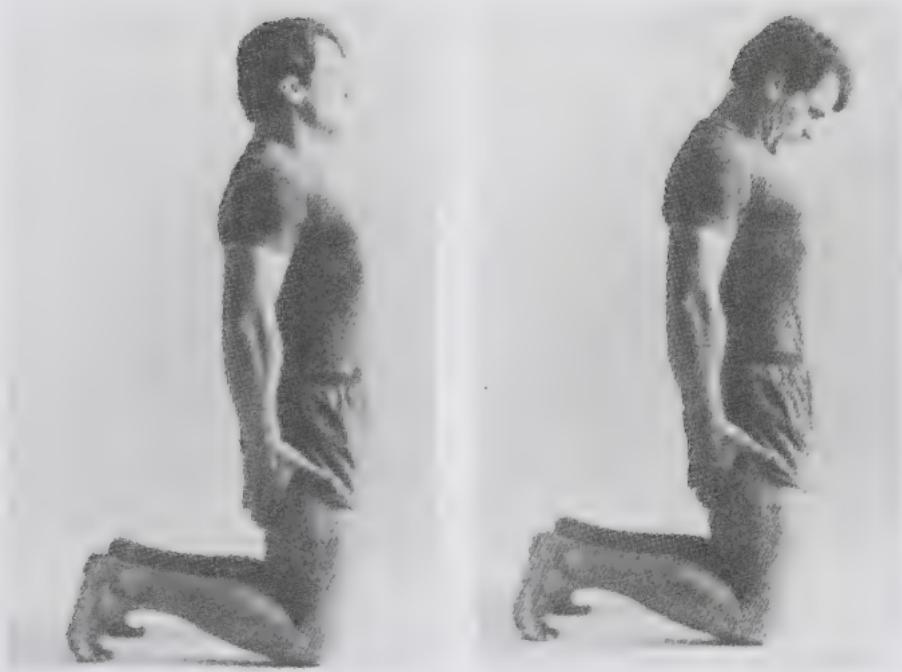
depuis le jardin potager jusqu'à la lamaserie qui était assez éloignée. Il prenait son temps pour le faire, ne s'arrêtait jamais en chemin et semblait ne jamais se fatiguer. Je m'émerveillais de le voir faire, d'autant plus que, lorsque j'essayai à mon tour, je dus m'arrêter au moins une douzaine de fois. »

## Troisième Rite

« Le troisième rite doit être effectué immédiatement après le deuxième. Il est également très facile à exécuter. Il s'agit de se mettre à genoux sur le tapis, en plaçant les mains le long des cuisses, puis d'incliner la tête aussi loin que possible en avant, en sorte que le menton prenne appui sur la poitrine. Ensuite, on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible

vers l'arrière. On se penche à nouveau vers l'avant et on recommence. J'ai vu plus de deux cents lamas effectuer ce rite tous ensemble et, pour accroître leur concentration, ils l'effectuaient les yeux fermés. »

« Il y a plus de 2.500 ans que les lamas ont compris que tout ce qui est bon vient de l'intérieur de l'être humain, que tout élément de valeur a son origine dans l'individu lui-même. Les occidentaux n'ont jamais réussi à le comprendre parfaitement et ont toujours tendance à croire que les choses de valeur viennent de l'extérieur. Les lamas qui travaillent dans la lamaserie font un travail de grande valeur pour notre planète, un travail qui s'effectue sur le plan astral. C'est leur façon d'aider l'humanité en permettant aux vibrations de la planète de se maintenir à un niveau élevé. Le jour viendra où le monde s'ouvrira avec émerveillement à ces forces invisibles du



## Troisième Rite

bien et à leur influence positive. Celui qui se prend en main peut devenir une nouvelle créature, d'une façon qui apparaît comme extraordinaire à la plupart des êtres humains. Les efforts des individus évolués créent une puissance irrésistible qui peut être utilisée par tous. Une nouvelle aurore est prête pour le monde et une nouvelle lumière est déjà là, mais c'est seulement par un travail individuel que l'on peut entrer en contact avec ces énergies. Les lamas, dans le secret de leurs lamaseries, préparent peu à peu des jours plus lumineux, ouvrant progressivement les esprits de ceux qui sont prêts à une conception plus élevée de la vie, afin que le monde devienne un endroit plus agréable à vivre. »

## Quatrième Rite

« Le quatrième rite m'a semblé tout d'abord très difficile, mais après une semaine, il me fut facile de l'exécuter. Il s'agit de s'asseoir sur le tapis avec les jambes tendues, puis de placer les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol, de lever ensuite le corps du sol en pliant les genoux de sorte que les jambes soient verticales ainsi que les bras : le reste du corps, des genoux aux épaules, se



## Quatrième Rite

trouvera alors à l'horizontale. Il faut mettre le menton bien au contact de la poitrine, puis, avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible. On revient ensuite à la position assise et on se relaxe quelques instants avant de répéter l'exercice. Dans la position horizontale, chaque muscle du corps est mis sous tension et ceci stimule les centres d'énergie. »

“ Avant de quitter la lamaserie, continua le colonel Bradford, je voyageai dans diverses grandes villes des Indes où j'enseignai ces différents rites. Je m'aperçus que certaines personnes avaient tendance à croire que, si elles ne pouvaient pas d'emblée pratiquer parfaitement un rite, celui-ci ne leur ferait aucun bien. Il me fut parfois difficile de les convaincre de l'erreur qu'elles commettaient. En fait, il s'agit de faire de son mieux et d'observer la

transformation qui s'effectue dans un délai d'environ un mois. Je me souviens d'une ville où un grand nombre de personnes âgées se décourageaient de ne pas arriver à accomplir ce quatrième rite. Elles étaient d'autant plus découragées qu'elles voyaient des gens plus jeunes parvenir à le faire facilement. Il me fallut demander aux plus jeunes de ne pas pratiquer l'exercice en face des plus âgées, afin qu'elles puissent progresser à leur rythme jusqu'à parvenir à effectuer cet exercice plus de cinquante fois de suite sans le moindre signe de fatigue, et ainsi d'excellents résultats purent être obtenus. »

## Cinquième Rite

« La meilleure façon d'accomplir ce rite est de placer les mains sur le sol à une distance d'environ 60 cm, puis de tendre les jambes avec les pieds écartés également d'environ 60 cm, tête en arrière. On lève ensuite les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, en

remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible. Après quelques semaines, lorsque cet exercice est devenu facile à exécuter, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol. Ainsi, les muscles seront mis sous tension lorsque le corps est tendu vers le haut et, à nouveau, lorsqu'il est tendu vers le bas. En un peu plus d'une semaine, ce rite peut être pratiqué facilement par la plupart des gens. »

« Partout où je vais, continua le colonel, les gens ont tendance à prendre ces rites pour des exercices isométriques et il n'est pas facile de faire comprendre qu'ils ont plus de pouvoirs régénérateurs que de simples exercices de culture physique pratiqués plus longuement. »



## Cinquième Rite

« En fait, ces rites mettent les vortex, ou centres d'énergie du corps, à leur vitesse d'activité normale, c'est-à-dire, à la vitesse qu'ils ont, chez une personne jeune, forte et en bonne santé, âgée d'environ 25 ans. Chez une personne plus âgée ou en mauvaise santé, un ou plusieurs de ces centres ralentit son mouvement. Plus le mouvement est lent, plus la partie du corps qu'il a sous contrôle commence à se détériorer, à dégénérer et à devenir malade. La seule différence entre la jeunesse et la vieillesse est simplement la différence de vitesse à laquelle tournent les centres d'énergie. Si l'on normalise ces différentes vitesses, les personnes âgées ne peuvent que rajeunir. »

« Pratiquez ces cinq rites tous ensemble car ils se complètent les uns et les autres et forment un tout. Ils doivent être pratiqués matin ou soir, ou matin et soir. Il est à

remarquer que, si au début l'on pratique ces rites matin et soir, cela crée une stimulation qui peut perturber le sommeil. C'est pourquoi il est suggéré, pendant les premières semaines, de pratiquer les rites le matin seulement. Au début, je suggère de faire ces rites trois fois chacun la première semaine, puis cinq fois la deuxième et ainsi de suite les semaines suivantes, jusqu'à vingt et une fois par jour, à l'exception du premier rite que l'on fera un nombre indéterminé de fois jusqu'à l'apparition de la sensation de vertige. »

« Il y a deux choses importantes à ajouter : il est bon de se tenir debout, avant de commencer, les mains sur les hanches et de faire une ou deux respirations profondes. Après les exercices, prendre une douche tiède ou froide (en évitant une eau trop froide qui ferait frissonner) ou, à défaut, passer rapidement sur tout le corps

une serviette humide puis se sécher. Il est également important de ne jamais sauter plus d'un jour par semaine. C'est tout. »

« La plupart des personnes qui l'essayent trouvent la pratique quotidienne des cinq rites facile et agréable, surtout lorsqu'elles commencent à constater leurs bienfaits. Après tout, les cinq rites ne vous prennent que 20 minutes et une personne en bonne forme physique n'aura besoin que de 10 minutes ou moins. Si vous n'arrivez vraiment pas à trouver le temps nécessaire, levez-vous un peu plus tôt le matin ou couchez-vous un peu plus tard le soir. »

« Les cinq rites permettent de redonner à n'importe quel organisme un état de fonctionnement parfait et une jeunesse sans faille. Pourtant, d'autres facteurs détermineront si votre apparence physique peut vraiment changer. Deux de ces facteurs

sont la motivation et votre attitude mentale. »

« Vous avez probablement remarqué que certains ont l'air vieux à quarante ans tandis que d'autres rayonnent de jeunesse à soixante ans. Cette différence se situe au niveau de leur attitude mentale. Si vous vous voyez jeune, qu'importe votre âge, les autres vous verront de la même façon. Le jour où j'ai commencé à pratiquer les rites, je me suis efforcé mentalement d'effacer l'image de faible vieillard que j'avais de moi. J'ai ainsi recréé, dans mon esprit l'image que j'avais de moi dans la force de l'âge. Mon très fort désir m'a fourni l'énergie nécessaire. Voyez le résultat. »

« Pour beaucoup, cela peut représenter un exploit, simplement parce qu'ils considèrent impossible de se voir d'une autre façon. Ils sont convaincus que notre corps est programmé pour s'affaiblir et

vieillir tôt ou tard. Cependant, après avoir commencé à pratiquer les cinq rites, ils se sentiront plus jeunes et plus énergiques, ce qui les aidera à changer leur façon de se voir eux-mêmes. Peu à peu, ils auront d'eux une image plus jeune et, par conséquent, les autres aussi remarqueront ce rajeunissement. »

« Mais il y a un autre facteur très important pour ceux qui souhaitent un rajeunissement plus spectaculaire encore. Il existe un rite complémentaire, le sixième rite, dont je vous parlerai plus loin. »