

# De Riten Der Tibetanen

Door :



De Tibetaanse Riten  
hebben invloed op het gevoel  
van welbevinden, jeugd,  
vitaliteit en geestelijke groei.

# Fontein Der Jeugd

## Inleiding Der Tibetaanse Riten.

**Jonathan Swift** : iedereen wil lang leven maar niemand wil oud worden.

Voor zover bekend is het boek van Peter Kelder – Fontein der Jeugd – de eerst beschreven bron van de vijf Tibetaanse Riten.

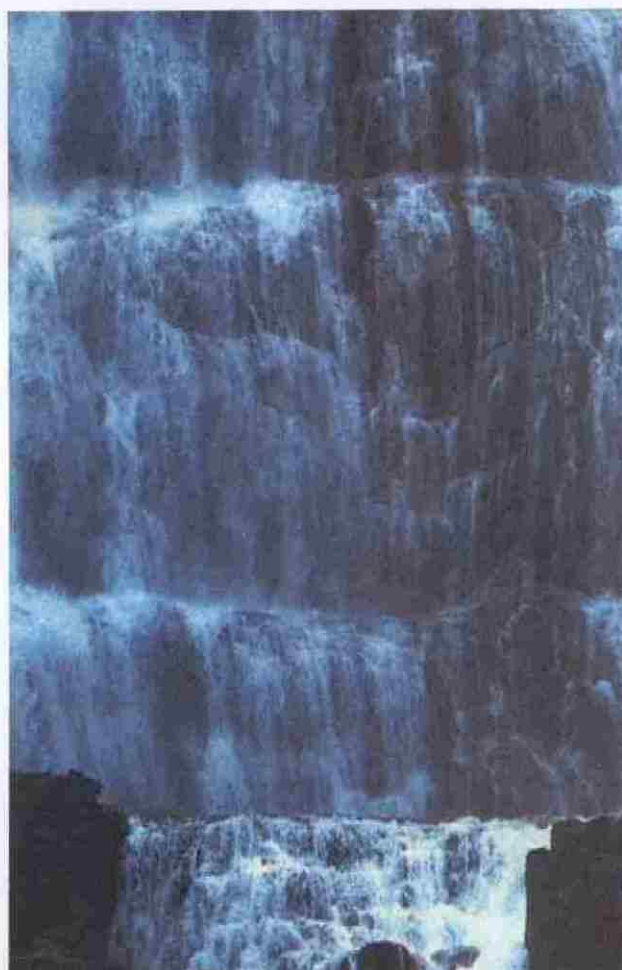
## Geschiedenis.

Bij toeval ontmoette Peter Kelder een gepensioneerd officier uit het Britse leger, kolonel Bradford ( pseudo-naam ). Er ontstond een nauwe vriendschap tussen beide heren. De kolonel had vrijwel elk hoekje van de wereld bereisd en betoverde Peter met zijn heerlijke verhalen over zijn avonturen. Toen hij een aantal jaren eerder in India gestationeerd was geweest, was kolonel Bradford zo nu en dan in contact gekomen met zwervende inheemse uit afgelegen streken in het binnenland. Talloze fascinerende verhalen waren hem ter oren gekomen over hun leven en gewoonten. Een curieus verhaal dat zijn belangstelling meer in het bijzonder had getrokken, kwam opvallend vaak terug en werd altijd verteld door mensen uit een bepaalde landstreek. Het verhaal ging over een groep Lama's of Tibetaanse priesters, die, naar verluidt, het geheim van de 'Fontein der Jeugd' kenden. Duizenden jaren lang was het geheim door leden van deze bepaalde sekte aan elkaar doorgegeven. En hoewel ze niet probeerde het geheim te houden, lag hun klooster zo afgelegen en geïsoleerd, dat ze praktisch afgesloten van de buitenwereld leefden.

Ze vertelden verhalen over oude mannen die hun gezondheid, kracht en vitaliteit hadden terug gekregen nadat ze het klooster gevonden hadden en er waren ingetreden. Maar niemand scheen de exacte locatie van het merkwaardige en wonderlijke oord te kennen. Hoe meer kolonel Bradford over deze wonderlijke 'Fontein der Jeugd' hoorde, des te sterker hij ervan overtuigd raakte dat de plaats echt bestond. Hij begon informatie te verzamelen die hem kon helpen de plaats te lokaliseren. Eenmaal begonnen met zijn naspeuringen raakte hij geobsedeerd door het verlangen om de 'Fontein der Jeugd' te vinden.

Hij vertelde Peter dat zijn verlangen zo onweerstaanbaar was geworden, dat hij had besloten naar India terug te keren en serieus op zoek te gaan. Kolonel Bradford nodigde Peter uit om mee te gaan. Uit praktische redenen besloot Peter het niet te doen. Na vier jaar, door middel van een brief, hoorde Peter dat kolonel Bradford's zoektocht naar de 'Fontein der Jeugd' was geslaagd. Tussen dat tijdstip en twee maanden zou de kolonel ze zelf mee naar huis nemen. Toen het moment was aangebroken was Peter verbijsterd en met stomheid geslagen. In plaats van een gebogen, ziekelijk bleke oude man met een stok stond er een grote kaarsrechte man voor hem. Zijn gezicht zag er gezond uit en in zijn dikke donkere haardos was er nauwelijks een spoorje grijs te bekennen.

Kolonel Bradford doet verslag van zijn reis. Na een lange en gevaarlijke expeditie naar afgelegen gebieden van de Himalaya vond hij uiteindelijk het klooster waar, volgens de legende, het geheim van de Eeuwige Jeugd en verjonging werd bewaard. In het klooster vielen nergens oudere mannen en vrouwen te ontdekken. De Lama's verwezen goed gemutst naar de kolonel als 'De Ouwe', omdat het alweer zeer lang geleden was dat ze iemand hadden gezien die er zo oud uitzag als hij. Al snel begon zijn gezondheid te verbeteren. Hij was verrast toen hij na twee jaar zijn spiegelbeeld zag. Zijn lichamelijke uiterlijk was zo ingrijpend veranderd dat hij ruim vijftien jaar jonger leek dan hij was. In de weken en maanden erna verbeterde zijn uiterlijk steeds meer en het duurde niet lang meer of zijn bijnaam 'De Ouwe' weerklonk nergens meer.





## Algemene richtlijnen voor het uitvoeren van de Riten.

Houd bij het beoefenen van de riten twee zaken in gedachten. Ten eerste : Blijf beseffen dat u een prachtig en bijzonder mens bent, die voorbij beperkte gedachten kan kijken. Ten tweede : Vergeet nooit dat u het waard bent uw meest gekoesterde wens in vervulling te laten gaan. Zelfs het verlangen naar nieuwe jeugdigheid en vitaliteit. Liefde voor uzelf betekent dat u een goed gevoel koestert over wie en wat u bent en dat versnelt het vernieuwingsproces aanzienlijk.

Op de eerste plaats is het belangrijk om de riten technisch goed uit te voeren waarna u later alle techniek los kunt laten en vanuit het voelen de riten kunt beleven. Dit beleven is belangrijk om de diepgaande werking van de riten te kunnen ervaren. Belangrijk is dat u tijdens het uitvoeren van één de riten zo weinig mogelijk energie gebruikt. Voer daarom de riten geconcentreerd uit.

Beëindig de rite zodra uw spieren vermoeid raken of zodra er een bepaalde weerzin in u opkomt ten opzichte van de rite. Pijn is altijd een signaal dat uw grens voor dit moment is bereikt. Dit geldt voor alle lichaamsdelen.

Bij het beoefenen van de riten is het onmogelijk alle riten meteen al 21 keer te kunnen uitvoeren. De ene rite blijkt gemakkelijker uit te voeren te zijn dan een andere. Beoefen alle riten een gelijk aantal keren. Neem daarom het aantal van de moeilijks uit te voeren rite. Als dit drie keer is beoefend u ook de andere riten drie keer. Geleidelijk het aantal opvoeren.

# Eerste Rite

## De Voorbereiding :

U staat rechtop in de goede houding zoals geleerd in de Tādāsana.

Ga met uw aandacht naar uw oksels en stel u voor dat ballonnen worden opgeblazen, zodat deze uw beide armen optillen tot op schouderhoogte. Uw handen mogen ontspannen aan uw polsen hangen of evenwijdig aan uw lichaam.

Breng uw aandacht naar uw rechterarm en zwier deze naar achter. Terwijl uw hoofd meedraait.

**Belangrijk :** U draait vanuit uw taille zodat uw bekkens tijdens het draaien recht naar voren blijven wijzen. U zwiert terug tot in de beginhouding waarbij u niet naar achter door zwiert maar stopt. U zwiert alleen rechtsom met de blijheid van een kind.

Zwier zolang u het prettig vindt ( Maximaal 21 keer. ) en besluit de houding door langzaam de houding te vertragen. Observeer zoals geleerd in de Tādāsana.

**Bij duizeligheid :** Uw handpalmen voor de borst tegen elkaar plaatsen en terwijl u rustig ademt kijkt u naar de vingertoppen.

**Bij pijnlijke en vermoeide schouders :** Uw schouders zowel rechts als linksom los draaien

## Werking Lichamelijk :

Uw ruggengraat wordt soepeler en elastischer.

De betere doorbloeding van uw rug zorgt voor een gevoel van ontspanning en vitaliteit.

Spanningen in uw schouders verdwijnen.

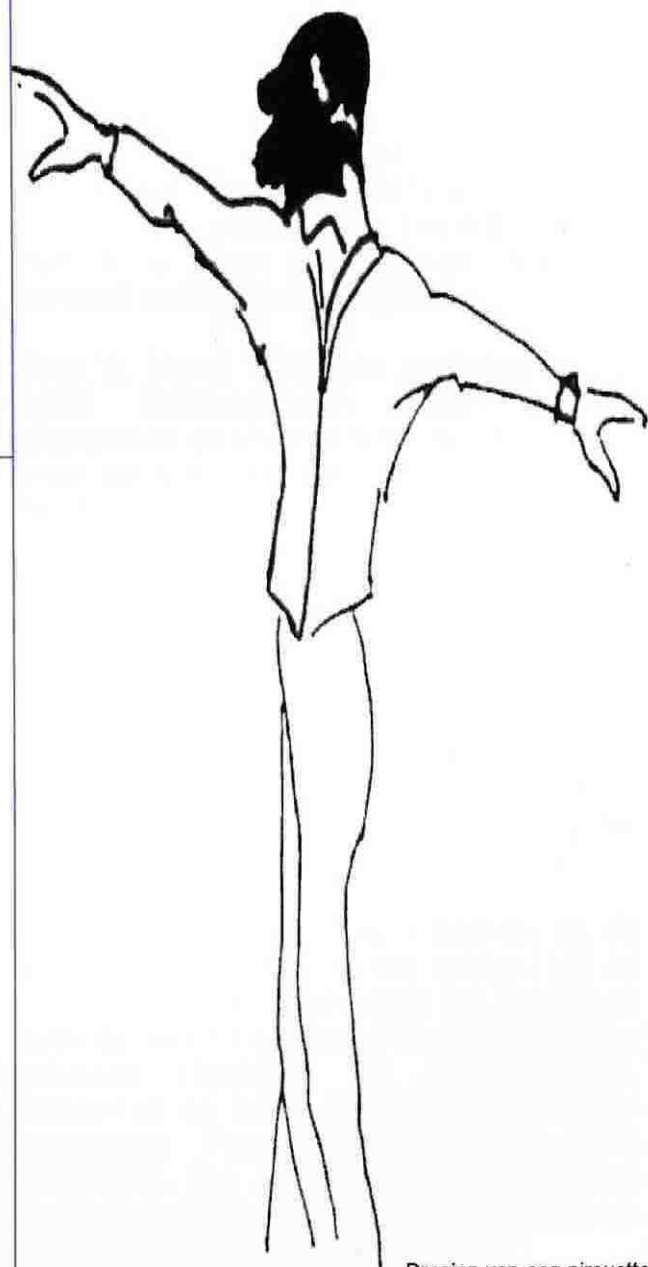
Het activeert belangrijke energiecentra's vooral het eerste basis chakra.

## Werking Psychisch :

Verdrijft depressie.

Zuivert de aura en geeft u het gevoel van lichter zijn.

Heft blokkades op in diverse chakra's maar vooral in het eerste chakra.



Draaien van een pirouette.

**Als u deze voorbereiding volledig beheerst dan kunt u een pirouette maken.**

**Het draaien van een pirouette is de eerste rite.**

**Advies : Altijd rechtsom draaien en langzaam de snelheid opvoeren.**

# Tweede Rite

Deze houding mag alleen uitgevoerd worden als uw buikspieren voldoende ontwikkeld zijn. Na het draaien (aanwakkeren van energie.) in de eerste rite zorgt deze houding voor het bevorderen van verdere doorstroming.

U ligt op de rug zoals geleerd in Savāsana.

Volg aandachtig het ritme van uw ademhaling. Het ritme van uw ademhaling is van groot belang voor het uitvoeren van deze rite.

Uw armen liggen gestrekt naast het lichaam met de handpalmen naar beneden. De vingers ontspannen aaneengesloten.

Ga met uw aandacht en gevoel naar de tenen en til inademend de benen verticaal op in de richting van het plafond. Hef uw bekken iets van de vloer. Strek uw benen maximaal en druk de hielen van u vandaan. Gelijktijdig tilt u ook het hoofd op en brengt de kin naar de keel.

Op een uitademing ontspant u eerst de hielen en leg daarna uw hoofd en benen gelijktijdig op de vloer neer. De enige spieren die hierbij aangespannen zijn, zijn uw buikspieren. Geen nek- schouder en of rugspieren aanspannen.

## Opmerking :

Houd u bij iedere herhaling van de rite aan een vast ademritme. Diep inademen als u de benen en het hoofd optilt en volledig uitademen als u de benen en het hoofd weer neerlegt. Het uiteindelijke doel is om deze rite 21 keer op het ritme van de adem uit te voeren.

Het is van groot belang deze houding stap voor stap maar zeker langzaam uit te voeren. Hierdoor is de werking van de rite intenser. Probeer niet te snel het eindresultaat te bereiken.

## Werking lichamelijk :

Bevordert de lenigheid van de rug. Met name uw onderrug en het gebied van de nek. Ontwikkelt de beenspieren. Verstevt de buikspieren. Bevordert de buikademhaling en dit masseert de buikorganen. Overtollig vet verdwijnt.

## Werking psychisch :

Beïnvloed het tweede chakra (Miltchakra). Heeft een harmoniserende invloed op het endocriene klierstelsel. Versterkt het gevoel van een innerlijke basis. Geeft u meer zelfvertrouwen. Werkzaam bij angstklachten en depressie.



**Stap 1.** Vanuit Savāsana inademen en één voor één de benen gestrekt optillen. Op het moment dat u de knieën gaat buigen, de benen vervolgens uitademend neerleggen. Dit herhaalt u totdat u uw benen moeiteloos verticaal omhoog kunt brengen.

**Stap 2.** Vanuit Savāsana inademen en de beide aaneengesloten benen optillen. Uitademend de beide benen neerleggen. Als u voelt dat u bij het neerleggen van uw beide benen de rugspieren gaat aanspannen buigt u de benen in de knie. Plaats vervolgens de voeten op de vloer en laat deze wegglijden. Oefen totdat u de gestrekte benen met behulp van uw buikspieren kunt neerleggen.

**Stap 3.** Vanuit Savāsana inademen en de beide aaneengesloten benen optillen. Hef gelijktijdig ook het hoofd op en breng de kin naar de keel. Uitademen en gelijktijdig het hoofd en de benen op de vloer neerleggen.

**Stap 4.** Vanuit Savāsana inademen en de beide aaneengesloten benen optillen. Hef nu ook uw bekken een klein stukje van de vloer en strek de benen maximaal. Druk de hielen van u vandaan. Gelijktijdig het hoofd optillen. Uitademen en hoofd en benen op de vloer neerleggen. Pauzeer liggend in Savāsana gedurende één in- en uitademing. Herhaal bovenstaande totdat uw conditie het toelaat de rite op uw ademritme uit te voeren.

# Derde Rite

Achterwaartse buiging.



Deze rite benadrukt vooral openheid en stimuleert het derde chakra.

Kom zitten op uw knieën met de tenen gekromd op de vloer. Buig met behulp van uw hand de kleine teen indien dit nodig is.

Kantel de bekken achterwaarts zodat uw rug recht is. Span uw bilspieren aan om de rug te ontlasten tijdens de achterwaartse buiging.

Laat uw handpalmen rusten op de achterzijde van de bovenbenen. Door deze beweging te maken gaan uw schouderbladen vanzelf iets naar achter. Als gevolg hiervan wordt het borstgebied geopend. Ontspan uw schouders.

Buig uw hoofd op een uitademing naar voren, breng de kin naar de borst.

Op een inademing buigt u uw hoofd voorzichtig naar achter. Richt nu uw aandacht op het borstbeen en til dit van binnenuit op zodat ook uw bovenrug iets naar achter buigt. De bekken blijft daarbij recht boven de knieën.

Op een uitademing bouwt u de rug weer wervel voor wervel rechtop. Als laatste uw hoofd optillen en in een vloeiende beweging naar voren bewegen.

Beweeg op het ritme van uw adem zovaak als u het prettig vindt. Rust in de Mohammedaanse gebedshouding of Mudrahouding.

## Belangrijk :

**Voorzichtigheid geboden bij een onstabiele rug. Houd steeds uw bekken gekanteld. Oefen matig bij een te sterk werkende schildklier. Niet beoefenen tijdens de zwangerschap.**

## Werking lichamenlijk :

Langs de nagels van uw tenen lopen energiebanen die extra worden gestimuleerd doordat u de tenen kromt. Versterkt uw rug en bij kleine rugaandoeningen werkt deze houding corrigerend. Versterkt de beenspieren. Stimuleert de werking van de schildklier. Vitaliserende opladende werking van het totale lichaam.

## Werking Psychisch :

Stimuleert openheid en spontaniteit. Werkt bevrijdend en stimuleert overgave naar de buitenwereld. Harmoniseert het derde chakra (Solaris plexus) en de daarbij horende alvleesklier.

Vanuit de zogenaamde 'langzithouding' drukt u uzelf omhoog.

De basishouding is de zogenaamde langzithouding ( zittend met de benen gestrekt naar voren. ). Leg uw voeten ongeveer 25 cm uit elkaar. Uw handen plaats u naast de bekken op de vloer met de vingers naar voren wijzend.

Op een uitademing buigt u uw hoofd naar voren en brengt daarbij de kin naar de borst.

Op een inademing tilt u uw hoofd en beweegt het naar achter. In een vloeiende beweging tilt u ook de bekken van de vloer. Hierbij steunt u op handen en voeten. Uw bekken, romp en bovenbenen vormen een rechte lijn.

In de bovenstaande houding. Tijdens de adempauze; spant u alle spieren even aan.

Op de uitademing laat u het lichaam zakken totdat u weer in de basishouding zit met uw hoofd gebogen naar voren.

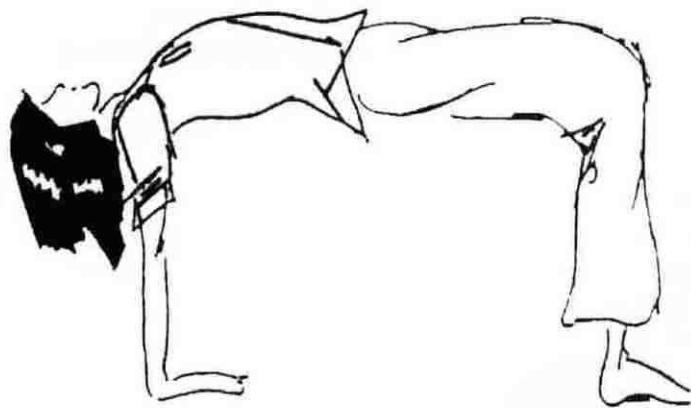
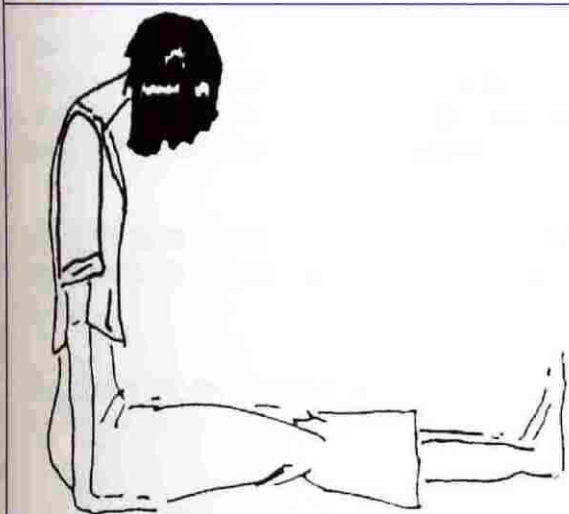
**Herhaal deze beweging op het ritme van uw ademhaling.**



*Belangrijk :*

*Voorzichtig  
beoefenen als u  
nekklasten heeft.*

*Bij pijn in de  
polsen en schouders de  
houding beëindigen.*



**Werking lichamelijk :**

Versterkt uw polsen en armspieren. Bevordert de beweeglijkheid van uw schouders. Maakt de spieren van de nek en rug soepel. Kalmeert de buikorganen.

**Werking psychisch :**

Werkt op het 4<sup>e</sup> chakra ( hart chakra ) en de daarbij horende thymusklier. Schenkt hoop en vertrouwen.

# Vijfde Rite

U ligt op de buik met de handen naast de borst. De tenen staan gekromd op de vloer. Op een inademing drukt u uzelf omhoog zodat het lichaam een omgekeerde V vormt. Op een uitademing brengt u de navel in de richting van de vloer en hangt u in de armen.

U gaat ontspannen op de buik liggen. Neem de tijd om alle spierspanning los te laten voordat u begint met het uitvoeren van de rite.

Plaats de handen naast de borst met de vingers naar voren wijzend. Leg uw benen iets uit elkaar en zet de tenen gekromd op de vloer. Laat uw voorhoofd op de vloer rusten.

Op een inademing brengt u de bekken omhoog zodat het lichaam een omgekeerde V vormt. Buig uw kin naar de borst. Strek uw armen maximaal. Druk het staartbeen ( laatste wervels van de rug. ) in de richting van het plafond. Strek daarna uw benen door de hielen langzaam iets meer in de richting van de vloer te bewegen.

Op een uitademing laat u de bekken zakken in de richting van de vloer. Hierbij maakt u de rug hol en hangt u in de armen. Als uw rugspieren sterk genoeg zijn hangen de bekken los van de vloer. Bij een te grote spanning kunt u de bekken laten rusten op de vloer. Uw hoofd beweegt vloeiend mee en ligt in de uiterste houding in de nek. U kijkt hierbij in de richting van het plafond.

Op het vasthouden van de adem strekt u zich maximaal uit. Span hierbij de bilspieren krachtig aan.

Rust uit in de Mohammedaanse gebedshouding.

## Belangrijk :

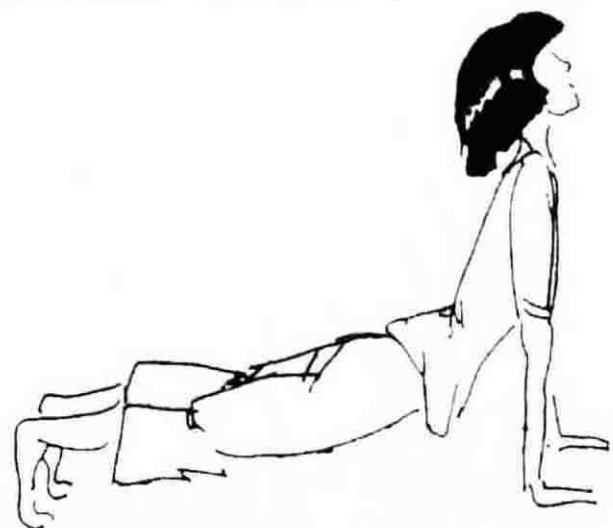
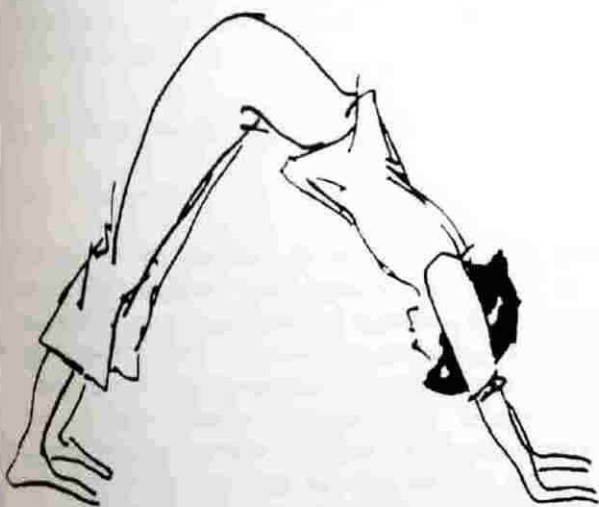
Voorzichtigheid geboden voor mensen met zwakke nek- en rugspieren. Vooral in het tweede gedeelte van de houding niet verder doorbuigen dan prettig voor u voelt. Richt uw aandacht tijdens het uitvoeren van deze rite op uw bekken. De rest van het lichaam volgt dan vanzelf.

## Werking lichamelijk :

Verdiept uw ademhaling waardoor gifstoffen beter worden afgevoerd. Reguleert het centrale zenuwstelsel door beurtelings de wervelkolom te rekken en te buigen. Verbeterd de spieren van het hele lichaam. Vooral de spieren van de wervelkolom worden zowel versterkt als soepeler. Werkt harmoniserend op het endocriene klierstelsel. Het ontwikkelt immuniteit tegen ziekten. Bevordert de spijsvertering. Het masseert de ingewanden doordat je buik afwisselend gestrekt en samengedrukt wordt.

## Werking psychisch :

Deze rite werkt op het 5<sup>e</sup> chakra ( keel chakra ) en het 6<sup>e</sup> chakra ( voorhoofd chakra ). Herstelt het mentale evenwicht. Het maakt je veerkrachtig, doelbewust en optimistisch in uw levenshouding.





Deze rite dient alleen uitgevoerd te worden als u er voor kiest een celibatair leven te leiden. Op momenten dat u een overmaat aan seksuele energie heeft en het natuurlijk verlangen bestaat om er uiting aan te geven kunt u door middel van de 6<sup>e</sup> rite deze seksuele energie naar boven geleiden.

U staat rechtop in Tādāsana.

Buig uitademend voorover en leg de handen op de knieën. Zorg dat u geheel hebt uitgedemd als u voorover gebogen staat.

Kom met lege longen rechtop staan.

Leg de handen op de heupen en druk deze naar beneden. Hierdoor gaan gelijktijdig de schouders omhoog. Richt nu uw aandacht op het perineum ( de huid tussen de uitwendige geslachtsdelen en de anus ). Til het perineum licht op ( naar binnen optrekken ). Trek uw buik maximaal in en duw de borst naar boven.

Blijf zolang mogelijk in deze positie staan tot u gedwongen wordt in te ademen.

Adem in door de neus en adem uit door de mond. Ontspan de armen door deze losjes aan de schouders te laten hangen. Adem op deze wijze een aantal keren in en uit voordat u de rite herhaalt. Drie keer herhalen is meestal voldoende om de seksuele energie om te leiden en de grote kracht ervan naar boven te dirigeren.

## Belangrijk :

Zoals al is gezegd dient deze rite alleen uitgevoerd te worden als u er voor kiest een celibatair leven te leiden. Het is daarbij absoluut noodzakelijk dat u een actieve seksuele aandrang voelt. Voortplantingsenergie kan niet getransformeerd worden als er weinig of niets om te zetten valt. Als dit het geval is beoefen dan eerst de andere vijf rites totdat u uw normale seksuele behoeften terug heeft. Beoefen deze rite niet als u niet echt gemotiveerd bent. Het gevaar bestaat dat u de energie de verkeerde kant opstuurt en dit veroorzaakt een innerlijk conflict.

## Lichamelijke en psychische werking

Citaat : "Er bestaat maar één verschil tussen enerzijds iemand die gezond en vitaal is en anderzijds een superman of supervrouw. De eerste kanaliseert vitale levenskracht in seksuele energie, terwijl de tweede de levenskracht juist omhoog stuurt om in alle zeven energiecentra evenwicht en harmonie te scheppen. Daarom wordt een superman of supervrouw van dag tot dag en van minuut tot minuut jonger en jonger. Hij of zij scheidt in zichzelf het ware 'levenselixer'."

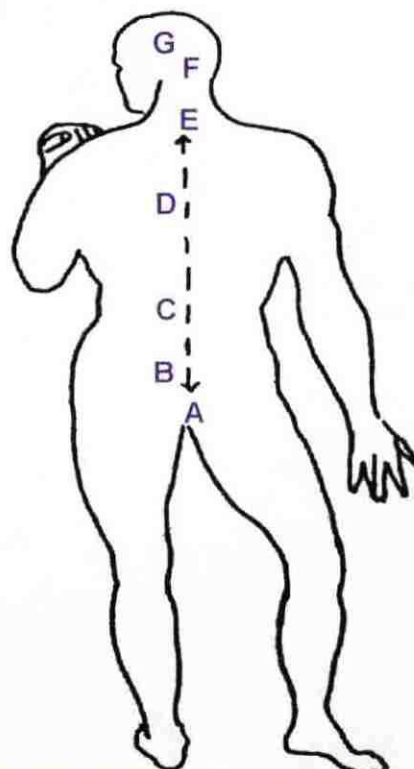
# BekroningsRite

## Deze tekst hoort bij onderstaande illustratie

Naast het beoefenen van de rite leerde kolonel Bradford dat het lichaam zeven energiecentra telt, die u zich als draaiende krachtvelden of draaikolken kunt voorstellen. De zogenaamde chakra's. De zeven chakra's houden verband met de zeven daarbij horende endocriene klieren en werkt stimulerend op de hormoonproductie van die klier.

A de voortplantingsorganen, B de pancreas, C de bijniere, D de thymusklier of zwezerik, E de schildklier, F de pijnappelklier en G de hypofyse.

Het zijn deze hormonen die alle lichaamsfuncties, inclusief het verouderingsproces, reguleren. De kolkende energieknoppen draaien met een grote snelheid. Wanneer ze alle zeven met een hoge snelheid draaien en bovendien in hetzelfde tempo, is het lichaam perfect gezond. Een vertraging van een van de chakra's betekent het begin van veroudering en lichamelijke achteruitgang. De snelste manier om je jeugd, gezondheid en vitaliteit terug te krijgen is ervoor te zorgen dat de chakra's weer normaal gaan draaien. Dat kan met deze vijf eenvoudige oefeningen bereikt worden.



# Als de riten echt werken ! Dan is uiteraard de grote vraag hoe ?

Medisch onderzoek heeft onlangs overtuigd bewezen dat zelfs het verouderingsproces door hormonen wordt gereguleerd. Bij het begin van de puberteit scheidt de hypofyse een hormoon uit dat een remmende invloed heeft op de constructieve hormonen in het lichaam, waaronder het groeihormoon. Het gevolg hiervan is dat onze cellen en organen vanaf die tijd langzaam aftakelen en uiteindelijk afsterven.

Volgens Peter Kelder herstellen de vijf riten evenwichtstoornissen in de zeven energie-centra en daardoor ook de hormonale balansverstoring. Hierdoor kunnen de cellen zich weer vermenigvuldigen en gedijen. Als deze theorie klopt kunnen we zien en voelen hoe we met de dag 'jonger' worden.

Er is maar één manier om te ontdekken of de vijf riten ook voor u werken : door ze te doen ! Zoals altijd het geval is bij beloningen, kunnen de resultaten alleen het gevolg zijn van uw eigen moeite.

