

PETER KELDER

SECRETOS
TIBETANOS
DE LA
ETERNA
JUVENTUD



Peter Kelder

SECRETOS TIBETANOS
DE LA ETERNA JUVENTUD

editorial  irio, s.a. - Málaga

INDICE

Prólogo.....	9
Primera parte	
—El Coronel Bradford	19
—La vuelta del Coronel.....	23
•Primer rito	29
•Segundo rito	32
•Tercer rito	35
•Cuarto rito	38
•Quinto rito.....	41
—El Club Himalaya	47
•Sexto rito	53
—La alimentación	57
—Últimos consejos del Coronel...	65
Segunda parte	
—Otros secretos de juventud y longevidad	75
Testimonios	105

PROLOGO

Este libro, maravillosamente sencillo, no está dirigido, sin embargo, a todo el mundo. Deben leerlo solamente si aceptan la idea, absurda en apariencia, de que el proceso de envejecimiento puede trastocarse y si se atreven a creer que la "Fuente de la Juventud" existe realmente. Si se aferran obstinadamente a los prejuicios de que esas cosas son imposibles, la lectura de este libro será una pérdida de tiempo. En cambio, si aceptar "lo imposible" entra dentro de sus coordenadas, entonces esperen numerosas recompensas.

Que yo sepa, el libro de Peter Kelder es la única fuente escrita relativa a esta inestimable información: cinco ritos tibetanos antiguos que son la clave de una juventud duradera, de la salud y de la vitalidad. Durante miles de años, estos ritos, aparentemente mágicos, han permanecido en secreto en los monasterios leja-

nos del Himalaya. Estuvieron al alcance del conocimiento del mundo occidental, por primera vez, en el libro de Mr. Kelder, publicado hace casi cincuenta años. Después, éste, junto a su preciado contenido, cayeron en el olvido. La finalidad de esta edición revisada es la de redifundir el mensaje de Mr. Kelder, con la esperanza de que ayude e influya en numerosas personas.

Es imposible afirmar si la historia del Coronel Bradford se basa en hechos, en la ficción o en una mezcla de ambos, pero eso no influye en absoluto en la calidad del mensaje. Mi propia experiencia, amén de las cartas y notas recibidas de lectores del mundo entero, me demuestran, para mi gran satisfacción, que estos cinco ritos son verdaderamente eficaces. Yo no puedo garantizarles que les rejuvenecerán cincuenta años en el espacio de una noche o que les asegurarán la vida hasta los ciento veinticinco años. Pero sé que pueden contribuir a que se sientan y parezcan más jóvenes y a aumentar su sensación de bienestar. Si practican estos ritos todos los días, deberían comprobar una mejora a los treinta días al menos. Al cabo de diez semanas aproximadamente, observarán ciertamente cambios más importantes. Pero, ¿qué importa la rapidez de sus

progresos?. Es siempre maravilloso comprobar cómo los amigos aprecian un aspecto más joven y atlético en usted.

Considerando la eficacia de estos cinco ritos, podemos preguntarnos cómo actúan. ¿Cómo unos ejercicios tan simples pueden tener un efecto tan grande en el proceso de envejecimiento del cuerpo humano?. Es interesante observar que las explicaciones de Mr. Kelder, que leerán más adelante, se han visto confirmadas por algunos progresos científicos recientes. Efectivamente, la fotografía Kirlian, que demuestra que el cuerpo está rodeado por un campo magnético o "aura", sugiere que estamos "alimentados" por una especie de energía procedente del cosmos. Es cierto que el aura de una persona joven y con buena salud, vista por la fotografía Kirlian, es diferente a la de una persona de edad y enferma.

Durante milenios, los místicos orientales han mantenido que el cuerpo posee siete centros de energía que corresponden a las siete glándulas endocrinas. Las hormonas segregadas por dichas glándulas regulan todas nuestras funciones corporales. La investigación médica ha descubierto recientemente la importancia de las hormonas en el proceso de envejecimiento. Resulta que la glándula pituitaria

comienza a producir una "hormona de la muerte" al iniciarse la pubertad. Esta "hormona de la muerte" disminuye aparentemente la capacidad de que nuestras células asimilen otras hormonas como la del crecimiento. Por consiguiente, las células y órganos se deterioran poco a poco para morir finalmente. En otras palabras, somos víctimas del proceso de envejecimiento.

Si, en efecto, los cinco ritos normalizan el desequilibrio de los siete centros de energía, como afirma Mr. Kelder, ¿es posible que el desequilibrio hormonal se normalice también? Eso permitiría a nuestras células dividirse y prosperar como lo hacían cuando eran muy jóvenes. De esta forma, podríamos sentirnos y, efectivamente, parecer más jóvenes cada día.

Puede que no estén de acuerdo con el punto de vista anterior, pero al leer este libro encontrarán sin duda otros elementos de juicio. Lo importante es que no se dejen distraer por estas discrepancias y que acepten los beneficios que obtendrán con la práctica de los cinco ritos. No hay más que un medio para comprobar si los cinco ritos son eficaces: ¡pruébenlos! ¡Practíquenlos y denles una oportunidad!

Como en cualquier recompensa, los bene-

ficios estarán a la altura de sus esfuerzos. Es importante querer invertir un poco de tiempo y de energía y efectuar los cinco ritos diariamente. Si, después de varias semanas de práctica, su interés disminuyera y sólo los practicara de vez en cuando, no espere importantes resultados. Afortunadamente, la mayor parte de las personas encuentran esta rutina diaria no sólo fácil, sino muy agradable.

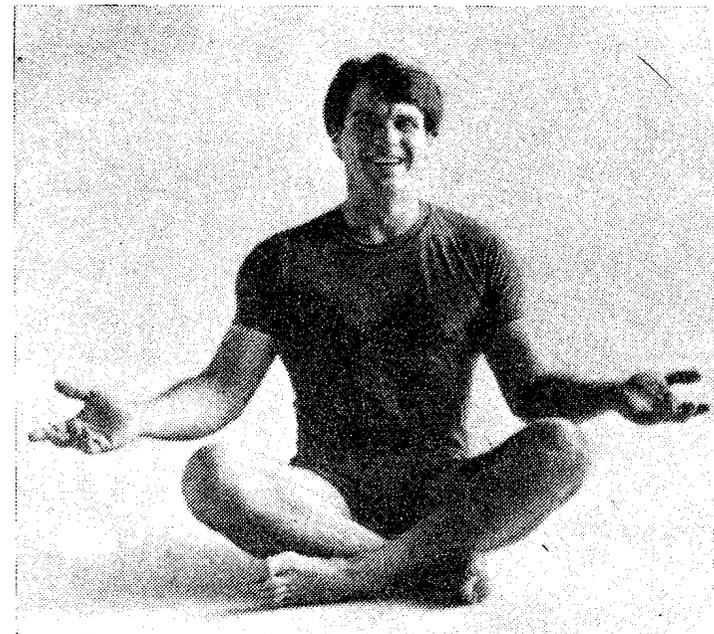
Al practicar los ritos, no olvide dos cosas muy importantes. En primer lugar, sepa que usted es una persona maravillosa y extraordinaria, que puede ver más allá de los prejuicios y de los pensamientos limitados de los demás, de lo contrario, no se habría sentido atraído por la lectura de este libro. A continuación, sepa que usted merece que sus deseos más queridos se realicen plenamente, aunque se trate de vitalidad y de una nueva juventud. Los que se han convencido íntimamente de no tener méritos o de ser indignos de todo, son los mismos que parece que nunca tienen suerte en la vida.

Si usted se estima, si considera que es una persona que merece lo mejor que la vida pueda ofrecer, entonces usted se quiere. Quererse permite sentirse a gusto consigo mismo, lo cual ya activa el proceso de renovación.

Los que no se quieren o se detestan llevan

una pesada carga que no puede sino acelerar los estragos de la vejez y de la enfermedad, sin embargo para aquellos que poseen el inmenso tesoro de amarse, TODO ES POSIBLE.

SECRETOS TIBETANOS DE LA ETERNA JUVENTUD



EL CORONEL BRADFORD

Primera Parte

Una tarde, cuando estaba sentado en el “Club de los Viajeros”, donde había entrado para guarecerme de una tormenta, inicié una conversación con un personaje hartamente interesante. No me di cuenta inmediatamente, pero nuestro encuentro iba a cambiar mi vida. Era un hombre de cierta edad, probablemente de sesenta y muchos años, y al que se le notaba claramente la edad. Era delgado y caminaba con dificultad, ayudándose de un bastón.

Me explicó que era un oficial retirado del ejército británico y que había trabajado en la diplomacia. Ciertamente, había muy pocos lugares en los que el Coronel Bradford —ese era su nombre— no hubiera estado alguna vez en el transcurso de su vida. Me cautivó escucharle contar algunas de sus aventuras viajeras: huelga decir que pasé una tarde muy interesante escuchándole... A raíz de aquello nos

hemos encontrado de vez en cuando y hemos tenido largas charlas juntos. Desde entonces ya han pasado varios años.

En uno de nuestros encuentros, el coronel Bradford me dijo que tenía algo importante que comunicarme. Haciendo uso del tacto y de la diplomacia que había adquirido, me contó que cuando estuvo en la India, hacía algunos años, se había relacionado con los habitantes de una remota región de aquel país. Estas personas pertenecían a un grupo de lamas del Tíbet y, aparentemente, habían descubierto la fuente de la juventud. La gente hablaba de ellos como de hombres de edad que misteriosamente habían recobrado salud, juventud, vigor y virilidad poco después de haber entrado en el monasterio; sin embargo, nadie sabía dónde estaba situado exactamente. Como todos los demás, el coronel Bradford había envejecido al cabo de los años y, cuanto más oía hablar de esa fuente de juventud, más se convencía de que aquel lugar maravilloso tenía que existir.

Empezó a recoger información para localizar el sitio y su deseo de ir crecía con el paso de los años. Estaba decidido, según me dijo, a regresar a la India para encontrar ese lugar y deseaba que yo le acompañara en el viaje. Yo estaba convencido de la veracidad de su relato

y también estuve tentado de ir con él, pero al final decidí no hacerlo. Se marchó enseguida: me consolé por no acompañarlo diciéndome que todo el mundo debía resignarse a envejecer y que el coronel tal vez se equivocaba al intentar encontrar la fuente de juventud que le permitiría recuperar la juventud y la salud. Sin embargo, deseaba intensamente que lograra sus propósitos.

LA VUELTA DEL CORONEL

Pasaron los meses. Con la agitación de mi vida cotidiana, el coronel Bradford y su quimérica esperanza desaparecieron poco a poco de mi memoria, por eso me sorprendió encontrar un día en mi correo una carta suya manuscrita. Todavía estaba vivo y me decía que, a pesar de numerosas dificultades, estaba a punto de encontrar el monasterio que buscaba. La carta no tenía ninguna dirección. Pasaron muchos meses hasta que volví a saber de él. Esta vez me anunciaba buenas noticias: ¡había encontrado la fuente de la juventud! Me decía que iba a regresar a los Estados Unidos en los próximos meses.

Habían transcurrido cerca de cuatro años desde nuestro último encuentro. Me preguntaba si habría cambiado realmente. En cualquier caso, sería más mayor, aunque tal vez hubiera conseguido evitar la calvicie o no encorvarse

más. Quizá la fuente de juventud de verdad le había ayudado. En mi mente no podía imaginármelo más que como era en el momento de nuestro último encuentro, incluso un poquito más avejentado de lo que estaba entonces.

Una tarde que había decidido quedarme en casa leyendo, sonó el teléfono. Un tal coronel Bradford desea verle, me anunció el portero. “¡Que suba!”, grité y, soltando el libro, me precipité hacia la puerta. Me quedé sorprendidísimo: la persona que estaba delante de mí no era el coronel Bradford, sino alguien mucho más joven. Observando mi estupefacción, el hombre me dijo: “¿No me esperaba?”. “No”, le dije, “esperaba la visita de un viejo amigo, el coronel Bradford”. “Yo he venido a traerle noticias del coronel Bradford”, replicó. “Entre entonces”, le invité. “Permita que me presente”, dijo el extraño adelantándose, “mi nombre es Bradford”. “¡Ah, entonces usted es hijo del coronel Bradford!”, exclamé, “se parece un poco a él”. “No, no soy su hijo”, repondió, “no soy nadie más que su viejo amigo, el coronel Bradford, el hombre viejo que se marchó al Himalaya”.

Me quedé desconcertado al oír aquello. Luego, poco a poco, me di cuenta de que se trataba sin duda del coronel Bradford, aunque

se había producido un cambio en su aspecto físico. En vez de un hombre encorvado, que se apoyaba en un bastón, tenía frente a mí a un ser en plenas facultades, erguido, robusto y lleno de vitalidad. No tenía una sola cana a pesar de que antes de marcharse su cabello era blanco. Mi entusiasmo y mi curiosidad no tuvieron límites y empecé a abrumarle con preguntas. “Espere un momento”, protestó riéndose, “voy a empezar por el principio”.

Me contó su historia.

Al llegar a la India, se había dirigido hacia aquel distrito del que había oído hablar. Pasó allí muchos meses, familiarizándose con las gentes del país y recogiendo informaciones relativas al monasterio que buscaba. Fue un proceso que llevó su tiempo, pero su obstinación y su convicción le llevaron finalmente al lugar en el que creía. La forma con la que admitieron al coronel Bradford en el monasterio parece un cuento de hadas. Lamento no poder narrar, por falta de tiempo y de espacio, todas las experiencias, las prácticas de los lamas, su cultura y su completa indiferencia hacia los asuntos de este mundo.

Allí no había “personas mayores”, como entendemos aquí. Para sorpresa suya, los lamas consideraron al coronel Bradford como un

personaje raro, pues hacía mucho tiempo que no veían a nadie con un aspecto tan avejentado. Por este motivo, le llamaron "el anciano".

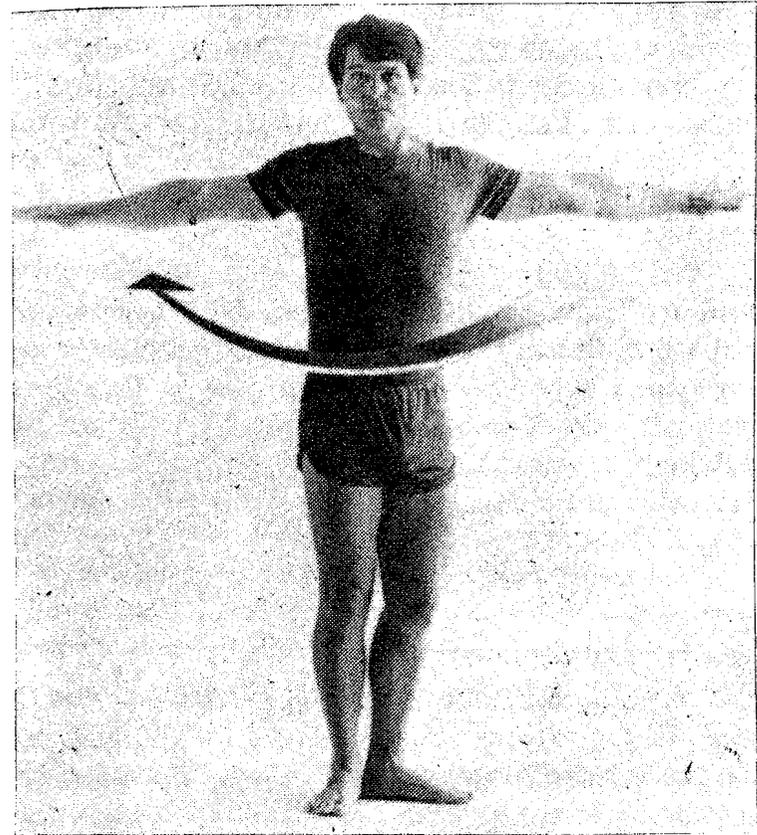
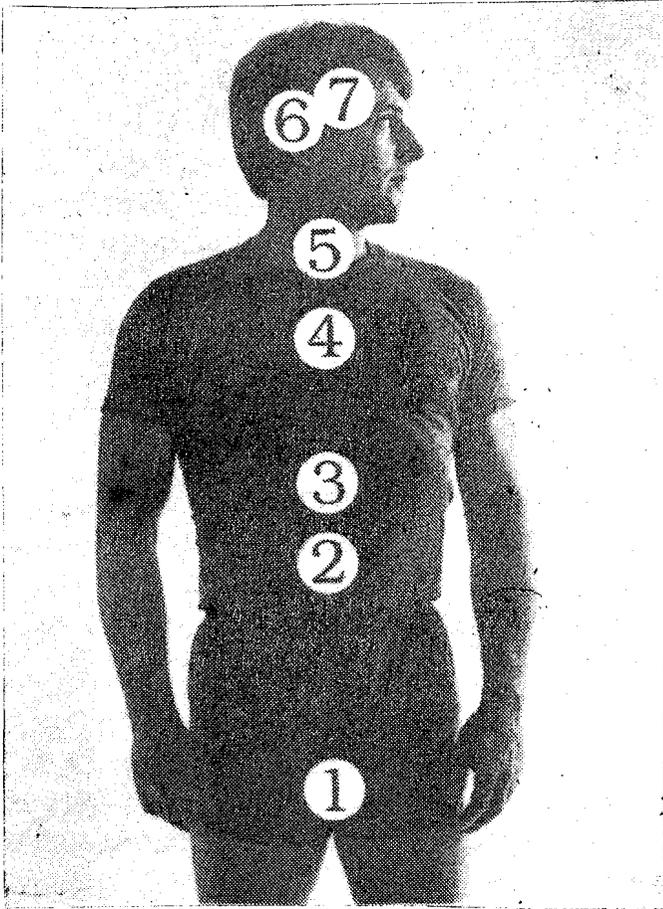
"Durante las dos primeras semanas de mi permanencia", dijo el coronel, "me sentía como un pez fuera del agua. Me maravillaba de todo cuanto veía y, apenas podía dar crédito a lo que veía. Físicamente, me sentí mejor muy pronto; dormía maravillosamente bien todas las noches y no utilizaba mi bastón más que para caminar por las montañas. Unos meses después de mi llegada, tuve la mayor sorpresa de mi vida: fue el día en que entré por vez primera en una especie de biblioteca en la que los lamas guardaban manuscritos antiguos. Al fondo de ella había un gran espejo y hacía por lo menos dos años que no había visto mi propia imagen reflejada. Me acerqué con una gran curiosidad y me quedé asombrado del cambio que se había producido en mí. Parecía que había rejuvenecido al menos doce años. El apodo de "el anciano" ya no encajaba conmigo en absoluto, y los lamas no volvieron a utilizarlo.

"Lo primero que aprendí al entrar en el monasterio fue esto: el cuerpo tiene siete centros que podemos llamar vórtices o "torbellinos de energía", una especie de centros magnéticos que giran a gran velocidad en el cuerpo de

una persona con buena salud, pero que van más despacio cuando éste no es tan bueno o en la senilidad. Estos centros de energía irradian más allá de los límites básicos del cuerpo en un individuo con buena salud pero, en una persona anciana o débil, apenas llegan a la superficie. El medio más rápido para recobrar la salud, la juventud y la vitalidad es volver a poner en movimiento esos centros magnéticos. Existen cinco ejercicios que permiten hacerlo. Cada uno de ellos, efectuado aisladamente, es útil, pero lo ideal es hacer los cinco juntos. Propiamente hablando, no son ejercicios de cultura física, sino más bien, de acuerdo con el nombre que les dan los lamas, ritos".

PRIMER RITO

"El primer rito", continuó el coronel,
"tiene como finalidad aumentar la velocidad
de la energía del cuerpo, y todos los niños del



Primer rito

mundo lo ponen en práctica en sus juegos.

Se trata de mantenerse de pie, con los brazos extendidos horizontalmente en la prolongación de los hombros y luego girar sobre sí mismo hasta tener una sensación de ligero vértigo. No hay más que una precaución que tomar: hay que girar de izquierda a derecha. Con otras palabras, si coloca en el suelo un reloj delante de usted, debe girar en el sentido de las agujas del mismo, marcando el final de cada vuelta con una disminución de velocidad.

Al principio, un adulto normal será capaz de girar aproximadamente media docena de veces antes de empezar a sentir una sensación de mareo; le entrarán ganas de sentarse o de tumbarse y eso es exactamente lo que hay que hacer después de este ejercicio. Se trata de practicar este rito hasta el momento en que se sienta una impresión de vértigo ligero.

A medida que se practica, la energía del cuerpo aumenta y se puede hacer el movimiento mayor número de veces.

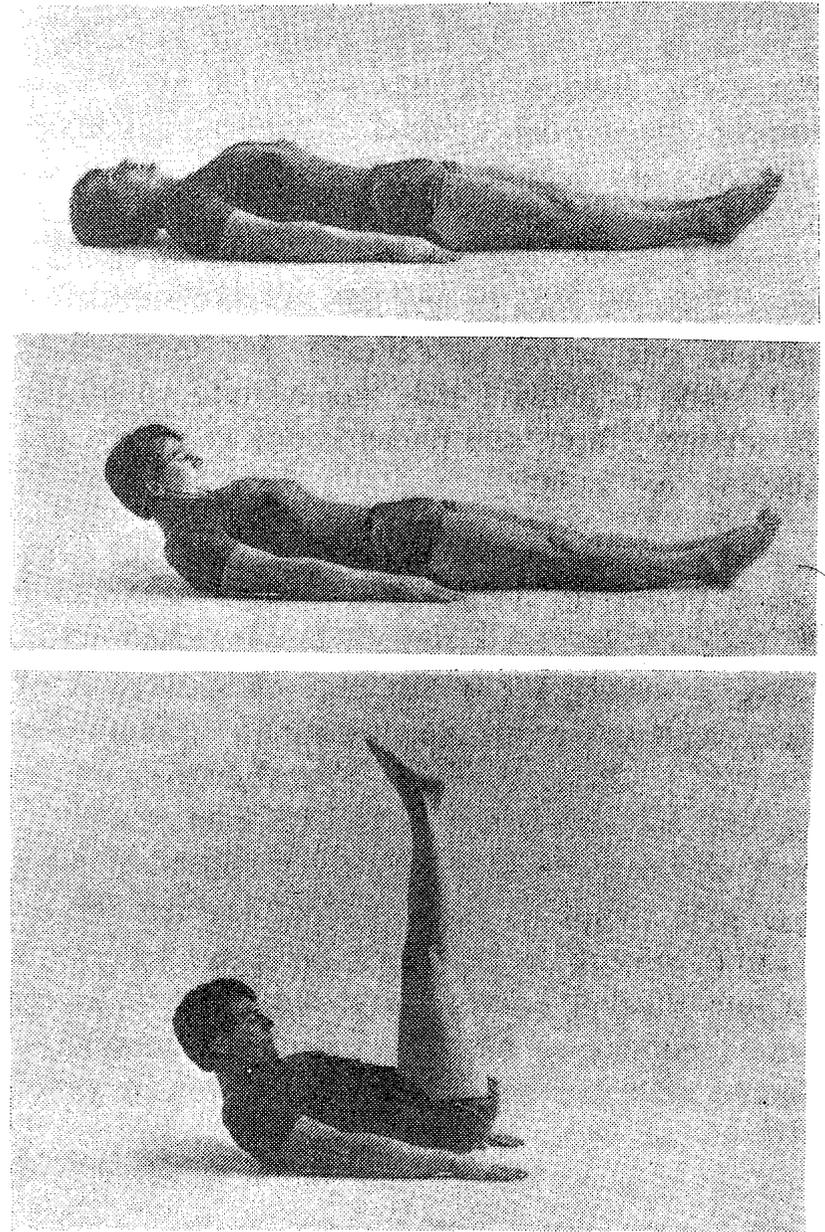
En la India, me sorprendió mucho ver a "derviches giradores" capaces de girar sobre sí mismos a gran velocidad y este rito me recordó su práctica. Recuerdo, en especial, que los "derviches" siempre giraban en el sentido de las agujas del reloj, es decir, de izquierda a

derecha, y que estos hombres, fuera cual fuera su edad, estaban robustos y llenos de energía. Les hablé de esto a los lamas; me enseñaron que los movimientos practicados por los derviches podían ser muy beneficiosos, aunque también podían tener un efecto devastador si se practicaban con exceso. En efecto, una estimulación demasiado fuerte de los centros de energía de la parte superior del cuerpo provoca una especie de estado de trance psíquico que algunos derviches consideran como una experiencia espiritual o religiosa, que puede conllevar un debilitamiento de las fuerzas vitales. Es cuestión, pues, continuó el coronel, de no practicar este ejercicio de manera excesiva. Podemos obtener de él los mayores beneficios practicándolo menos de 12 veces, asegurando de este modo una estimulación equilibrada de los centros de energía".

SEGUNDO RITO

"Este rito es todavía más sencillo que el primero. Se trata simplemente de tenderse boca arriba, sobre el suelo o sobre una cama. Si se practica sobre el suelo, debe utilizarse un tapiz o una manta doblada varias veces para impedir que el cuerpo esté en contacto con un suelo demasiado frío. Los lamas utilizan tapices de oración de lana que les aíslan del suelo. Las manos se colocan a los lados del cuerpo, con las palmas contra el suelo, vueltas ligeramente una en dirección a la otra. A continuación, se levantan las piernas estiradas hasta la vertical. Si es posible, se continúa el movimiento con dirección a la cabeza, siempre sin doblar las rodillas; luego se bajan lentamente hacia el suelo y uno se relaja antes de volver a empezar.

Un lama me contó que cuando intentó practicar este ejercicio por primera vez, estaba tan viejo, tan débil y tan decrepito que ni siquiera podía levantar las piernas derechas. Levantaba los muslos con las rodillas dobladas y poco a poco fortaleció sus piernas hasta que, al cabo de tres meses, pudo extenderlas hasta la vertical con facilidad. Este lama era la ima-



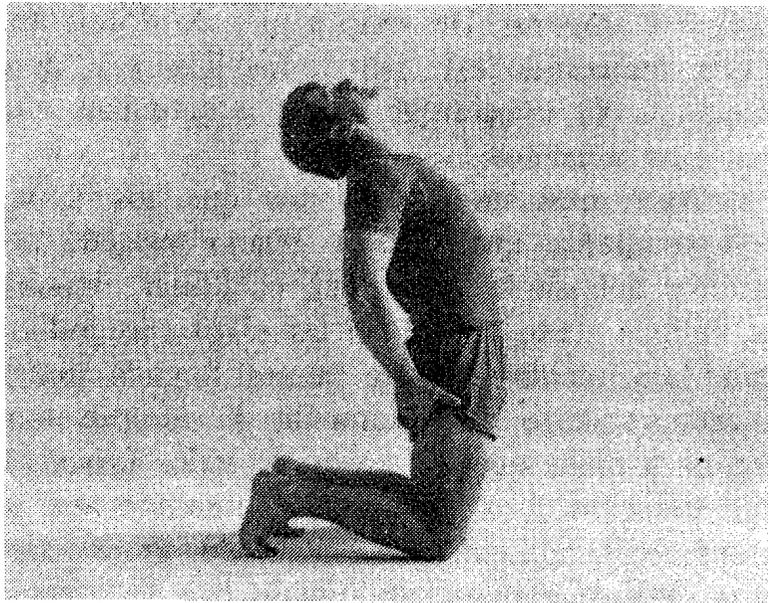
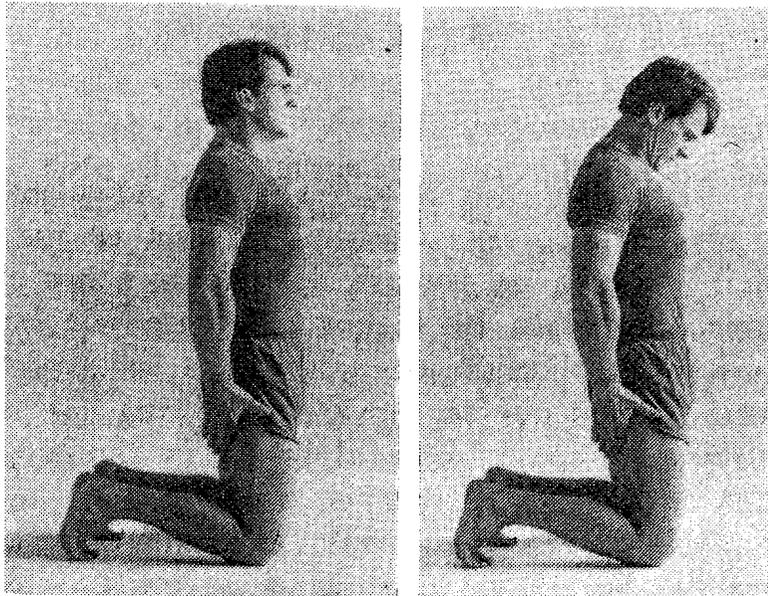
Segundo rito

gen de la perfección en el plano de la salud y del vigor, aunque era más viejo que yo. Por el simple placer del ejercicio, llevaba a cuestas un saco de legumbres de más de cincuenta kilos desde el huerto hasta el monasterio que estaba bastante alejado. Se tomaba su tiempo para hacerlo, no se paraba por el camino y parecía que nunca se cansaba. Me maravillaba ver cómo lo hacía y más aún cuando yo mismo lo intenté y tuve que pararme por lo menos una docena de veces".

TERCER RITO

"El tercer rito debe realizarse inmediatamente después del segundo. También es muy fácil. Se trata de ponerse de rodillas sobre el tapiz, colocando las manos a lo largo de los muslos e inclinando luego la cabeza hacia adelante todo lo que sea posible, de forma que la barbilla se apoye sobre el pecho. A continuación se inclinará al máximo hacia atrás, levantando la cabeza y estirando la barbilla todo lo posible. Se adopta la posición de inicio y se vuelve a empezar. He visto a más de doscientos lamas realizando este rito todos juntos y, para aumentar su concentración, lo efectuaban con los ojos cerrados.

Hace más de 2.500 años que los lamas comprendieron que todo lo bueno procede del interior del ser humano, que cualquier elemento valioso tiene su origen en el propio individuo. Los occidentales no hemos llegado nunca a comprenderlo perfectamente y siempre tendemos a creer que las cosas de valor proceden del exterior. Los lamas que trabajan en el monasterio realizan una labor de gran valor para nuestro planeta, un trabajo que se efectúa



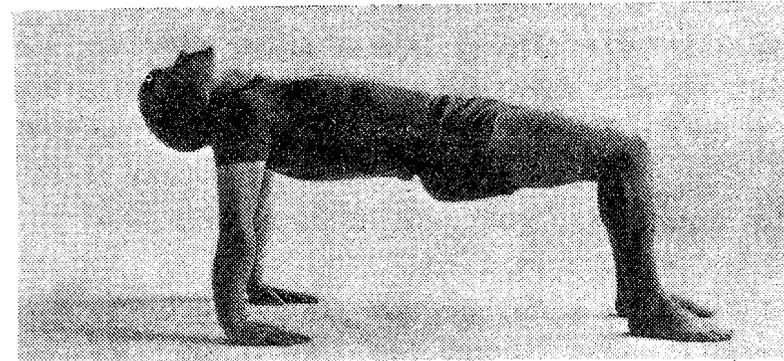
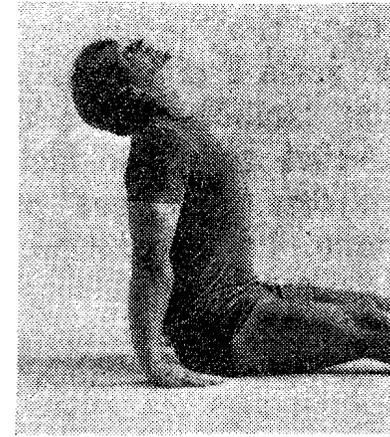
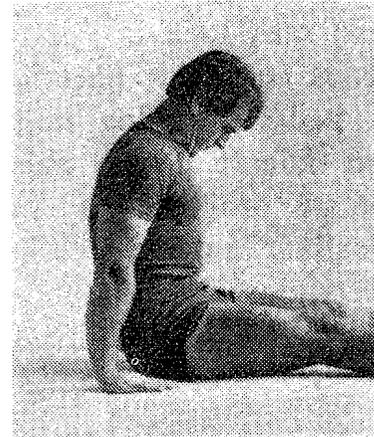
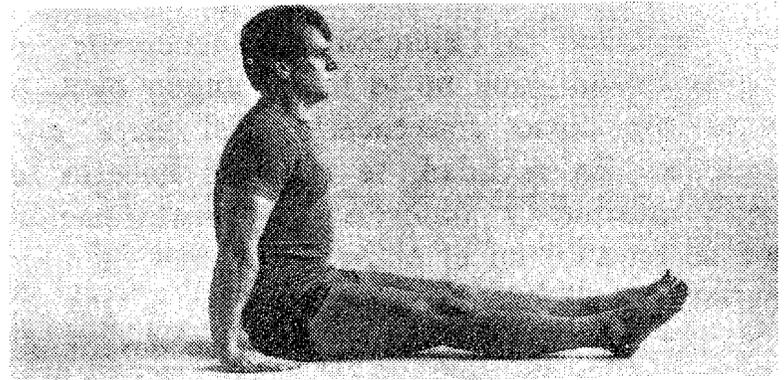
Tercer rito

sobre el plano astral. Su forma de ayudar a la humanidad es permitiendo que las vibraciones del planeta se mantengan a un nivel elevado. Llegará el día en que el mundo se abrirá maravillado a estas fuerzas invisibles del bien y a su influencia positiva. El que se hace cargo de sí mismo puede convertirse en una nueva criatura, de una forma que parece extraordinaria para la mayor parte de los seres humanos. Los esfuerzos de los individuos evolucionados crean una fuerza irresistible que puede ser utilizada por todos. Una nueva aurora está lista para el mundo y una nueva luz ya está ahí, pero solamente con un trabajo individual se puede entrar en contacto con estas energías. Los lamas, en el secreto de sus monasterios, preparan poco a poco días más luminosos, abriendo progresivamente los espíritus de quienes están dispuestos para una concepción más elevada de la vida, con el fin de que el mundo se convierta en un lugar más agradable para vivir".

CUARTO RITO

“El cuarto rito me pareció en un principio muy complicado, pero después de una semana, me resultó fácil realizarlo. Se trata de sentarse en el tapiz con las piernas estiradas, colocando los brazos a lo largo del cuerpo, con las manos apoyadas en el suelo. A continuación hay que levantar el cuerpo del suelo doblando las rodillas de modo que las piernas y los brazos estén verticales; el resto del cuerpo, desde las rodillas hasta los hombros, se encontrará en posición horizontal. La barbilla debe estar en contacto con el pecho, luego, antes de levantar el cuerpo en horizontal, hay que bajar la cabeza hacia atrás tranquilamente, todo lo que sea posible. A continuación, se vuelve a la posición de sentado y uno se relaja unos momentos antes de repetir el ejercicio. En la posición horizontal, cada músculo del cuerpo está tenso y esto estimula los centros de energía.

“Antes de abandonar el monasterio”, continuó el coronel Bradford, “viajé por varias grandes ciudades de la India, donde enseñé estos ritos. Me di cuenta de que algunas personas tenían tendencia a pensar, cuando no po-



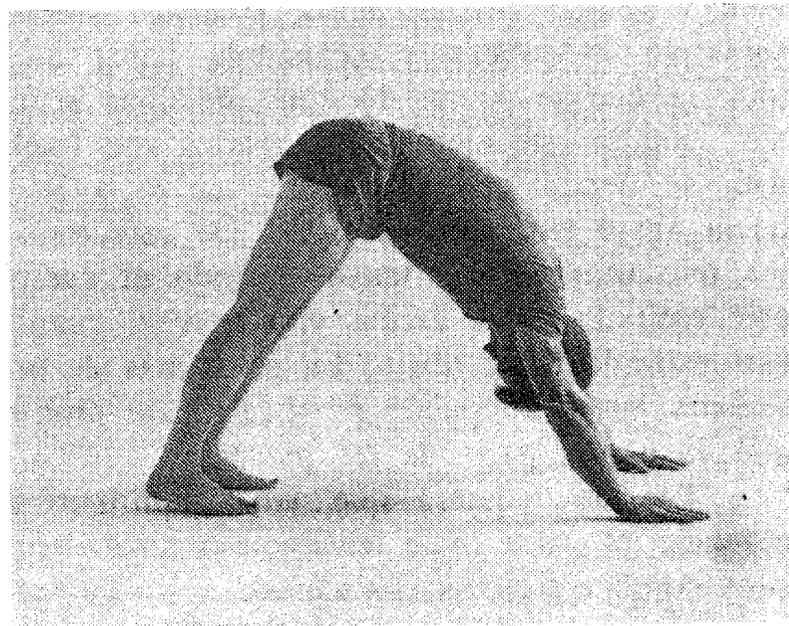
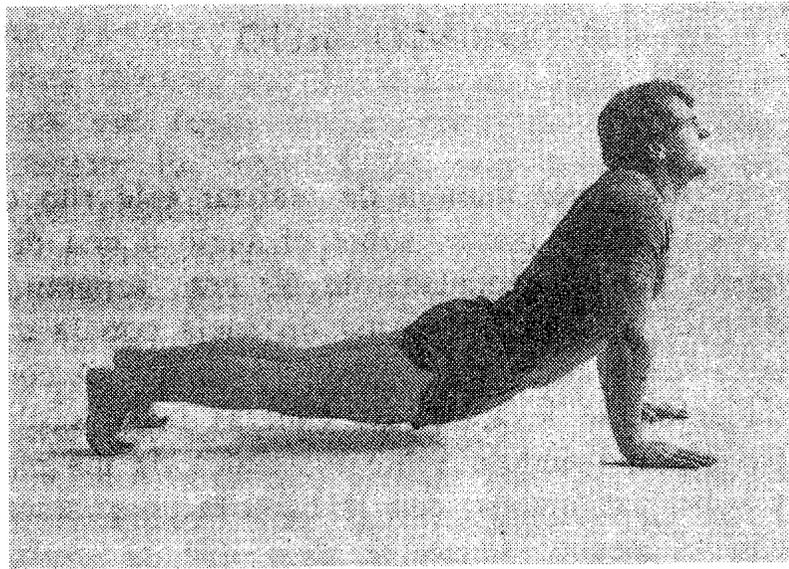
Cuarto rito

dían ejecutar un ejercicio perfectamente al primer intento, que no le haría ningún bien. A veces me costó convencerlos del error que cometían. En realidad, se trata de hacerlo lo mejor posible y observar la transformación que se produce en el plazo de un mes, aproximadamente. Recuerdo una ciudad en la que un gran número de personas de edad se desanimaban porque no conseguían realizar bien este cuarto rito. Se desanimaban más todavía cuando veían a otros más jóvenes conseguir hacerlo con facilidad. Tuve que pedirles a los más jóvenes que no lo hiciesen delante de los más mayores, para que pudieran progresar a su ritmo, hasta conseguir realizar este ejercicio más de cincuenta veces seguidas sin el menor signo de cansancio, con lo cual obtuvimos excelentes resultados".

QUINTO RITO

"La mejor manera de realizar este rito es colocando las manos sobre el suelo a una distancia de aproximadamente 60 cm., separando después los pies la misma distancia con la cabeza hacia atrás y las piernas estiradas. A continuación se levantan las caderas lo más alto posible apoyándose sobre los dedos de los pies y sobre las manos, con la barbilla en contacto con el pecho; luego se deja que el cuerpo vuelva tranquilamente a la posición inicial, subiendo la cabeza y echándola hacia atrás todo lo que se pueda. Después de unas semanas, cuando este ejercicio se realiza con facilidad, se dejará que el cuerpo vuelva a bajar hacia abajo sin tocar el suelo. De este modo, los músculos estarán tensos cuando el cuerpo esté estirado hacia arriba y, otra vez, cuando esté estirado hacia abajo. En poco más de una semana, este rito puede practicarlo sin problemas la mayor parte de las personas".

"Por dondequiera que voy", continuó el coronel, "la gente tiene tendencia a tomar estos ritos como ejercicios isométricos y no es fácil hacerles comprender que tienen más poderes



Quinto rito

regeneradores que los ejercicios de cultura física practicados sin mayor aspiración".

"En realidad, estos ritos ponen los vórtices, o centros de energía del cuerpo, a su velocidad de actividad normal, es decir, a la velocidad que tienen en una persona joven, fuerte y con buena salud, con una edad de unos 25 años. En una persona de más edad o con mala salud, el movimiento de los centros se frena. Cuanto más lento es el movimiento, más deterioro, degeneración y enfermedad sufre la parte del cuerpo que tiene bajo control. La única diferencia entre la juventud y la vejez es simplemente la diferencia de velocidad a la que giran los centros de energía. Si se normalizan estas distintas velocidades, las personas de edad no pueden más que rejuvenecer".

"Practiquen estos cinco ritos juntos, pues se completan entre sí y forman un todo. Deben practicarse por la mañana o por la tarde, o en ambas ocasiones. Hay que advertir que si, al principio, se practican mañana y tarde, se crea un estímulo que puede perturbar el sueño. Por eso sugerimos que, durante las primeras semanas, se practiquen solamente por la mañana. Al

principio, es beneficioso que se ejecuten tres veces la primera semana, después, cinco veces la segunda y así sucesivamente hasta veintiuna veces al día, con excepción del primer rito, que se realizará un número indeterminado de veces, hasta que aparezca la sensación de mareo".

"Hay dos cosas importantes que añadir: es bueno mantenerse de pie, antes de empezar, con las manos en las caderas y hacer una o dos respiraciones profundas. Después de los ejercicios, dense una ducha tibia o fría (evitando un agua tan fría que haga estremecerse) o, si no, pásense rápidamente por todo el cuerpo una toalla húmeda y luego séquense. También es importante no saltarse nunca más de un día a la semana. Eso es todo".

"La mayor parte de las personas que lo practican consideran la realización cotidiana de los cinco ritos como algo fácil y agradable, sobre todo cuando empiezan a observar sus beneficios. Después de todo, los cinco ritos no duran más de 20 minutos y una persona con buena forma física no tendrá necesidad más que de 10 minutos, o menos. Si de verdad no consigue encontrar el tiempo necesario, levántese un poco antes por la mañana y acuéstese un poco más tarde por la noche".

"Los cinco ritos permiten devolver a cualquier organismo un estado de funcionamiento perfecto y una juventud sin defecto. No obstante, otros factores determinarán si su apariencia física puede experimentar un verdadero cambio. Dos de estos factores son la motivación y su actitud mental".

"Probablemente habrá notado que algunas personas tienen aspecto de viejos a los cuarenta años, mientras que otras irradian juventud a los sesenta. Esta diferencia se sitúa en su actitud mental. Si usted se ve joven, sea cual sea su edad, los otros le verán de la misma manera. El día que empecé a practicar los ritos, me esforcé mentalmente en borrar la imagen de viejo débil que tenía antes de mí. De esta forma, recreé en mi espíritu la imagen que tenía de mí mismo en la edad de la fuerza. Mi fortísimo deseo me ha proporcionado la energía necesaria. Vea el resultado".

"Para muchos, eso puede representar una hazaña, simplemente porque consideran imposible verse de otra manera. Están convencidos de que nuestro cuerpo está programado para debilitarse y envejecer tarde o temprano. No obstante, después de haber empezado a practicar los cinco ritos, se sentirán más jóvenes y más enérgicos, lo cual les ayudará a cambiar el

concepto que tienen de sí mismos. Poco a poco, tendrán una imagen propia más joven y, como consecuencia, los demás también observarán este rejuvenecimiento".

"Pero hay otro factor muy importante para los que desean un rejuvenecimiento más espectacular todavía. Existe un rito complementario, el sexto, del que les hablaré más adelante".

"Nadie que sea esclavo de la carne puede ser libre".

Lucio Anneo Séneca

EL CLUB HIMALAYA

Hacía tres meses que el coronel Bradford había regresado de la India y habían pasado muchas cosas. Había empezado a practicar los ritos inmediatamente y los resultados me llenaban de satisfacción. El coronel se había vuelto a marchar para ocuparse de sus asuntos y yo le perdí de vista así durante cierto tiempo. Cuando finalmente nos volvimos a poner en contacto, yo estaba impaciente por contarle mis progresos y mi satisfacción en cuanto a la eficacia de los cinco ritos.

Efectivamente, me había entusiasmado tanto que deseaba ardientemente compartir los ritos y sus beneficios con otras personas. Le pregunté al coronel si aceptaría dirigir a un grupo. El dio su complacencia aunque con tres condiciones: que la clase debería estar compuesta por hombres y mujeres de todos los niveles profesionales, que ningún miembro del

grupo tuviera menos de cincuenta años. El coronel insistió mucho sobre este punto, aunque los ritos resulten igual de beneficiosos para personas más jóvenes. También me invitó a que buscara a un centenario que estuviera de acuerdo en participar. La tercera condición era la limitación del grupo a quince participantes. Mi decepción era grande, pues había pensado en un grupo mucho más numeroso. Al no conseguir convencer al coronel, acepté sus condiciones.

No me fue difícil reunir a un grupo que reuniera todas las condiciones y la clase conoció inmediatamente un sincero éxito. Nos encontrábamos una vez por semana y, desde la segunda semana, tuve la impresión de que varios miembros progresaban. Sin embargo, el coronel nos había rogado que no hiciéramos comentarios en cuanto a nuestros progresos. Sólo a fin de mes se satisfizo mi curiosidad, con motivo del encuentro en el que cada uno fue invitado a comunicar sus experiencias. Todos habían progresado. Cada cual dio testimonio de una mejora, entre ellos un hombre de 75 años que había hecho progresos realmente notables.

Las reuniones semanales del "Club Himalaya", como lo llamábamos, continuaron. Des-

pués de la décima semana, prácticamente todos los miembros del grupo practicaban los cinco ritos veintiuna veces al día. Todos afirmaban que no sólo se sentían cada vez mejor, sino que consideraban también que tenían un aspecto más joven. Algunos bromeaban y confesaban que ya no decían su verdadera edad. Eso me recordó que cuando quisimos conocer la edad del coronel, unas semanas antes, nos había respondido que nos daría la contestación al final de la décima semana. Había llegado el momento, pero el coronel no nos había dicho todavía su edad. Alguien sugirió que escribiéramos en un trocito de papel la edad que le adivinábamos. La idea fue aceptada y ya habíamos recogido los papeles cuando el coronel apareció.

Después de explicarle lo que estábamos haciendo, nos dijo: "traedme los papeles para que los vea. Luego os diré mi edad". Con voz divertida, los leyó. Todos sugerían aproximadamente cuarenta, cuarenta y pocos.

"Señoras y señores", dijo, "les agradezco su generosidad y, puesto que han sido sinceros conmigo, yo también lo seré con ustedes. En mi próximo cumpleaños cumpliré 73 años".

Durante unos instantes, todos le miraron incrédulos. ¿Era posible que un hombre de 73

años diera la impresión de tener un poco más de la mitad? A continuación, se les ocurrió preguntar por qué el coronel había obtenido resultados mucho más espectaculares que ellos.

"En primer lugar", explicó el coronel, "sólo llevan diez semanas haciendo este maravilloso trabajo. Cuando lo hayan hecho durante dos años, observarán un cambio mayor. Pero hay algo más. No les he dicho todo".

"Les he mostrado cinco ritos que tienen como objetivo devolverles la juventud, la salud y la vitalidad. También les ayudarán a darles un aspecto más joven. Pero, para recobrar radicalmente la apariencia de la juventud, deben practicar un sexto rito. No he hablado de él hasta ahora porque habría sido inútil citarlo antes de hacerles sentir los beneficios de los cinco primeros".

El coronel nos avisaba de que, para beneficiarnos del sexto rito, era preciso respetar una restricción severa y nos sugirió que reflexionáramos si estábamos dispuestos a aceptarla el resto de nuestros días. Invitó a los que querían conocer el sexto rito a que asistieran a la reunión siguiente. Después de reflexionar, sólo cinco personas del grupo volvieron la semana siguiente. El coronel consideró este número muy satisfactorio, mejor que durante

sus numerosas clases en la India.

Al mencionar el rito adicional, el coronel había hecho comprender que se trataba de elevar la energía de reproducción del cuerpo. Este proceso de elevación trae como consecuencia no sólo una renovación del espíritu, sino de todo el cuerpo. También había advertido que impondría una restricción que la mayoría no aceptaría. El coronel continuó su exposición.

"En la media de hombres y mujeres, una parte —una gran parte con frecuencia— de la fuerza vital que alimenta los siete vórtices (o torbellinos de energía) se transforma en energía de reproducción. La mayor parte de esta fuerza vital se disipa en el primer vórtice. Por ello, tiene muy pocas posibilidades de alcanzar los otros seis."

"Para convertirse en superhombres o supermujeres, es preciso conservar esta energía vital y elevarla de tal forma que llegue a todos los vórtices, especialmente al séptimo. En otras palabras, hay que volverse célibe para que la energía de reproducción pueda ser recuperada con un fin más elevado".

"La ascensión de esta energía vital parece algo sencillo, pero los intentos del hombre a lo largo de los siglos, no han triunfado, por regla general. En Occidente, varias órdenes religio-

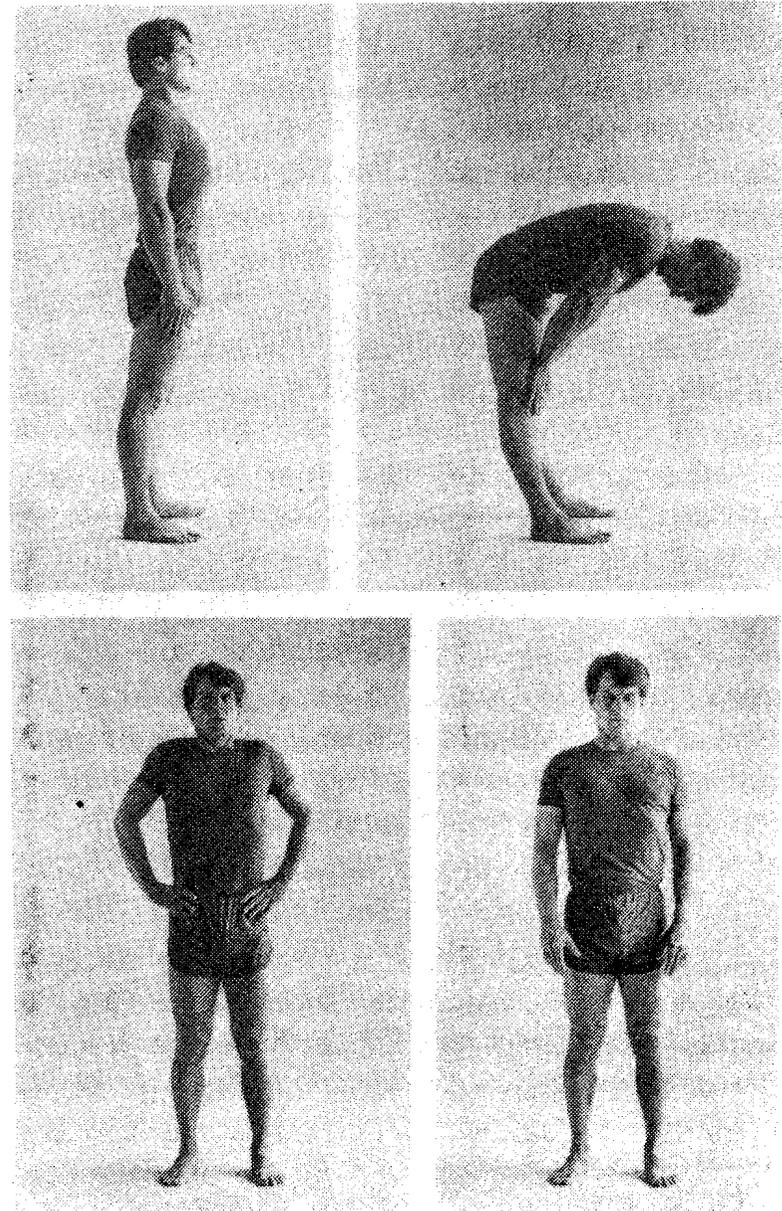
sas han fracasado al intentar el dominio de esta energía de reproducción mediante la supresión. No hay más que un medio para controlar esta poderosa necesidad, que no es la supresión, sino la transformación y la elevación. De esta forma, habrán descubierto no sólo el "Elixir de Vida" como lo denominaban los Antiguos, sino que, sobre todo, lo habrán puesto en práctica, cosa de la que ellos, en cambio, raras veces fueron capaces".

"Este sexto rito es la cosa más fácil de hacer. Deberán practicarlo sólo en el momento en que sientan un exceso de energía sexual que tienen ganas de manifestar. Afortunadamente, el rito es tan sencillo que pueden practicarlo en cualquier parte y en cualquier momento si lo consideran necesario".

"Esta es la forma de proceder:

"De pie, dejen que el aire salga lentamente de sus pulmones. Durante esa larga espiración, dóblense hacia adelante y pongan sus manos sobre las rodillas. Echen el aire que queda todavía y, con los pulmones vacíos, vuelvan a la posición vertical. Pongan sus manos en las caderas y aprieten. Esto levantará sus hombros. Durante ese tiempo, metan el vientre todo lo que puedan, levantando el pecho".

"Mantengan esta posición mientras les sea



Sexto rito

posible. Cuando sus pulmones necesiten aire de nuevo, inspiren profundamente por la nariz y espiren por la boca. Al espirar, relajen los brazos dejándolos caer a lo largo del cuerpo. A continuación respiren varias veces seguidas profundamente, por la nariz o por la boca. Eso completa la práctica del sexto rito. Generalmente son necesarias tres repeticiones para transformar la energía sexual y elevarla de este modo".

"No hay más que una diferencia entre una persona llena de vitalidad y con buena salud, y un superhombre o una supermujer: la primera transforma su fuerza vital en energía sexual. Los segundos elevan esta energía para equilibrarla armoniosamente en sus siete vórtices. Por eso un superhombre o una supermujer rejuvenece cada día y cada instante. Crean en sí mismos el verdadero "Elixir de Vida".

"Ahora pueden comprender que la "Fuente de la Juventud" estaba en ustedes desde siempre. Los cinco ritos —o seis, para ser más exactos— representan la llave que abre la puerta. Volviendo a pensar en Ponce de León, y en su búsqueda inútil de "La Fuente de la Juventud", considero que es realmente una lástima que volviera con las manos vacías, después de haber ido tan lejos en su búsqueda.

Podría haber alcanzado su objetivo sin abandonar nunca su casa. Pero, como yo, creía que "La Fuente de la Juventud" se ocultaba en algún rincón retirado del globo. No sospeché ni un segundo que lo que buscaba se encontraba en sí mismo, sencillamente".

"Deben comprender que, para realizar este rito, es absolutamente necesario que la persona sienta una excitación sexual. Una energía inexistente no puede transformarse. El que haya perdido todo impulso sexual no podrá realizar este rito. En cuyo caso, es desaconsejable incluso intentarlo con el fin de evitar la decepción. Esa persona, sin preocuparse de su edad, debería practicar en primer lugar los otros cinco ritos para recobrar un impulso sexual normal. Entonces se planteará la cuestión de si quiere convertirse en un superhombre o en una supermujer".

"También es muy desaconsejable empezar el sexto rito sin motivación sincera. Una persona que no ha alcanzado su desarrollo sexual, y que debe luchar para no sucumbir, no está todavía en condiciones de transmutar y de elevar su energía de reproducción. En ese caso, esta energía mal dirigida provocará conflictos interiores. El sexto rito está destinado únicamente a quienes han alcanzado un pleno desa-

rollo sexual y están sinceramente motivados para perseguir otras metas".

"Para la gran mayoría de la gente, una vida de célibe no es la elección adecuada, y habría que limitarse a los cinco primeros ritos. No obstante, éstos pueden llevarles a reconsiderar sus objetivos y darles un deseo auténtico de convertirse en superhombre o en supermujer. Entonces, es importante decidirse por una vida nueva y avanzar sin vacilar, sin mirar hacia atrás. Los que son capaces de hacerlo están en vías de convertirse en verdaderos maestros utilizando las fuerzas vitales para llevar a cabo sus deseos".

"Pero, repito, no piensen en elevar su impulso sexual antes de estar preparados para abandonar sus necesidades físicas, para poder beneficiarse de esa recompensa que es el dominio supremo. Así, el que dé el paso, verá todos sus esfuerzos coronados por el éxito".

"Para acrecentar la vida disminuyan las comidas".

Benjamín Franklin

LA ALIMENTACION

A partir de la décima semana, el coronel Bradford ya no asistía a todas las reuniones, aunque conservaba, sin embargo, un gran interés por el "Club Himalaya". De vez en cuando, se dirigía al grupo tocando temas tan variados como útiles y, en ocasiones, algunos miembros del grupo le hacían preguntas más precisas. Unos cuantos estábamos especialmente interesados, por ejemplo, en el papel tan importante que desempeña la alimentación en nuestra sociedad. Los puntos de vista eran divergentes, lo cual nos empujó a pedirle al coronel Bradford que nos describiera los alimentos de los lamas, así como su línea de conducta en lo relativo a la alimentación en general.

A la semana siguiente, el coronel nos contaba: "En aquel monasterio del Himalaya, en el que era un neófito, ni la alimentación, ni la cantidad de alimentos representaban un

problema. Cada lama realizaba su parte de trabajo para producir lo necesario. Todo ese trabajo se realizaba de la forma más primitiva. Incluso el suelo se labraba manualmente. Naturalmente, podían utilizar los bueyes y los carros, pero preferían el contacto directo con el suelo. Tienen la creencia de que trabajar la tierra ayuda mucho a la existencia del hombre. Yo lo he probado personalmente y es una experiencia totalmente satisfactoria, que ha contribuido a esa sensación de unidad con la naturaleza".

"Es cierto que los lamas son vegetarianos, pero no demasiado estrictos. Utilizan huevos, mantequilla y queso, en cantidades necesarias para asegurar ciertas funciones del cerebro, del cuerpo y del sistema nervioso. En cambio, no comen carne porque los lamas, vigorosos, con buena salud y practicando el sexto rito, no tienen necesidad en absoluto de tomar carne ni pescado".

"La mayor parte de las personas que, como yo, se han unido a los lamas, no saben mucho de la alimentación adecuada y el régimen. Pero poco después de llegar al monasterio, muestran maravillosos signos de mejora física. Y eso se debe, en parte al menos, a su régimen".

"Ningún lama es caprichoso en cuanto a su

alimentación. No puede serlo porque no tiene elección. Su régimen consiste en una alimentación buena y sana, pero no come más que un tipo de alimento en cada comida. Eso es en sí un gran secreto de salud. Al tomar un solo alimento a la vez, no puede haber incompatibilidades en el estómago. Los alimentos se enfrentan en el estómago porque los almidones se mezclan mal con las proteínas. Por ejemplo, si se come pan, que es un feculento, con proteínas como las de la carne, los huevos o el queso, en el estómago se desencadena una reacción química, que puede causar no solamente gases y otros desarreglos físicos, sino contribuir, con el tiempo, a una disminución de vida, cualitativa y cuantitativamente".

"Con frecuencia, en la mesa de los lamas, la comida se componía solamente de pan. Otras veces, fruta y verduras frescas. A veces frutas y verduras cocidas también".

"Al principio, me apetecía mi alimentación habitual y su variedad. Pero poco después conseguí disfrutar de una comida compuesta únicamente de pan negro o de un tipo de fruta. A veces una comida que constaba de una sola verdura adquiría aires de fiesta".

"No les sugiero en absoluto que limiten su dieta a un solo alimento por comida y ni siquiera

ra que eliminen la carne de sus menús. Pero sí les recomiendo que separen féculas, frutas y verduras de carnes y pescados en una misma comida. No es incorrecto tomar una comida compuesta exclusivamente de carne, aunque mezcle varios tipos de ella. No es un error tomar queso, huevos y mantequilla con una comida de carne, o pan negro y, si lo desean, café o té. Pero no terminen la comida con alimento azucarado o con un feculento, es decir, pasteles, galletas o pudín".

"La mantequilla es un alimento neutro. Puede tomarse tanto con féculas como con carne. La leche armoniza bien con los almidones. El café y el té deberían tomarse solos siempre, nunca con leche, aunque un poco de azúcar no viene mal".

"El consumo apropiado de huevos es otra cosa muy interesante que aprendí durante mi estancia en el monasterio. Los lamas no comían huevos enteros más que después de haber realizado un trabajo manual duro. En ese caso, se toman un huevo pasado por agua entero. En cambio, tomaban frecuentemente yemas de huevos crudos, evitando la clara. Al principio me parecía que echarle a las gallinas las claras de los huevos perfectamente comestibles era un derroche. Pero a continuación aprendí que

la clara del huevo es útil sólo para los músculos y no debería consumirse más que en caso de ejercicio muscular".

"Siempre he sabido que las yemas de los huevos eran nutritivas, pero no aprendí su verdadero valor nutritivo hasta que no hablé con otro occidental que había en el monasterio. Era un hombre que había estudiado bioquímica. Me explicó que un simple huevo de gallina contiene la mitad de los elementos requeridos por el cerebro, los nervios y los órganos. Es cierto que estos elementos no son necesarios más que en pequeñas cantidades, pero deben incluirlos en su régimen si desean estar sanos y fuertes, tanto física como mentalmente".

"Hay otra cosa importante que he aprendido de los lamas. Me enseñaron la necesidad de comer lentamente, no con el fin de respetar los buenos modales, sino para masticar correctamente los alimentos. Masticar es el primer paso para que los alimentos se disuelvan y sean asimilados por el cuerpo. Todo lo que se come debería licuarse en la boca antes de hacerlo en el estómago. Si se tragan la comida omitiendo este paso vital, lo que llega a su estómago es dinamita".

"Las proteínas, como la carne y el pescado necesitan menos masticación que los feculen-

tos, pero, ¿por qué no masticarlos también? Cuanto más se mastican los alimentos, más alimentan. Por lo tanto, si mastican los alimentos correctamente, pueden reducir la cantidad, a menudo hasta la mitad".

"Muchas cosas de las que estaba convenido antes de entrar en el monasterio me chocaban después de mi partida, dos años después. La primera que observé al llegar a una de las ciudades más grandes de la India fue la cantidad impresionante de alimentos consumidos por quienes tenían para ello. A un hombre le vi comer en una sola comida una cantidad de alimentos que habría bastado para alimentar a cuatro lamas que trabajaran duro. Pero, evidentemente, los lamas no pensarían siquiera comer tantas combinaciones de alimentos".

"El problema también me concernía a mí. Al estar habituado a uno o dos tipos de alimentos por comida, me quedé estupefacto al contar veintitrés con motivo de una invitación. No es de extrañar que los occidentales tengamos tan mala salud. Da la impresión de que desconocemos la relación entre alimentación, salud y vigor".

"Una alimentación correcta, una combinación de alimentos adecuada, una cantidad correcta y una forma sana de comer, todo en

conjunto, arroja resultados importantes. Si tienen unos kilos de más, les ayudará a perderlos. Si les hacen falta, les ayudará a recuperarlos. Hay otros muchos puntos relativos a la alimentación que me gustaría tocar, pero el tiempo es limitado. Recuerden simplemente estos cinco:

- 1.—No coman nunca féculas y carnes en la misma comida, aunque tengan buena salud y estén fuertes. Hacerlo no cuesta mucho trabajo.
- 2.—Si el café les disgusta, bébanlo solo, sin leche o crema. Si sigue sin gustarles, no tomen más.
- 3.—Mastiquen los alimentos hasta que se vuelvan líquidos y disminuyan la cantidad de alimentos que toman.
- 4.—Tomen yemas de huevo una vez al día. Háganlo antes o después de las comidas, no durante las mismas.
- 5.—Reduzcan al máximo el número de alimentos en una misma comida".

"Un cuerpo débil debilita el espíritu"

Jean-Jacques Rousseau

LOS ULTIMOS CONSEJOS DEL CORONEL

El coronel Bradford se dirigió por última vez al "Club Himalaya" antes de reanudar su camino y regresar a su Gran Bretaña natal. Había elegido el desarrollo de varios temas, ajenos a los ritos, que podían ayudar al proceso de rejuvenecimiento. De pie, ante nuestro grupo, nos parecía más vivo, más alerta y más vigoroso que nunca. Después de su regreso de la India, daba la imagen de la perfección. Pero desde entonces, no había cesado de perfeccionarse y seguía mejorando.

"En primer lugar", explicó el coronel, "debo disculparme ante todas las mujeres del grupo, porque la mayor parte de las cosas que tengo que decir esta tarde van dirigidas en principio a los hombres. Naturalmente, los cinco ritos son, como ya les he dicho anteriormente, tan beneficiosos para los hombres como para las mujeres. Pero, como yo soy un hombre, me gustaría hablarles de un tema masculino importante".

"Empezaré hablando de la voz masculina. ¿Sabían ustedes que los expertos pueden medir la vitalidad sexual de un hombre simplemente oyéndole hablar? Todos hemos oído un día u otro la voz aguda o aflautada de un hombre de edad avanzada. Desgraciadamente, si la voz de una persona que envejece empieza a cambiar en este sentido, eso indica claramente que ha empezado un deterioro físico. Me explico".

"El quinto vórtice, situado en la base del cuello, controla las cuerdas vocales y también está directamente relacionado con el primer vórtice del nivel sexual del cuerpo. Lógicamente, todos los vórtices están relacionados entre sí, pero estos dos están, de alguna forma, soldados. Lo que afecta a uno afectará al otro. Por consiguiente, si la voz de un hombre es aguda y aflautada, eso indicará que su vitalidad sexual es muy baja. Y si tiene poca energía en el primer vórtice, pueden apostar que lo mismo sucederá con los otros seis".

"Todo lo que hace falta para acelerar los vórtices primero y quinto, lo mismo que los demás, es practicar los cinco ritos. Pero existe otro método que los hombres pueden utilizar para apresurar este proceso. Realmente es muy fácil. Basta con tener una fuerza de voluntad y bajar el tono de la voz. Escúchense hablar y si

su voz se vuelve más aguda, ajusten el registro. Escuchen a los hombres que tienen una voz grave y tomen nota de ese sonido. A continuación, cuando hablen, mantengan su voz en ese registro masculino cuanto les sea posible".

"A un hombre muy mayor le resultará difícil hacerlo, pero los resultados son excelentes. En primer lugar, la baja vibración de su voz acelerará el vórtice de la base del cuello. Este, a su vez, favorecerá la aceleración del vórtice del nivel sexual, que representa la puerta de acceso a la energía vital. Con el aumento de este flujo de energía, la velocidad del vórtice del cuello aumentará cada vez más, bajando con ello el tono de la voz".

"Hay hombres jóvenes que tienen pinta de robustos y viriles ahora, pero no les durará mucho tiempo, por desgracia. La causa es que su voz no ha madurado del todo, quedándose demasiado aguda. Esas personas, lo mismo que las personas de edad de las que les hablaba anteriormente, podrán obtener maravillosos resultados si intentan bajar el tono de su voz concienzudamente. Eso les ayudará a los más jóvenes a conservar su virilidad y a los más mayores a recuperarla".

"Hace poco, me enteré de un excelente ejercicio para la voz. Como muchas de las

cosas eficaces, es también muy sencillo. Cuando estén solos, o cuando se encuentren en alguna parte en la que haya tanto ruido que su voz no moleste a los demás, digan en voz baja: "Mimm-Mimm-Mimm-Mimm", por la nariz. Repítanlo varias veces bajando el tono de su voz gradualmente hasta el punto más bajo posible. Este ejercicio resulta especialmente eficaz por la mañana, cuando el tono de la voz tiene tendencia a ser bajo. Después, esfuércense en mantener su voz lo más baja posible durante todo el día".

"Al progresar, practiquen en su cuarto de baño para percibir mejor las vibraciones de su voz. A continuación intenten conseguir los mismos resultados en una habitación más grande. La intensificación de las vibraciones de su voz acelerarán los demás vórtices, sobre todo el primero a nivel sexual, así como el sexto o el séptimo en la cabeza".

"Con la edad, la voz de las mujeres puede volverse también aguda y aflautada. Pueden utilizar los mismos medios. Naturalmente, la voz de una mujer es, por naturaleza, más alta que la de un hombre. Las mujeres no deben bajar el tono de voz hasta niveles que parezcan masculinas. Al contrario, para una mujer que tiene una voz especialmente grave, sería útil

levantarla utilizando el mismo método".

"Los lamas cantan al unísono, a veces durante horas, en un registro bastante bajo. Lo importante no es el canto en sí o el significado de las palabras, sino la vibración de sus voces y el efecto sobre sus siete vórtices. Hace miles de años que los lamas descubrieron la calidad vibratoria del sonido "Oh-mmm...", que es muy poderoso y eficaz. Tanto los hombres como las mujeres encontrarán ciertamente muy beneficioso cantar este sonido varias veces todas las mañanas y, mejor todavía, repetirlo durante el día siempre que sea posible".

"De pie, llenen completamente los pulmones de aire y espiren a continuación lentamente creando el sonido "Oh-mmm..." Espiren aproximadamente la mitad sobre "Ohhh..." y la otra mitad sobre "Mmmm..." Escuchen cómo el sonido "Ohhh..." vibra en todas las cavidades del pecho y el "Mmmm..." en las cavidades nasales. Este simple ejercicio ayuda enormemente para armonizar los siete vórtices y podrán sentir sus beneficios desde el principio. No lo olviden, lo importante es la vibración, no el acto de cantar ni el significado del sonido".

"Bien", dijo el coronel tras una breve pausa, "todo lo que les he enseñado hasta ahora afecta a los siete vórtices. Pero me gustaría ha-

blarles de otras cosas que pueden rejuvenecernos a todos, aunque no afecten directamente a esos torbellinos de energía".

"Si fuera posible sacar a un hombre o a una mujer de edad de su cuerpo y transferirlos a un cuerpo joven de unos veinticinco años, verían que continuarían actuando como "viejos", conservando precisamente las mismas actitudes que les han envejecido".

"Aunque la mayoría de la gente se queja de la edad, la verdad es que envejecer, con todas las desventajas que conlleva, les produce un placer equívoco. Es inútil decir que esta actitud no les rejuvenecerá en absoluto. Si una persona de edad desea sinceramente rejuvenecer, entonces debe pensar, actuar y comportarse como una persona joven y eliminar las actitudes y el amaneramiento de la vejez".

"La primera cosa es prestar atención a la postura. ¡Manténganse erguidos! Al comienzo de este curso, algunos de ustedes estaban tan encorvados que parecían signos de interrogación. Pero a medida que volvía su vitalidad y mejoraba su ánimo, su postura también mejoraba. Está muy bien, pero no se detengan ahí. Piensen en su postura durante sus actividades diarias. Mantenga la espalda recta, saquen el pecho, metan la barbilla y mantengan la cabeza

alta. Inmediatamente le habrán quitado 20 años a su apariencia y 40 a su comportamiento".

"Desháganse también de los modales de la vejez. Si caminan, sepan primero a dónde van y después vayan allí directamente. No caminen con paso cansino; levanten los pies y anden firmemente. Mantengan un ojo sobre el lugar al que van y otro sobre todo lo que se encuentren".

"En el monasterio del Himalaya, había un hombre, un occidental como yo, al que no le habrían echado más de 35 años y que actuaba como un hombre de 25. Sin embargo tenía más de 100. Si les dijera cuántos más de 100, no me creerían".

"Para realizar un milagro parecido, en primer lugar es preciso desearlo. Deben aceptar no solamente la idea de que es posible, sino también de que lo lograrán. Mientras el sueño de rejuvenecer les parezca un sueño imposible, no será más que un sueño imposible. Pero en el momento en que captan la maravillosa realidad de que efectivamente pueden rejuvenecer de aspecto, de salud y de actitud, y en cuanto concentren su energía sobre esa realidad que alcanzar, ya habrán tomado su primer sorbo de las aguas curativas de la "Fuente de la Juventud".

"Los cinco ritos que les he enseñado son el instrumento, el medio que les ofrece la posibilidad de realizar su milagro personal. Después de todo, las cosas más sencillas de la vida son las más poderosas y las más eficaces. Si continúan practicando estos ritos con la mejor voluntad, serán ampliamente recompensados".

"Para mí ha sido muy agradable comprobar sus progresos día tras día", concluyó el coronel. "Les he enseñado todo lo que he podido por ahora. La acción continua de los cinco ritos les abrirá el camino hacia otras enseñanzas y otros progresos en el futuro. Otras personas desean recibir la enseñanza que les he dado, así que ya es hora de que vaya a verlas".

Después de aquello, el coronel se despidió de nosotros. Ese hombre extraordinario ocupaba un lugar muy especial en nuestros corazones y sentíamos verle marchar. Pero, por otro lado, nos alegrábamos con la idea de que otros iban a beneficiarse pronto de esa enseñanza sin par que tan generosamente nos había ofrecido. Efectivamente, nos sentíamos satisfechos. Porque pocos son, a lo largo de la Historia, los que han tenido el privilegio de conocer el antiguo secreto de la "Fuente de la Juventud".

Segunda parte

OTROS SECRETOS DE JUVENTUD Y LONGEVIDAD

Desde hace quince años, la Fundación Soleil, presidida por el Dr. Schaller y animada por un equipo de colaboradores apasionados, elabora un trabajo completo, estructurado y experimentado en materia de alimentación, de desintoxicación y, naturalmente, de salud.

Convencidos de que "*la salud se aprende*", retomamos algunos extractos importantes de los libros básicos publicados a raíz de las investigaciones efectuadas.

APRENDER A DESINTOXICARSE clave de la longevidad y del bienestar

Aunque la contaminación aumenta en nuestro entorno, todavía podemos permanecer en forma en el mundo occidental aprendiendo a administrar nuestro capital de salud.

Este depende en gran parte del buen funcionamiento de nuestros órganos de eliminación, llamados emuntorios. Mientras la aportación de toxinas permanezca dentro de los límites de nuestra capacidad de desintoxicación general, experimentaremos un estado de bienestar constante; pero al absorber por el aire, el agua y los alimentos demasiadas sustancias desvitalizadas o nocivas, saturamos los procesos de eliminación e intoxicamos nuestro organismo. Entonces aparecen síntomas, debidos a la sobrecarga de los órganos emuntorios y a los esfuerzos del cuerpo para intentar desintoxicarse por otros medios. El metabolismo de nuestro cuerpo produce desechos que deben ser evacuados, igual que las toxinas ingeridas que se eliminan por el intestino grueso, los riñones, el hígado, los pulmones y la piel. Las tensiones de la vida moderna crean un estrés que inhibe las funciones emuntorias y agrava la intoxicación del organismo.

La forma de vida de las sociedades occidentales actuales, con sus contaminaciones y sus tensiones psíquicas, es la causa de un estado de intoxicación que engendra enfermedades agudas que siempre corresponden a un esfuerzo de descontaminación del cuerpo. Si la sobrecarga de toxinas se prolonga, terminan por

producirse enfermedades crónicas.

Tomemos un ejemplo: la investigación científica ha demostrado una relación directa entre el exceso de alimentos refinados de origen animal y el estreñimiento crónico, que es un factor determinante en la aparición de enfermedades degenerativas del tubo digestivo. Al no comer ya suficientes verduras ricas en fibras, vitaminas y minerales, encimas y sustancias biológicas naturales, los occidentales “cavamos nuestra tumba con los dientes”.

Examinando de una forma general las dos enfermedades principales de esta civilización que aquejan a los habitantes de los países industriales —el cáncer y las afecciones cardiovasculares— nos damos cuenta de que los factores principales que las favorecen son los siguientes:

- 25% tabaco
- 25% carne
- 10% otros alimentos ricos en grasas
- 15% productos lácteos, huevos
- 15% alcohol, café, té, azúcar, estrés, falta de sueño, alimentos industriales
- 10% obesidad

(Estos factores han sido determinados

según los estudios realizados sobre las costumbres de vida de millones de individuos).

De este modo, el 80% de las enfermedades más mortales de nuestro tiempo están directamente relacionadas con la ingestión excesiva de sustancias que nuestro organismo no puede tolerar más que de vez en cuando o en dosis pequeñas, para que los órganos emuntorios consigan eliminarlas. La medicina occidental del siglo XX se ha orientado sobre todo hacia el diagnóstico de las enfermedades y hacia los medios de hacer desaparecer los síntomas, principalmente con soluciones exteriores al individuo (cirugía, quimioterapia, etc.), pero ha perdido la visión global del ser humano y del papel positivo de la enfermedad.

Esta corresponde siempre a un esfuerzo del cuerpo por recobrar su equilibrio. Más que "amordazar" los síntomas, habría que escuchar sus mensajes y ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo. Con esta perspectiva, lo más importante no es tanto actuar donde las toxinas desencadenan los trastornos, sino más bien disminuir el nivel general de intoxicación del cuerpo para permitirle que se limpie, se descontamine, se regenere. Los medios de que dispone nuestro organismo para ello son de una extraordinaria potencia. Cada uno puede liberarse

de la esclavitud de la enfermedad para convertirse en el artífice de su propia salud, aprendiendo a mantener las fuerzas de regeneración del cuerpo.

Cuando éste está equilibrado, o sea, cuando la aportación no excede a la eliminación, podemos ser móviles, vivir sin dogmas ni disciplinas rígidas... Cuando se rompe el equilibrio, inmediatamente nos lo advierten los síntomas debidos a la intoxicación de nuestro cuerpo.

Los factores principales de intoxicación que pueden sobrecargar nuestros órganos emuntorios por su acumulación son los siguientes:

Piel:

—Jabones alcalinos

—Cremas de belleza, desodorantes. La mayoría de las sustancias aplicadas sobre la piel inhiben la respiración cutánea. Los productos de belleza deberían ser comestibles, pues la piel también es un "estómago", un órgano de absorción.

Pulmones:

—Contaminación atmosférica

—Humo

- Bloqueos emocionales (disminuyen la amplitud respiratoria)
- Falta de ejercicio (el ejercicio físico es el mejor estimulante natural de la respiración).
- Alimentos desnaturalizados (muchas sustancias nocivas se eliminan por el aire que espiramos y por las mucosas respiratorias).

Hígado:

- Alcohol
- Tabaco
- Café, té, cacao, excitantes
- Azúcar y alimentos refinados
- Productos químicos
- Exceso de grasas animales y carencia de alimentos vegetales
- Alimentos desnaturalizados (el hígado es la “gran fábrica de depuración” encargada de neutralizar las toxinas alimentarias).

Riñones:

- Sal
- Falta de agua
- Productos químicos
- Alimentos desnaturalizados

Intestinos:

- Los mismos elementos que para el hígado.
- Estreñimiento (una buena evacuación intestinal, una o varias veces al día, es esencial para no reabsorber las toxinas eliminadas en el colon).

Toda estimulación permanente y excesiva disminuye nuestras funciones de eliminación: ruidos y luces demasiado intensas, colores violentos, formas agresivas, olores de productos químicos, sabores artificiales, contactos con materias sintéticas. Estos factores acrean un estado de estrés que perturba nuestras funciones fisiológicas. Cuanto más violentamente se ve estimulado el cuerpo durante el día, más necesidad tendrá por la noche de un tiempo de sueño importante para eliminar y regenerarse.

Las funciones de eliminación están al máximo en la segunda mitad de la noche y concluyen al principio o a media mañana. Cuanto más intoxicado se encuentra el organismo, más incómodo se encuentra uno, con una serie de síntomas relacionados con el esfuerzo de los órganos emuntorios por deshacerse de las toxinas excesivas:

Síntomas mentales: mente confusa, impresión de estar liado, "en algodón", ideación lenta, memoria defectuosa, indecisión.

Síntomas emocionales: impresión de cansancio, depresión, falta de entusiasmo, mal humor, ansiedad.

Síntomas físicos: párpados hinchados o pegados, ojos rojos, escleróticas amarillas, vista turbia, necesidad de sonarse, nariz taponada, boca pastosa o seca, lengua cargada de una capa blanca o amarilla, necesidad de toser y de escupir, mal aliento, dolores del cuero cabelludo, dolores de cabeza, de estómago, de barriga o de otras partes del cuerpo, pesadeces, rigideces y debilidades en las articulaciones y los músculos, trastornos de la piel y del cabello, mareos, fatiga general.

Todos estos síntomas corresponden a una sobrecarga de la eliminación y a un principio de intoxicación general y desaparecen en unos instantes si se toma un estimulante cualquiera (café, té, alcohol, tabaco, alimentos).

Efectivamente, todos los estimulantes —o el simple hecho de comer— bloquean los mecanismos de eliminación; el sentirse mejor es inmediato, pero las funciones emuntorias se interrumpen antes de que su trabajo cotidiano haya podido realizarse completamente. Las

toxinas no eliminadas se rechazan y se acumulan día tras día en profundidad. Lo ideal sería, al despertarse, no beber más que agua a la temperatura del cuerpo o tomar fruta jugosa y no empezar a comer más que con la aparición de la verdadera hambre.

Cuando uno de los órganos de eliminación está sobrecargado, el cuerpo aumenta las funciones de los demás órganos emuntorios. Si eso es insuficiente, advertirá al "propietario" del organismo con síntomas cada vez más intensos, luego aparecerán crisis intermitentes de eliminación. La mayoría de las inflamaciones e infecciones corresponden a los esfuerzos del cuerpo por deshacerse de las sustancias que ensucian las células y los espacios intercelulares. Los virus y las bacterias no son agresores exteriores nocivos por fuerza.

Su papel es útil, siempre y cuando los mecanismos de autodefensa del cuerpo puedan encauzar y controlar su acción. Si las enfermedades agudas se controlan con terapias supresivas (la mayor parte de los tratamientos sintomáticos químicos bloquean los mecanismos de eliminación, proporcionando un bienestar inmediato sin asegurar con ello una verdadera curación) o si el organismo está tan debilitado que no puede ya limpiarse con crisis agudas de

eliminación, van a aparecer enfermedades crónicas. Son resultado de los esfuerzos del cuerpo por circunscribir las toxinas en lugares limitados (como los abscesos y fijaciones) y de los intentos por mantener abiertas válvulas de seguridad que aseguren su evacuación (por ejemplo, llagas que no cicatrizan).

Aprender a desintoxicarse es descubrir los secretos de estar en plena forma. Cuanto mejor se siente uno, más medios naturales se buscan para equilibrarse (sol, agua, alimentos vivos, oxigenación, etc.), mejor que el recurso de las drogas que crean dependencia y arruinan la salud. Al contrario, cuanto más intoxicado está uno, más ganas se tienen de estimulantes cada vez más fuertes para intentar mantener el equilibrio artificialmente.

Todo desequilibrio físico origina una modificación del humor que ocasiona trastornos emocionales. Toda emoción provoca una descarga de adrenalina en la sangre (reacción de estrés) que crea un bloqueo de las funciones de eliminación del cuerpo, lo cual eleva el nivel general de intoxicación y agrava los trastornos emocionales. Este círculo vicioso se detiene en cuanto se utilizan procedimientos de desintoxicación, medios preventivos y curativos precisos para tratar numerosos dese-

quilibrios psíquicos.

Muchos trastornos que, en un principio, no parecen tener más que causas psicológicas, son transformados por los procesos físicos de limpieza del organismo. La cura de numerosas enfermedades psiquiátricas graves, consideradas con demasiada frecuencia incurables, da testimonio de ello.

Cualquier intoxicación del cuerpo y cualquier trastorno emocional acarrea una disminución de las funciones cerebrales. Todo el mundo puede observar lo difícil que es pensar con claridad después de una comida pesada. Descubrir los efectos de los métodos de desintoxicación sobre las facultades mentales es apasionante, pues la concentración, la memoria y las capacidades creativas e intuitivas se agudizan de forma sorprendente.

Todas las grandes religiones históricas han instaurado períodos de reposo para el organismo (sábado, cuaresma, ramadán, ayunos rituales) para asegurar en todas las edades una buena condición física a lo largo del año y desarrollar momentos privilegiados para la vida espiritual.

Las técnicas de desintoxicación son instrumentos de elección para liberarse de los condicionamientos educativos, las costumbres

sociales nocivas para la salud, las emociones incontroladas, las ideas hechas y la intolerancia espiritual.

En este campo, la experiencia individual es insustituible.

La salud no se adquiere con una disciplina rígida, sino mediante un juego constante de adaptación. Es un equilibrio dinámico, una vida en armonía con todas las situaciones y todos los instantes.

ALGUNOS METODOS DE DESINTOXICACION

El ayuno

En todos los casos de enfermedad grave declarada no es deseable lanzarse "a ciegas" a un ayuno, sino ser aconsejado por personas competentes. Sin embargo, una persona con buena salud, con la condición de respetar los pasos necesarios, puede practicar sin peligro ayunos cada vez más largos. Para ayunar con facilidad, es preciso respetar las tres fases siguientes:

—Efectuar paulatinamente una reducción en la alimentación.

—Ayunar.

—Volver a la alimentación in crescendo.

Respetando estos pasos, es fácil dominar el estado de ayuno sin sufrir síntomas de eliminación demasiado intensos. El paso brutal de una alimentación tradicional al ayuno propiamente dicho debe evitarse para no crear choques desagradables en las funciones fisiológicas.

Generalmente, el hambre desaparece tras uno o dos días de ayuno completo. Si los pasos de reducción alimentaria se han respetado, el ayuno será agradable casi siempre, con síntomas ligeros y momentáneos que traducen la intensificación de las funciones eliminatorias.

El ayuno es un período ideal para apreciar nuestro alimento más importante: ¡el aire!.

Más que concebir el ayuno como la supresión de alimentos sólidos, se puede vivir como un festín de líquidos y de oxígeno, como un tiempo durante el cual se sustituyen los frutos de la tierra por la exploración de los recursos prodigiosos del agua y del aire. En el Tíbet, los lamas, desde la noche de los tiempos, conocen y utilizan los fantásticos recursos del ayuno para permanecer en perfecta salud.

Las monodietas

Si se suprimen todos los alimentos excepto uno, se trata de una monodieta. He aquí algunos ejemplos:

La cura de uvas:

La cura de uvas tiene una acción de purificación extraordinaria. Su principio consiste en comer exclusivamente uvas (preferentemente biológicas, pues las uvas "normales" sufren un gran número de tratamientos químicos) durante varios días (de 1 a 15 o incluso más), después de haber mantenido uno o dos días de apoyo de desintoxicación alimenticia. Se comen todas las uvas que se quieran, evitando, eso sí, la saciedad, y no bebiendo más que agua. Las uvas, además de sus grandes propiedades minerales, vitamínicas y biológicas, proporcionan muchos azúcares naturales y aseguran una energía constante a lo largo de la cura. La cura de uvas puede llevarse a cabo, pues, paralelamente a una vida activa.

Las curas de verduras:

Todas las verduras tienen un alto poder de limpieza (verduras cocidas y verduras crudas) y de revitalización (verduras crudas). Una

disminución del consumo de productos animales y un aumento del consumo de verduras bastan con frecuencia para hacer desaparecer una gran cantidad de síntomas de intoxicación.

Utilizando el instinto alimenticio, puede consumirse solamente un tipo de verduras — crudas o cocidas— durante una o varias comidas o uno o varios días. Se pueden asociar verduras y zumo de verduras en la misma comida.

Las curas de fruta:

La fruta es menos rica en fibras vegetales que las verduras, su efecto de lavado del tubo digestivo es por lo tanto menor. En cambio, su abundancia en azúcares naturales permite evitar hipoglucemias que pueden ocasionar las curas de verduras. Existen numerosas formas de practicar curas de fruta: durante una comida, un día, varios días... utilizando el control instintivo para limitar las cantidades que podrían originar trastornos digestivos o crisis de eliminación.

El lavado intestinal

El lavado intestinal consiste en dejar entrar agua en el interior del colon con el fin de limpiarlo.

En nuestra época, esta técnica está un poco olvidada, mientras que en tiempos de nuestros abuelos, el lavado era un remedio muy utilizado para aliviar los males más diversos. Consideramos totalmente normal y necesario mantener nuestra higiene corporal exterior, pero nos cuesta admitir que el colon tiene también necesidad de una limpieza periódica.

El lavado permite evacuar rápidamente una gran parte de materias fecales. Una permanencia demasiado prolongada de estos desechos en el colon intoxica por vía sanguínea todo el organismo. Los lavados resultan de gran valor para tratar de forma natural numerosas afecciones corrientes: fatiga, migraña, náuseas, gripe, hemorroides...

Los lavados ejercen también una acción a largo plazo. Estimulando la motricidad del colon, lo reeducan permitiéndole ejercer correctamente su función excretora. Esta gimnasia de la musculatura del colon es uno de los efectos más saludables de los lavados intestinales.

Además, los lavados intestinales estimulan puntos reflejos situados en el colon. De este modo originan una revitalización de todo el organismo.

AMAROLI, EL AGUA DE VIDA (urinoterapia)

Transformando la relación del cuerpo, concibiéndolo como una creación de cada momento, se hace posible modificar sus funciones y sus estructuras. Las terapias naturales —y en especial la urinoterapia— constituyen medios de transformación muy preciados. Todos estos métodos van en la dirección de los mecanismos fisiológicos naturales más que en la intervención brutal en la vida de nuestras células con medios artificiales.

La urinoterapia consiste en beber su propia orina, en cantidades variables. El intestino va a elegir, en la orina absorbida, lo que es útil para el cuerpo. Y lo demás (en particular todos los desechos que deben eliminarse) va a quedarse en el tubo digestivo y a desempeñar un papel de “sales purgativas” que atraen el agua y limpian el tracto digestivo.

Demasiadas personas se azoran cuando se

habla de urinoterapia, simplemente porque no comprenden este simple hecho: el cuerpo tiene la sabiduría de no absorber más que lo que le es útil. El intestino delgado tiene una permeabilidad selectiva y evita la entrada en la sangre de sustancias que deben eliminarse. En cambio, absorberá las vitaminas, las hormonas, los antibióticos naturales, las encimas y sustancias biológicas activas que pueden ser útiles al cuerpo.

La cura de *agua de vida* consiste en beber toda la orina posible durante varios días. Eso va a poner en marcha mecanismos de eliminación enormemente intensos. Uno se dará cuenta especialmente de que se orina mucho y que se hace difícil reabsorber toda la orina producida. Al hacer esto, no fuerce, pero aprenda a utilizar su intuición y su instinto para percibir la cantidad de orina que puede tomar. No se trata de aplicar disciplinas rígidas, sino de escuchar a su cuerpo y dejarse guiar por él. El sabor de la orina es un indicador precioso del estado del organismo. Cuando no está sobrecargado de toxinas, el sabor de la orina es agradable. Por el contrario, cuando el cuerpo está intoxicado por una alimentación demasiado rica o por un exceso de alimentos artificiales, el sabor de la orina puede ser execrable. Es

sorprendente comprobar el cambio de sabor de la orina en el momento de una cura; se origina una diuresis enormemente importante y se elimina un gran volumen de orina. El sabor de la orina se vuelve cada vez más neutro. Eso muestra la fuerza de este medio de desintoxicación que hace una especie de "lavado en la fuente" del cuerpo.

Existen otras maneras de utilizar este *agua de vida*. Una consiste en beber uno o dos vasos de orina cada mañana con el fin de estimular las funciones de regeneración del cuerpo. Este medio de salud es uno de los secretos de longevidad de numerosos pueblos, especialmente los lamas tibetanos.

Existen también otros muchos medios de mejorar la desintoxicación del cuerpo, especialmente el ejercicio físico que permite "quemar sus desechos", y el recurso a todos los medios de salud experimentados por la experiencia en las medicinas tradicionales de todos los países. Todas tienen una comprensión común de lo que es la enfermedad y el envejecimiento celular.

COMPRENDER LAS ENFERMEDADES

Sea cual sea su nombre, todas las enfermedades consignadas de manera detallada por la ciencia médica tienen una causa fundamental: el estancamiento en el organismo de sustancias indeseables denominadas con el término de toxinas.

Un tratamiento que hace desaparecer los síntomas sin actuar en el nivel de las causas no hace más que reforzar el proceso de intoxicación. Por eso es esencial "dejar salir" las enfermedades agudas sin amordazar sus síntomas. Cortar una fiebre, detener una diarrea o unos tos, suprimir un dolor sin ayudar a que el cuerpo se limpie, son actos antisaludables.

Si el cuerpo continúa apartándose de los imperativos fisiológicos, las toxinas se acumulan y las enfermedades crónicas surgen.

Los microbios, virus y bacterias pasan por ser la causa de las enfermedades. En realidad, viven como parásitos en el cuerpo. Algunos son potencialmente más peligrosos que otros, pero todos permanecen inofensivos mientras la inmunidad natural permanece intacta. Si está debilitada por la intoxicación creciente del cuerpo, pueden multiplicarse sin freno y originar enfermedades graves.

Por lo tanto, no son la causa primera de las enfermedades. Es preciso buscarla en la intoxicación del cuerpo y en la depresión inmunitaria que acarrea. Por eso un cuerpo sano puede sobrevivir a la presencia de microbios patógenos, mientras que un cuerpo debilitado sucumbe a ellos. Comprender que la intoxicación del cuerpo es la causa fundamental de todas las enfermedades permite definir claramente el camino hacia la salud: favorecer la eliminación de los venenos e introducir en el cuerpo únicamente los alimentos capaces de proporcionar las sustancias nutritivas vivas necesarias para el buen funcionamiento de nuestros órganos.

Restablecer la armonía perturbada entre el individuo y las fuerzas del cosmos constituye al mismo tiempo el más antiguo y el más moderno de los sistemas terapéuticos. En todas las épocas y en todos los continentes, médicos y terapeutas han compartido el "concepto naturopático" de la enfermedad como intoxicación y la curación como desintoxicación.

Todos coinciden en una misma visión: Zaratustra y los antiguos sumerios, los esenios, Buda, Confucio, Lao-Tse y toda la medicina china, Patanjali y toda la medicina ayurvédica, la medicina egipcia, griega, árabe,

pitagórica, hipocrática, así como los naturópatas de la Edad Media y de los tiempos modernos.

La sabiduría profunda de todas las edades constituye la base de una medicina global u holística (que tiene en cuenta al ser humano en su totalidad). Utiliza como agentes terapéuticos y medios de longevidad las fuerzas de la tierra (geoterapia: utilización de los minerales por vía interna o externa), del aire (aeroterapia), del sol (helioterapia), de los alimentos (nutrición), del movimiento (ejercicios físicos) y del ayuno (celuloterapia).

Puesto que la falta de armonía, que lleva a la intoxicación del cuerpo, es la raíz de todas las enfermedades, la salud consiste en vivir en armonía con la naturaleza y consigo mismo. Es sencillo, evidente, irrefutable; es válido para todo ser humano, en cualquier punto del planeta que se encuentre.

COMO MODIFICAR LA ALIMENTACION

Darse cuenta de que nuestra alimentación condiciona, en una gran medida, nuestra salud física y psíquica es de una inmensa importan-

cia. En lugar de seguir maquinalmente las costumbres alimenticias de nuestro país y de nuestra época y sufrir sus consecuencias negativas, podemos buscar una información clara sobre los grandes principios de la alimentación sana. Después, con experiencias sucesivas al hilo de las que desarrolla nuestra conciencia alimenticia, se nos hace posible mejorar sin cesar nuestra vitalidad y nuestra salud. No se trata sólo de comer tomates o semillas germinadas, sino de comprender los principios del equilibrio evitando el sectarismo y la intransigencia.

Las opiniones relativas al aspecto cuantitativo de la alimentación (¿cuántas grasas hay que consumir al día, cuánta azúcar?) divergen, pero estas discusiones son excesivamente académicas puesto que en realidad cada individuo es diferente a los demás y las necesidades cambian de un día a otro.

Cada individuo debe adaptar su manera de alimentarse a sus necesidades personales, teniendo en cuenta múltiples factores, principalmente su forma de vida y su capacidad de desintoxicación. No somos todos iguales ante la comida. Algunos cuentan con una constitución que les permite "digerir piedras", mientras que otros deben mostrarse mucho más

cautos, pues su resistencia individual y su capacidad digestiva son más débiles.

Demasiadas personas tienden a crearse un problema cuando se preocupan de su alimentación, en vez de ver en ello una ocasión para divertirse, experimentar otros métodos, para salirse de lo conocido. La salud consiste en ser móvil, en no quedarse fijo en rutinas estereotipadas; conviene no dejarse encerrar en sectarismos alimenticios, sino comer con diversidad, con espíritu de cambio. Las grandes líneas válidas para todo el mundo son entonces el aprendizaje de la moderación, el hecho de elegir alimentos de calidad, comer en calma y tranquilidad, masticando cuidadosamente y evitando el estrés durante la digestión. Cuando, por razones sociales o por "darse un capricho", se toman alimentos desnaturalizados, es inútil y nefasto culparse. Ya se sabe que después, una comida de fruta o un día de ayuno permitirán neutralizar esos ligeros excesos. ¡Numerosas personas se ponen más enfermos con sus remordimientos si comen chocolate que con el mismo chocolate! Y, al contrario, los alimentos más sanos pueden convertirse en veneno si se comen sin placer y con frustración.

Es importante comprender que un alimen-

to intoxicante no produce desperfectos más que si aparece con frecuencia en la mesa, mientras que, consumido ocasionalmente, estimula las defensas del cuerpo y es eliminado sin problemas por los órganos emuntorios. Todo es cuestión de flexibilidad. El que se alimenta principalmente de alimentos vivos no tiene ninguna dificultad para llevar una vida social normal, a partir del momento en que se reequilibra comiendo de forma más ligera en su casa, tras las comidas más pesadas que toma en casa de amigos o en el restaurante.

En nuestra época, dado que no es siempre fácil encontrar alimentos de calidad, es útil, y hasta indispensable además, familiarizarse con los medios de desintoxicación que permiten corregir los defectos de una alimentación imperfecta. Entre estos medios figuran el ayuno, la cura de zumos de fruta o de zumo de verduras, la cura de uvas, la alimentación cruda, los lavados intestinales, el ejercicio físico, la sauna, etc.

A raíz de estas experiencias, cada uno aprende a discernir los alimentos que le proporcionan energía de los que se la quitan. Además hay que recordar que algunos alimentos nos dan la impresión de que nos proporcionan fuerzas cuando en realidad nos las quitan. Por

ejemplo, la carne, el café o los alimentos que contienen azúcar refinado dan un latigazo al organismo y le proporcionan una energía ficticia. Unas horas después de su consumo, se apodera de nosotros una gran fatiga, puesto que el estímulo que habían proporcionado al organismo no era más que una agresión. Todos los dietéticos están de acuerdo en la constatación siguiente: el occidental come demasiadas grasas animales, fuma demasiado, bebe demasiado alcohol y consume demasiados alimentos industriales.

Los expertos no se ponen de acuerdo sobre un régimen tipo que pudiera aplicarse a todos. Es cuestión, por consiguiente, de escuchar a su propio cuerpo y dejarse guiar por él. No comer porque es la hora, sino porque realmente se tiene hambre, es ya una etapa capital hacia el equilibrio alimenticio. Luego, sentir en cada comida lo que el cuerpo necesita para funcionar bien permite despertar poco a poco nuestra capacidad para escuchar el médico interior que nos guía hacia una alimentación cada vez más adaptada a nuestras necesidades. De ese modo, podemos beneficiarnos de la extraordinaria sabiduría biológica que existe en el interior de nuestras células y que nos proporciona sus consejos en cada momento para permanecer jóvenes y en plena forma.

¿QUE ES UNA ALIMENTACION VIVA?

Llamamos "viva" a una alimentación que se basa en criterios de vitalidad más que de cantidad. Comprende alimentos que forman parte de las dos primeras categorías de la clasificación cualitativa que debemos al doctor E. Bordeaux-Szekely:

- 1.— Biogénico: que engendra la vida
- 2.— Bioactivo: que mantiene la vida
- 3.— Biostático: que disminuye la vida
- 4.— Biocídico: que mata la vida

Una alimentación "viva" es fresca, sin cocer; el cuerpo la digiere y la asimila con facilidad. El hombre la conoce desde hace miles de años y su instinto le impulsa a volver hacia ella cuando ha perdido la salud.

Se compone de semillas germinadas y de brotes jóvenes, de fruta y verduras crudas, de vegetales silvestres, de cereales, de semillas, de algas, de oleaginosos y de frutos secos. A veces utiliza los maravillosos procedimientos ancestrales de la lactofermentación y tiene en cuenta las combinaciones alimenticias.

Es deseable conseguir productos de calidad biológica, aunque valgan más caros que

otros tratados químicamente y conservados artificialmente. El gasto es realmente menor en su conjunto que si se ponen todos los días sobre la mesa productos industrializados y carne.

Es totalmente posible preparar a partir de estos alimentos comidas equilibradas a nivel de proteínas. También contienen los lípidos, glúcidos, vitaminas, encimas y minerales indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Son portadores de bienestar, nos aseguran una vida más sana, más feliz, más productiva, con una sensación de cuerpo ligero y un espíritu más claro. Poseen además la capacidad de regenerar los organismos más debilitados y permiten restaurar de manera sorprendente a veces la salud, aun en caso de enfermedades graves.

Una persona que se alimenta esencialmente con productos refinados, estimulantes y ensuciantes, pasa por un período de transición cuando aborda la alimentación viva.

Sus primeros pasos de alimentación viva ejercen una acción desintoxicante, benéfica por naturaleza, pero acompañada en ocasiones por síntomas físicos más o menos desagradables ante los que, sobre todo, no hay que alarmarse.

Notará la falta de sensación de "latigazo" que le proporcionaban algunos productos a los que estaba acostumbrado, pues la alimentación viva no estimula, pero alimenta, evitando de este modo los efectos indeseables que los estímulos artificiales causan al organismo. Sin embargo, no se trata de imponer a todos una alimentación exclusivamente a base de alimentos vivos. No es cuestión de volverse fanáticos de una forma de alimentación. Es bueno conocer los beneficios de la alimentación viva y procurar sencillamente mantener nuestra vitalidad, como si de un juego se tratara. Esto depende del equilibrio entre lo que proporcionamos a nuestro organismo y su capacidad de eliminación. No hay cantidades exactas que respetar. Que cada cual encuentre su propia medida.

La alimentación viva permite conservar o recuperar:

- Un cuerpo en perfecta salud, ágil y lleno de vitalidad.
- Una inmunidad perfecta que permite librarse de todas las agresiones exteriores y del miedo a las enfermedades.
- Un alto nivel de energía y de bienestar físico.

- Funciones intelectuales optimas.
- Una conciencia agudizada que asegura una vida espiritual cada vez más intensa y el desarrollo de las facultades extra-sensoriales.

Con la purificación de la sangre y de las células que posibilita, la alimentación viva es uno de los secretos de juventud y de vitalidad más preciados de conocer a finales de este siglo veinte, en el que la abundancia de alimentos desvitalizados se convierte en una de las principales causas de envejecimiento y de enfermedad de la civilización.

¿Pueden proporcionar los ritos tibetanos realmente juventud, salud y vitalidad?

Esto es lo que piensan los lectores:

“Aunque no he practicado estos cinco ritos más que desde hace unas semanas, mi vitalidad ha aumentado considerablemente. Puede que les sorprenda, pero mi conciencia también ha aumentado”.

M.C.

“Después de solamente tres semanas, descubro que tengo más energía y me levanto con más facilidad por la mañana. Tengo impulsos de esperanza y de gratitud. ¿Cómo podría agradecerse?”.

E.D.

“No sólo he constatado más fuerza física, sino que mis ojos se humedecen de nuevo con normalidad, cosa que, supongo, sólo habría sido posible utilizando gotas oftalmológicas”.

R.B.

“He comprado una gran cantidad de libros relativos a la salud y, aunque son de calidad, nada me ha ayudado tanto en tan poco tiempo como el suyo... yo lo considero como la respuesta a mis oraciones”.

R.B.

“Es difícil creer que mi condición física haya mejorado tanto en tan poco tiempo, pero es la verdad... Mi resistencia también ha mejorado. Trabajo más y me recupero mejor y más rápidamente que antes”.

R.O.

“Mi digestión ha mejorado y tengo la cabeza más clara”.

A.I.

“Una vértebra, el hueso ilíaco y una rótula han vuelto a su lugar espontáneamente. Después de años de visitas obligadas al quiropráctico, puede imaginar fácilmente mi alegría”.

B.Z.

“Una grave y dolorosa lesión de columna me ha tenido inválido durante cinco años. Incluso he tenido ganas de poner fin a mi vida, hasta el día en que leí su libro. Hoy, gracias a los cinco ritos, ya no tengo dolores, puedo andar de nuevo y hasta he podido encontrar trabajo en la enseñanza preescolar”.

L.T.

“Hace algunos años, una sinusitis me hizo perder el olfato. Desde que empecé con los cinco ritos, mi olfato ha vuelto. No encuentro palabras para expresar mi gratitud...”

C.M.

“He sufrido hasta la agonía a raíz de un envenenamiento con pesticidas. Después de practicar los cinco ritos durante un mes, mi cuerpo se ha despertado y mi sistema nervioso revive. ¡Qué sensación! De igual modo, la piel de mis brazos, fofa anteriormente, se ha estirado”.

V.T.

“Después de haber practicado los cinco ritos durante tres meses, puedo decirle honestamente que se ha producido un cambio beneficioso en mi bienestar físico. Sírvase enviar rápidamente un ejemplar de su libro a mi amigo...”

H.T.

“...historia de un hombre que tuvo acceso a algunos de los secretos guardados en los Himalayas y trajo a Occidente ciertas enseñanzas aprendidas en un monasterio tibetano: cinco ritos, fáciles de practicar pero enormemente poderosos y eficaces para mantener y regenerar la salud, la juventud y la vitalidad...”