

Peter Kelder

LES CINQ TIBÉTAINS

Le secret de la jeunesse et de la vitalité



PETER
KELDER

Les 5 Tibétains

Le secret de la jeunesse
et de la vitalité

Préface du Pr Bernie S. Siegel



*Collection dirigée
par Florent Massot*

AVERTISSEMENT

L'auteur de ce livre n'étant pas médecin, les idées contenues dans les pages qui suivent peuvent être en conflit avec les avis médicaux actuels. Les exercices, les propositions de régime alimentaire et autres conseils décrits dans ce livre ne sont pas adaptés à tout le monde et dans certaines circonstances ils pourraient occasionner des problèmes de santé (voir l'annexe en page 103). Un auto diagnostique ne suffit pas et vous ne devez pas vous engager dans ce programme sans surveillance médicale qualifiée.

Ce livre ne contient rien qui puisse être considéré comme une promesse de bénéfice ou de résultats à obtenir, ou comme une garantie de l'auteur ou de l'éditeur quant à la sécurité et l'efficacité de son contenu.

L'auteur et les éditeurs déclinent toute responsabilité quant aux risques encourus directement ou indirectement à la suite de l'utilisation ou l'application du contenu de ce livre dans son intégralité.

Malgré nos recherches, nous n'avons pu retrouver l'auteur de cette traduction. Un compte est ouvert à ce titre dans les livres comptables des Éditions J'ai lu.

Création Studio J'ai lu d'après © Shutterstock

Titre original

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

Éditeur original

Copyright © 1985, 1989, 1998 by Harbor Press, Inc.

Tous droits réservés, y compris la reproduction de tout ou partie, sous quelque forme que ce soit. Cette édition est publiée en accord avec Harbor Press, Inc.

EAN 9782290378021

SOMMAIRE

Préface	9
À propos de l'auteur	13
PREMIÈRE PARTIE.....	15
Premier Rite	27
Deuxième Rite	31
Troisième Rite	35
Quatrième Rite	39
Cinquième Rite.....	45
DEUXIÈME PARTIE	51
Sixième Rite.....	57
TROISIÈME PARTIE.....	65
QUATRIÈME PARTIE	77
À propos du chapitre perdu	87
CINQUIÈME PARTIE	89
Appendice	107
Postface.....	115
– Le Tibet et le bouddhisme tibétain aujourd'hui... ..	117

PRÉFACE

La sagesse remonte toujours au fond des âges, mais elle n'est pas secrète pour autant. Lorsqu'on croit avoir découvert une nouveauté, inconnue jusque-là, il s'agit sans doute d'une chose existant depuis des siècles. On l'ignorait, tout simplement faute de l'avoir cherchée.

Et après tout, pourquoi chercher ? Pourquoi se préoccuper de la sagesse des anciens maîtres si la science et la technologie modernes peuvent satisfaire tous nos besoins et désirs ? Je me suis aperçu que les gens raisonnent pour la plupart ainsi jusqu'au jour où ils sont atteints d'une maladie incurable. Obligés alors de regarder en face leur condition de mortels, ils changent de manière de voir. Se rendant compte que ni la science ni la technologie n'offrent de solution pour la crise qu'ils traversent, ils commencent à

changer de valeurs et de priorités. Ils s'éveillent à la vie. Ils se mettent en quête d'une sagesse susceptible de les aider à s'impliquer totalement et en conscience dans la vie. Ils découvrent la joie de vivre.

Après des années de pratique médicale, j'ai identifié trois caractéristiques chez les patients incurables qui ont pourtant survécu plus longtemps qu'on ne pouvait s'y attendre. Ils ont l'esprit combatif, la volonté d'apprendre et de changer, ainsi que des ressources spirituelles.

Et j'ai lu récemment les paroles d'un mahatma disant qu'un individu sain fait preuve de trois qualités : l'action, la sagesse et la dévotion. En d'autres termes, il a écrit exactement ce que j'ai mis des années à découvrir par moi-même. Si j'avais trouvé ses paroles beaucoup plus tôt, j'aurais pu aider davantage de gens et m'économiser bien du temps et de l'énergie.

De même, ce livre peut vous en faire économiser à vous. Il contient des informations très pratiques et des éléments d'une grande sagesse qui vous permettent d'entrer dans un processus de rajeunissement. En commençant votre lecture et la mise en pratique de cette sagesse, je vous prie de garder à l'esprit les conseils suivants.

Premièrement, soyez indulgent envers vous-même quand vous appliquez les instructions

de ce livre. Une trop grande exigence ne vous mènerait qu'à l'échec. Suivez plutôt votre propre rythme et manière de faire. Réjouissez-vous de vos progrès, même s'il se produit parfois un ralentissement. N'oubliez pas que le rajeunissement est le fruit d'un processus qui ne fonctionne que si vous y prenez plaisir.

Ensuite, représentez-vous comme vous aimeriez être. Des études ont démontré que la chimie du corps est modifiée par le rôle que joue un acteur. En vérité, nous sommes tous des acteurs sur la scène de la vie et notre existence est déterminée par le rôle que nous choisissons de jouer. Pour vous attribuer un rôle différent, changez votre regard sur vous-même et le monde changera la perception qu'il a de vous.

Vous devez répéter et vous entraîner, exactement comme les acteurs et les sportifs. Ce livre est votre entraîneur.

Ne l'utilisez pas pour échapper à la mort, mais pour améliorer la qualité de votre vie, pour connaître davantage de joie. Vous aurez ensuite la bonne surprise de constater votre longévité, qui n'est pas le but, mais le bénéfice secondaire d'une vie saine et joyeuse.

Et pour finir, rappelez-vous toujours que vous êtes la source de la fontaine de jouvence. Vous êtes aux commandes, c'est vous qui détenez

le pouvoir d'activer les mécanismes de vie et de mort dans votre corps. Je ne le dis pas pour vous culpabiliser, mais pour vous rendre conscient de votre pouvoir.

N'attendez pas de frôler la mort pour vous éveiller à la vie. Commencez dès maintenant à vivre pleinement et à mettre en route le processus de rajeunissement.

Paix à tous,

Bernie S. Siegel, M.D.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Peter Kelder fut élevé par des parents adoptifs dans le Middle West des États-Unis et dès l'adolescence, il partit s'embarquer dans des aventures autour du monde qui le menèrent dans de nombreux pays exotiques et lointains. Il devint un homme instruit, de bonnes manières, parlant avec aisance et connaissant plusieurs langues. Il garda toute sa vie le goût des livres, des bibliothèques, des mots et de la poésie.

Kelder affirmait que le colonel Bradford – pseudonyme du personnage principal de son livre – avait réellement existé et voyagé au Tibet. Il l'avait rencontré dans les années trente en Californie du Sud où il écrivit son livre.

Quoi qu'il en soit, Kelder était un homme extrêmement réservé qui ne souhaitait pas livrer au public plus que ces petits détails. Il estimait