

SECRETOS TIBETANOS DE LA ETERNA JUVENTUD

PETER KELDER

TESTIMONIOS

PAREZCA MAS JOVEN

- Después de haber realizado durante un año los cinco ritos, luzco mucho más joven... Algunos dicen que parezco quince años más joven, mis débiles tobillos se han fortalecido y mi postura ha mejorado, mi cuerpo es más flexible y ligero. Llama Lemjuil, Oostburg, Antillas.
- No sólo me siento más joven, sino, que personas que saben mi edad (73 años), me dicen que me veo y me comporto como si tuviera 20 años menos, mi medico, que tiene 58 años se queja de que aunque corre de 15 a 20 millas semanalmente, yo parezco más joven que él. Le recomiendo este libro a todos los que deseen detener el proceso de envejecimiento. Jack Smith, Grass Valley, California.
- Me sorprendió lo que me dijeron mis amigos después de tres meses ejecutando los cinco ritos, querían saber por qué yo me veía mucho más joven que antes algunos me decían que parecían tener 15 años menos, realmente me alegra mucho que exista algo tan real como la fuente de la juventud... Barnard Davis, Liberty, Nueva York.

SIÉNTASE MAS JOVEN

- Hace poco un amigo mío comenzó a parecer mucho más joven y su barba completamente gris empezó a adquirir un maravilloso tono castaño. Al preguntarle, me habló del libro "La fuente de la juventud". Desde que comencé a hacer los cinco ritos, me ha sucedido lo siguiente: Mi insomnio y mi eczema han desaparecido por completo, también han cesado mis accesos repentinos de calor (tengo 53 años), después de 25 años usando bifocales, ya no los necesito, y mis ojos han adquirido un maravilloso tono azul, como hace 25 años, me siento otra vez como cuando tenía 15 años, pero realmente voy a extrañar mi adorable cabellera plateada. Es lo único que me gusta de ser más vieja". Ida Schultz. Salt. Lake City, Utah.
- Después de unos tres meses haciendo los cinco ritos, mucha gente empezó a decirme que me veía mucho más joven y al mirarme al espejo tuve que darles la razón. Cuando quisieron saber qué era lo que estaba haciendo, les hablé del libro "La fuente de la Juventud", el cual adquirieron posteriormente. Ahora que llevan cierto tiempo haciendo los cinco ritos, también se ven mucho más jóvenes. Charles Tepper, Brookiyn, Nueva York.

LUZCA CABELLOS NUEVOS

- Durante un tiempo se me empezó a caer el pelo, ahora me está saliendo de nuevo y es más grueso. Henry Val Oist, Hawthorne, Nueva Jersey.
- Cuando la familia de mi médico me vio después de cinco años, me dijeron... que has hecho, Sabemos que tu tienes 75 años, pero te ves y te comportas como si tuvieras 35 ó 40 años. Ya tu cabello no es blanco y escaso, sino gris y abundante. Dinos el secreto. Les mostré mi libro "La fuente de la Juventud" y como somos amigos desde hace muchos años, se lo presté. Huelga decir que jamás volveré a ver ese libro. H.B. Mc. Cauley Tularosa, Nuevo Méjico.

· Cuando comencé con los ritos, mi barba y mi bigote estaban tan grises y mi piel tan pálida, que me parecía al fantasma de mi abuelo. Ahora mi cuerpo tiene una nueva tonalidad y complejión y mi barba y mi bigote han cambiado gradualmente su color hasta tornarse casi negros. También puedo leer letras pequeñas, algo que nunca antes pude hacer. Chas Hamilton, Thousand Oaks, California.

ENERGÍA SORPRENDENTE

· Durante quince años he estado trabajando con bastante intensidad en los métodos de auto mejoramiento, pero no he visto nunca nada tan bueno como los cinco ritos... Después de la tercera semana comencé a sentir un increíble y sorprendente incremento de mi energía y mi vitalidad. Fue verdaderamente dramático y asombroso. Joe Alexander, Fayetteville. Arkansas.

· Aunque llevo solo unas cuantas semanas practicando los cinco ritos, mi vitalidad se ha incrementado tremendamente. Pudiera parecer exagerado. Pero también se me han agudizado los sentidos. Estoy entusiasmada Myra C. Yakima, Washington.

· Le recomendé su libro a varios pacientes que posteriormente me hicieron informes brillantes de manera que yo mismo empecé a practicar los cinco ritos hace tres semanas. A los nueve días comencé a sentir un gran aumento de mi fuerza y mi resistencia. Podía subir escaleras con cargas pesadas sin sentirme agotado. Un especialista en nutrición que conocí recientemente me dijo que llevaba cuatro meses practicando los cinco ritos y que se sentía mucho más fuerte, a pesar de que desde hacia muchos años practicaba deportes y levantaba pesas regularmente. Sus amigos le dijeron que su apariencia era mucho más joven, tengo una gran confianza en su libro y me propongo seguir llevando a la práctica sus enseñanzas. Doctor Stanley S, Bass, Farmacéutico, Brooklyn, Nueva York

MEJOR MEMORIA

· La memoria andaba tan mal que sentía vergüenza, ahora después de practicar los ritos diariamente durante dos meses tengo más clara la mente y mucha, pero mucha más energía. Mis amigos, también notaron el cambio. Estoy verdaderamente agradecido de que a la edad de 62 años esté rejuveneciendo en vez de envejecer. Adeline Neveu. Yakima, Washington.

· A los 83 años de edad había perdido todo interés en la vida. Estaba pensando en meterme yo mismo en un asilo y no creía que viviría mucho mas. Entonces descubrí su libro sobre los cinco ritos. Sólo llevo poco tiempo practicándolos, pero ya mi memoria ha mejorado en un 50% y me siento mucho más vivo. Todos me dicen que cada vez me veo más joven. Gracias a los cinco ritos, soy una persona completamente diferente ahora y sigo mejorando. Todo el mundo debería leer este libro. E.B.K. Miller, Buxton, Carolina del Norte.

· Resurgí de lo que hace unos cuantos meses fuera un despojo humano. Las fuerzas me alcanzaban sólo para atarme el cordón de un zapato, luego tenía que descansar. Ahora puedo levantar un peso de cien libras y caminar con el. Este es el mejor libro que he leído en mi vida, L.H. Chambers, Bainville, Montana.

· Debo decirle que nunca antes había experimentado esta sensación de bienestar, alegría y armonía, fuerza y vigor. Es realmente sorprendente porque soy una bisabuela de 74 años. Al parecer necesito menor horas de sueño y debido a que me siento más relajada. Duermo más profundamente Jytte Fyrst, Oslo, Noruega.

ENERGÍA FUERZA DURADERA

· Cuando regresaba a casa después de trabajar me sentía totalmente exhausta. Incluso me sentía cansada los fines de semana después de muchas horas de sueño, desde que hago los ritos, estoy siempre alerta y llena de

energías. El pasado verano tenía más energía que cualquier otro miembro de mi equipo de softball, el cambio es totalmente increíble. Linda Felder, Silver Spring. Maryland.

· Solía ir a clases por la mañana cansado y medio dormido, después que hago los ritos me siento fresco y despierto. Incluso ansioso de estudiar. También estuve trabajando durante mucho tiempo con resultados mediocres. Desde que empecé a hacer los ritos, me percaté de un incremento sustancial de mi rendimiento y del aumento en el peso que puedo levantar. No estoy seguro de creer en la explicación metafísica, pero si estoy seguro de que los cinco ritos me dan resultado. ! GRACIAS ! . Mark Perkins, Lansing. Michigan.

· Inmediatamente noté el cambio en mi energía y en la sensación de bienestar. Mis días transcurren mejor y tengo más energía en mi trabajo. Esto sólo es así cuando hago los cinco ritos. Un participante satisfecho. 46 años de edad.

DESAPARECEN LA GORDURA Y LA FLACIDEZ

· Mi cuerpo que era flácido, se está tornando rápidamente firme y flexible y sólo hace 11 semanas que comencé a hacer los cinco ritos. Lo que todavía es más sorprendente es la sensación de control. Mi cuerpo es tan ligero y flexible como cuando tenía 20 años. También me siento más enérgica y alegre. Mi compañero dice que los ritos ayudan a uno a entrar en la fuente universal del bienestar y que eliminan todo rasgo de negativismo" ... Assya Homexky, Ann Arbor, Michigan.

· Con los cinco ritos el tejido adiposo se me está transformando en músculos. Me siento mucho mejor ahora y espero pronto mejorar mucho más. Le recomiendo a todos la lectura de este libro. Charles Knowler. Los Angeles, California.

· Hace diez días me probé un vestido de mi hermana y me quedó tan estrecho de cintura que me veía horrible. Ayer me lo probé de nuevo y me quedó de maravilla. Es difícil creer que la forma de mi cuerpo haya mejorado tanto en tan breve periodo de tiempo, pero así ha sido. También tengo mucha más vitalidad. Trabajo más y me recupero del cansancio mucho más rápido y mejor.. Ruth: Alpine. Texas.

· La piel de mis brazos se ha ceñido de manera tal que no se divisan síntomas de flacidez, le recomiendo los cinco ritos a cualquiera, sólo háganlos con la mente abierta y verán los resultados. V.T. Placerville, California.

· Una vértebra, el hueso de la cadera y una rotula han vuelto a su lugar espontáneamente. Después de años dependiendo de quiroprácticos, pueden imaginarse lo feliz que me siento. Bonita Z. Phoenix, Arizona.

ALIVIA LA ARTRITIS

· Después de practicar los ritos regularmente durante seis meses, se me ha quitado la artritis de ambas rodillas y eso que provengo de una familia que padece de esta enfermedad. Me siento muy contento de haber encontrado el libro del Coronel el año pasado. Fred. Schmidt, Lavares, Florida.

· Después de diez días, noté que se me había quitado la artritis de los dedos. También el pelo me está saliendo oscuro en la parte frontal de la cabeza donde todo ya estaba blanco. También siento más vitalidad. Helena Sutherland, San Anselmo, California.

· Se me estuvieron hinchando los pies durante dos años. Consulté a un doctor en medicina, a un osteópata y a dos especialistas en pie y ninguno pudo ayudarme. Después de hacer los cinco ritos durante una semana, desapareció la hinchazón a los dos meses bajé cinco libras sin cambiar la dieta. Don Starkman, Philmath, Oregón.

ALIVIA LA SINUSITIS

- Los años de cura tratando de aliviar mis dolores de sinusitis fueron mi motivación para leer su libro. En cuanto lo tuve en mis manos comencé a hacer los ritos y desde entonces nunca más me ha aquejado ese dolor. Este es un milagro en Virginia, donde tanta gente padece de problemas de sinusitis. Helga Vorda, Reston, Virginia.
- No más despertar por la mañana y ya tenía una fosa tupidada. Sin embargo, mi sinusitis está cediendo lentamente. Aquello me resultaba desagradable, por no decir otra cosa peor. Ron McIntosh, Eden Nueva York.
- La sensación de bienestar es increíble. Me siento tan viva. También mi hija de 45 años lleva a la práctica las instrucciones que aparecen en el libro y su sinusitis bloqueada comenzó a drenar. Ruth Lalone, Austin, Minnesota.
- Hace unos años, la sinusitis aguda me causó la pérdida del sentido del olfato. Desde que comencé a practicar los cinco ritos. Lo he recobrado. No se puede describir con palabras el agradecimiento que siento. Carel M. Tucson, Arizona.
- Los resultados son verdaderamente asombrosos. Ahora disfruto con la práctica de mis deportes favoritos, el golf y el tenis, sin experimentar ninguna hinchazón. También puedo trabajar en mi jardín sin dolores ni hinchazones musculares. Mi edad real es 69 años, pero me siento como si tuviera 45 o 50 años. William Bond, Golden, Colorado.

ALIVIA LOS DOLORES

- Padecí de dolores de espalda durante 37 años y después del primer día de practicar los cinco ritos desaparecieron por completo. Kathy Logan, Los Gatos, California.
- Debido a una lesión, padecí de dolores en mi rodilla izquierda durante 38 años. Desde que hace un año comencé a hacer los cinco ritos. Mi rodilla izquierda está tan bien como la derecha. Ahora la puedo torcer y virar sin ninguna molestia. También cuando empecé los cinco ritos se me quitó un fuerte dolor del brazo y hombro del que padecía, y nunca me ha vuelto a dar" ... Charles Pabis, Fayette City, Pennsylvania.
- Durante seis meses padecí de un fuerte dolor en las piernas. Tenía que tomarme dos calmantes para ir a trabajar y luego dos para llegar a casa, Después de dos semanas haciendo los ritos, desapareció el dolor, ahora, treinta días después puedo trabajar y jugar todo el día y la noche sin necesidad de tomar pastillas, los ritos funcionan. Pueden agregar mi nombre a su listado de personas felices. T. Spencer, St. Paul, Minnesota.
- El problema que tenía en la parte baja de la espalda está mucho mejor ahora y muy raras veces me duele. Thomas H. Hentz, Ellensburg, Washington.
- Una grave lesión en la columna vertebral me dejó incapacitada y padecí de fuertes dolores durante cinco años. Incluso llegué a considerar la posibilidad de poner fin a mi vida. Ahora, gracias a los cinco ritos, se me ha aliviado el dolor, puedo caminar y he podido incluso hasta empezar a trabajar como maestra de preescolar. Lynna Turnbow, Reno, Nevada.
- Realmente disfruto del libro "La fuente de la juventud", me ha ayudado a mejorar el estado de mis tiroides. Durante casi 25 años tomé 3 mg. de synthrid y ahora necesito solo 1 mg. Cuando el médico me dice no puede creer que eso se deba a los cinco ritos, yo sólo sonrío.. Kathy Hernández, Marina del Rey, California.

MEJORA LA DIGESTIÓN

- A medida que hago los cinco ritos veo como mejora mi digestión. También me siento más liviana la cabeza. "La fuente de la juventud" es un libro fascinante. Arthut I. Filadelfia, Pennsylvania.
- Tengo pruebas de que los cinco ritos funcionan. Un par de semanas después de comenzar a practicarlos, mis úlceras se sanaron casi totalmente. Harriete B. Phoenix, Arizona.
- Todavía no he empezado a practicar los cinco ritos, pero he seguido las recomendaciones dietéticas del libro y he obtenido resultados muy notables. Me veo más joven y mejor. Cada vez que salgo a la calle alguien me lisonjea por mi apariencia. Ingiero menos alimentos y no siento falso apetito. Le di copia del libro a algunas amigas. Recientemente vi a una de ellas que lucía mucho mejor. Francéss M. Turner. Los Angeles, California.

NUNCA ME SENTÍ MEJOR

- Desde que comencé a practicar los cinco ritos no he dejado de hacerlo un solo día y nunca me he sentido mejor en toda mi vida. J.R. Watzke. Wisconsin,
- Después de dos días pude percatarme realmente de los resultados. A medida que transcurre el tiempo, observo mayor mejoría. He comprado muchos libros sobre la salud y aunque son buenos ninguno me ha ayudado tanto y en tan corto tiempo como el suyo. Lo considero una respuesta plena a mis plegarias. Ruth S Kansas, City.
- Este es uno de los mejores libros que he leído. Deseo que toda la gente buena del mundo lo lea. Nina Stewart.
- Gracias por publicar este maravilloso libro. Una vez que comencé a leerlo, no pude dejarlo. P.D. tengo 77 años y había estado buscando un libro como este toda mi vida. Evelyn Sugden Allentown, Pennsylvania.

Prólogo

Este libro pequeño y maravillosamente simple no es para todos. Únicamente debe leerlo quien acepte el descabellado concepto de que el envejecimiento puede revertirse. Debe leerlo solo si se atreve a creer que existe verdaderamente "La fuente de la juventud". Si usted se aferra testarudamente a la prevaleciente idea de que estas cosas son imposibles. La lectura del libro le resultará una pérdida de tiempo. Si por el contrario, usted acepta que lo "imposible" está realmente al alcance de sus manos, entonces será ampliamente recompensado.

Por lo que sea, el libro de Peter Kelder es la única fuente escrita de la preciada información que revela cinco antiguos ritos tibetanos que ostentan la clave para una juventud, salud y vitalidad, "duraderas". Durante miles de años estos ritos, al parecer del Himalaya. Los cinco ritos fueron puestos en conocimiento del mundo occidental gracias a la edición original del libro y su extraordinario caudal de información han sido en gran medida olvidados o perdidos. El objetivo de esta nueva edición revisada es llevar al público el mensaje del señor Kelder con la esperanza de que grandes cantidades de personas reciban su ayuda e influencia.

Es imposible decir si la historia del señor Kelder sobre el coronel Bradford está basada en hechos reales, es ficción o una mezcla de ambas cosas, pero la validez del mensaje está fuera de duda. Mi propia experiencia y las cartas y notas enviadas por lectores de todo el mundo demuestran, para mi plena satisfacción, que los cinco ritos sí funcionan. No puedo prometerles que los ritos borrarán 50 años de sus edades. Los transformarán de la noche a la mañana o los harán vivir 125 años.

Pero lo que sí sé es que pueden ayudar a cualquiera a parecer y sentirse más joven y a lograr una mayor sensación de bienestar. Si usted realiza los ritos diariamente, podrá comenzar a notar los resultados a los treinta días o antes. A las diez semanas aproximadamente, probablemente comience a ver beneficios más sustanciales. Sea cual sea el ritmo de su progreso, resulta siempre un momento emocionante cuando los amigos comienzan realmente a comentar que usted se ve más joven y saludable.

Si los cinco ritos funcionen realmente, la gran pregunta es, como unos ejercicios tan sencillo pueden tener un efecto tan profundo en el proceso de envejecimiento del organismo? Es interesante señalar que la explicación del señor Kelder, que usted está a punto de leer, encuentra cierto, apoyo en recientes avances científicos. La fotografía Kirlian, que muestra el cuerpo rodeado de un campo eléctrico, invisible o "aura", sugiere que nos "alimentamos" por alguna forma de energía latente en el universo. También es cierto que el aura de Kirlian de una persona joven y saludable es diferente a la de una persona vieja y enferma.

Durante miles de años la mística oriental ha sostenido que el cuerpo tiene siete centros principales de energía que se corresponden con las siete glándulas endocrinas. Las hormonas producidas por estas glándulas regulan todas las funciones de nuestro organismo, Investigaciones médicas han revelado recientemente pruebas convincentes de que incluso el proceso de envejecimiento está regulado por hormonas. Parece que la glándula pituitaria comienza a producir una "hormona de la muerte" al comienzo de la pubertad. Esta "hormona de la muerte" aparentemente interfiere la capacidad de nuestras células para utilizar las hormonas beneficiosas como la hormona del crecimiento, Como resultado nuestras células y órganos se deterioran de forma gradual y finalmente mueren. En otras palabras, el proceso de envejecimiento cobra su víctima.

Si los cinco ritos normalizan realmente el desequilibrio en los siete centros de energía del organismo, como afirma el Sr. Kelder, quizás como consecuencia de esto se normaliza también el desequilibrio hormonal. Esto pudiera posibilitar que nuestras células se duplicaran y prosperaran como lo hacían cuando éramos muy jóvenes. En realidad pudiéramos vernos y sentirnos cada día más jóvenes.

Usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo con este punto de vista y a medida que lea el libro encontrará nuevos puntos con los que estará o no de acuerdo. Pero es importante que no permita que los desacuerdos le distraigan de la idea central del libro. Los beneficios que se obtienen practicando los cinco ritos. Existe una sola forma de saber si los cinco ritos le darán resultados o no y es probando. Realice los ritos y deles una oportunidad justa de tener éxito.

Como sucede con cualquier recompensa, los beneficios llegarán sólo como resultado de su esfuerzo. Debe estar deseoso de invertir una pequeña cantidad de tiempo y energía en la realización de los cinco ritos diariamente, si después de unas cuantas semanas usted pierde el interés y los realiza sólo de forma ocasional no espere entonces los mejores resultados. Afortunadamente la mayoría de las personas no sólo encuentran que es fácil la rutina diaria de hacer los cinco ritos sino también agradable.

A medida que lea este libro y comience a realizar los cinco ritos, por favor, tenga presente dos cosas:

En primer lugar, sepa que usted es una persona maravillosamente especial que puede ver más allá de los limitados pensamientos y opiniones de otros, de no ser así, este libro no atraerá su atención.

En segundo lugar, sepa que usted merece que se le cumplan sus más caros deseos, incluso el de renovar su juventud y su vitalidad. Los que en el fondo no se consideran ni merecedores ni capaces son los que nunca podrán esperar recompensa de la vida.

Cuando uno mismo se tiene en alta estima y se sabe merecedor de lo mejor que le pueda ofrecer la vida, lo que está haciendo realmente es amándose a sí mismo, la egolatría le posibilita sentirse bien con lo que es y con quien es, y esto acelera grandemente el proceso de renovación.

Los que están disgustados consigo mismos o se consideran inadecuados llevan sobre sí una carga que sólo puede acelerar los estragos de la vejez y las enfermedades. Los que se enriquecen a sí mismos con el tesoro de la egolatría hacen que todas las cosas sean posibles.

El Editor

Primera parte

"Todo hombre desea vivir mucho, pero nadie desea ser viejo"
Jonathan Swift

Una tarde, hace algunos años, estaba sentado en el parque leyendo el diario de la tarde, cuando un caballero entrado en años se acercó y se sentó junto a mí. Por su apariencia frisaba los setenta, era canoso y calvo, tenía los hombros caídos y al caminar se apoyaba en un bastón. Cuan lejos estaba de saber que a partir de ese momento cambiaría para siempre el curso de mi vida.

Al poco rato, los dos estábamos enfrascados en una conversación fascinante resultó ser que el anciano era un oficial retirado del ejército británico y que también había prestado servicios en el cuerpo diplomático de la corona. Como resultado había viajado en uno u otro momento a casi todos los rincones del planeta y el coronel Bradford, como le llamare aunque no es su verdadero nombre me mantuvo embelesado haciéndome divertidísimas historias de sus aventuras.

Al despedirnos quedamos en vernos nuevamente, y al cabo de poco tiempo surgió una estrecha amistad entre nosotros. Frecuentemente nos reuníamos en su casa o en la mía, conversábamos y debatíamos hasta bien entrada la noche.

En una de esas ocasiones, me percaté de que había algo importante de lo que el coronel quería hablar, pero por alguna razón estaba reacio a hacerlo. Trate con mucho tacto de darle confianza, asegurándole que si había algo que quería decirme yo lo mantendría en el más estricto secreto. Cautelosamente primero y luego con una confianza creciente comenzó a hablar.

Cuando estuvo destacado en la India hacía algunos años el Coronel Bradford había entrado en contacto ocasionalmente con nativos nómadas de regiones remotas del interior y había escuchado muchas historias fascinantes sobre sus vidas y costumbres. Una extraña historia que particularmente atrajo su interés fue repetida en numerosas ocasiones y siempre por nativos de un distrito en particular, los de otros distritos al parecer nunca habían oído hablar de eso.

Tenía que ver con un grupo de lamas o sacerdotes tibetanos quienes, según la historia sabían el secreto de "La fuente de la Juventud". Durante miles de años este extraordinario secreto había sido guardado por los miembros de una secta y aunque no se esforzaban en ocultarlo su monasterio estaba tan alejado y aislado, que estaban virtualmente separados del mundo exterior.

Este monasterio y su "Fuente de la Juventud" se habían convertido en una especie de leyenda para los nativos que de él hablaban, contaban historias de ancianos que misteriosamente recobraban la salud, la fuerza y el

vigor después de hallar y entrar en el monasterio, pero al parecer nadie sabía la ubicación exacta de ese lugar extraño y maravilloso.

Al igual que muchos otros hombres, el coronel Bradford se había puesto viejo a los 40 años, y a partir de ese momento había dejado de ser joven. Mientras más escuchaba sobre esta milagrosa 'Fuente de la Juventud', más se convencía de que ese lugar existía en realidad. Comenzó a recopilar información sobre direcciones, el carácter del país, el clima y otros datos que pudieran ayudarlo a localizar el lugar, una vez iniciadas sus investigaciones el coronel se sintió cada vez más obsesionado por el deseo de encontrar esa 'Fuente de la Juventud'.

El deseo, me dijo, se había vuelto tan irresistible que había decidido regresar a la India y buscar ansiosamente este retiro y de su secreto de juventud duradera, el coronel Bradford me preguntó si me uniría en la búsqueda.

Normalmente, yo hubiera sido el primer escéptico al escuchar una historia tan improbable, pero el coronel era completamente sincero y mientras más me contaba de "la Fuente de la Juventud" más me convencía de que podía ser cierto. Durante un tiempo me sentí tentado a unirme al coronel en su búsqueda. Pero cuando comencé a tomar en consideración las cuestiones prácticas me puse del lado de la razón y me decidí en contra.

Tan pronto como el coronel Bradford se marchó, comencé a dudar si había tomado la decisión correcta. Para convencerme a mi mismo pensé que quizás era un error querer conquistar el rejuvenecimiento. A lo mejor todos debíamos simplemente resignarnos a envejecer de forma elegante y no pedirle más a la vida de lo que otros esperaban.

Sin embargo, en el fondo de mi mente seguía estando la inquietante posibilidad de una "Fuente de la Juventud". ¡Qué idea tan emocionante! Esperaba que el coronel encontrara el lugar por su propio bien.

Pasaron los años y bajo el embate de los hechos cotidianos el coronel Bradford y su "shangri-la", se perdieron en mi memoria. Sin embargo, una noche cuando regresaba a mi apartamento, encontré una carta de puño y letra del coronel. La abrí rápidamente y leí el mensaje. Que al parecer había sido escrito en medio de una alegre inquietud. El coronel decía que a pesar de frustrantes demoras y reveses, creía que realmente estaba a punto de encontrar la "Fuente de la Juventud". No me dio dirección para contestarle, pero me sentí aliviado al pensar que por lo menos el coronel vivía todavía.

Pasaron muchos meses antes de que volviera a saber de él. Cuando finalmente llegó la segunda carta. Mis manos casi temblaron al abrirla, por un momento no pude dar crédito a su contenido, las noticias eran mejores que las que posiblemente hubiera esperado. No sólo el coronel había encontrado "la Fuente de la Juventud" sino que la traería consigo a los Estados Unidos. Y llegaría en algún momento durante los dos próximos meses.

Habían transcurrido cuatro años desde que había visto por última vez a mi viejo amigo. Comenzaba a preguntarme cuánto podía haber cambiado durante ese periodo de tiempo. Le permitiría esa "fuente de la juventud" detener el envejecimiento, luciría como cuando lo vi por última vez, o parecería ser solo un año más viejo en vez de cuatro.

Por fin llegó la oportunidad de dar respuesta a estas preguntas. Una noche, cuando me encontraba sólo en casa, sonó el teléfono inspiradamente. Cuando contesté el portero anunció. "Aquí está el coronel Bradford que desea verle". Me invadió una oleada de excitación cuando dije: ¡Que pase inmediatamente! Poco después sonó el timbre y abrí la puerta de un tirón. Pero para disgusto mío no vi delante de mi al coronel Bradford sino a otra persona mucho más joven. Al notar mi desconcierto, el extraño dijo: "No me esperaba?" Pensé que

sería otra persona", le respondí un poco perplejo y confundido. Dijo el visitante en tono amistoso "Mira de cerca mí cara, necesito presentarme?"

La confusión se tornó en estupefacción y luego en incredulidad al mirar fijamente la persona que se encontraba frente a mí. Lentamente me di cuenta de que los rasgos de su cara se parecían realmente a los del coronel Bradford. Pero este hombre se veía como se debió haber visto el coronel cuando estaba en la flor de su vida. En vez del anciano de rostro cetrino, encorvado y con bastón, vi ante mí a una figura alta y erguida, su cara era vigorosa y tenía una cabellera oscura y tupida donde se veían muy pocas canas.

"En realidad soy yo" dijo el Coronel "Y si no me invitas a pasar, pensaré que no tienes buena educación".

Con gran alivio abrace al coronel, e incapaz de contener mi excitación le lancé una andanada de preguntas.

"Espera, Espera", protestó con buen carácter. "Coge aire, te contaré todo lo que sucedió" Y se dispuso a hacerlo.

Tan pronto como llegó a la India, el Coronel comenzó por el distrito donde supuestamente estaba la legendaria "Fuente de la Juventud" por fortuna, conocía bastante el idioma nativo y estuvo muchos meses haciendo contactos y entablando amistad con la gente. Luego pasó muchos meses más tratando de armar las piezas del rompecabezas. Fue un proceso largo y lento pero su perseverancia lo llevó finalmente a obtener su codiciado botín, después de una larga y peligrosa expedición a los rincones más apartados del Himalaya, por fin encontró el Monasterio que, según la leyenda, guardaba el secreto de la juventud perdurable y el rejuvenecimiento.

Desearía tan sólo que el tiempo y el espacio me permitieran recoger todas las cosas que el coronel Bradford experimentó después de ser admitido en el Monasterio, quizás es mejor que no lo haga, ya que la mayoría de esas anécdotas parecen más ficticias que reales. Es difícil que el hombre occidental pueda captar y entender a los lamas, su cultura y su total indiferencia por el mundo exterior.

En el Monasterio no se veían ancianos ni ancianas por ninguna parte, Los lamas le decían cariñosamente al coronel "el anciano", porque desde hacía mucho tiempo no veían a nadie que pareciera tan viejo como él para ellos. El constituía una novedad.

"Durante las dos primeras semanas después de mi llegada". Dijo el coronel." Me sentía como pez fuera del agua» no podía creer lo que veían mis ojos. Muy pronto mi salud comenzó a mejorar. Podía dormir bien por la noche y todas las mañanas me levantaba sintiéndome más fresco, más enérgico. Al poco tiempo me percaté de que sólo necesitaba mi bastón cuando caminaba por las montañas.

"Una mañana me llevé la sorpresa más grande de mi vida. Entré por primera vez en un amplio y ordenado salón, que se utilizaba como Biblioteca para guardar antiguos manuscritos. En un extremo de la habitación había un gran espejo. Llevaba dos años viajando por esa región primitiva y apartada. Y durante todo ese tiempo no me había visto en un espejo. De modo que con cierta curiosidad me paré ante el.

"Al mirar fijamente la imagen que había frente a mí. No pude dar crédito a lo que veían mis ojos. Mi apariencia física había cambiado de forma tan drástica que parecía tener 15 años menos. Durante muchos años me había aventurado a creer que la "fuente de la juventud" podía existir verdaderamente. Ahora ante mis ojos, tenía la prueba fehaciente de esa realidad.

... No se puede describir con palabras la alegría y la exaltación que sentí durante las semanas y meses venideros. continuo mejorando mi apariencia y el cambio se hacia cada vez mas evidente para todos los que me rodeaban. Al poco tiempo se dejó de escuchar mi titulo honorario de "el anciano".

En ese punto, el coronel fue interrumpido por un toque en la puerta, Abrí y dejé pasar a una pareja que, aunque eran muy buenos amigos míos, habían escogido un momento muy inoportuno para visitarme, ocultando mi disgusto lo mejor que pude, se los presenté al coronel y todos nos pusimos a charlar durante un rato. Luego, el coronel se puso de pie, y dijo: "siento que deba marcharme tan temprano, pero tengo otro compromiso esta noche. Espero verlos pronto nuevamente", en la puerta se volvió hacia mi y me dijo en un tono muy bajo: "Podrías almorzar conmigo mañana? Te prometo que si lo haces, te contaré todo lo que falta sobre "La Fuente de la Juventud".

Convinimos la hora, el lugar y se marchó, cuando me reuní de nuevo con mis amigos, uno de ellos observó: "Ciertamente es un hombre fascinante, pero parece muy joven para ser retirado del ejército".

Qué edad crees que tiene? le pregunté. "No parece llegar a los 40, pero por la conversación puedo inferir que por lo menos tiene esa edad, respondió mi invitado.

Si, por lo menos", respondí evasivamente, y luego desvié la conversación hacia otro tema. no contaría la increíble historia del coronel, al menos hasta que el no me la hubiera contado toda.

Al día siguiente, después de almorzar juntos, el coronel y yo nos dirigimos a su habitación en un hotel cercano, y allí por fin me contó todos los detalles sobre "La fuente de la Juventud".

"La primera cosa importante que me enseñaron después de entrar al Monasterio, dijo el coronel, fue lo siguiente: el cuerpo tiene siete centros de energía, a los que en inglés se les pudiera llamar vórtices. Los hindúes los llaman chakras. Son potentes campos eléctricos, invisibles a la vista, pero muy reales.

Cada uno de estos siete vórtices se centra en una de las siete glándulas de secreción interna del sistema endocrino del organismos y su función es estimular la producción de hormonas de dichas glándulas. Son estas hormonas las que regulan todas las funciones del cuerpo, incluyendo el proceso de envejecimiento.

...La más baja., o primer vórtice, se encuentra en las glándulas reproductoras.

El segundo vórtice está en el páncreas en la región abdominal.

El tercero se centra en la glándula suprarrenal. En la región plexo solar.

El cuarto vórtice está en el timo, en el pecho o región torácica.

El quinto se halla en la glándula tiroides, en el cuello.

El sexto se ubica en la glándula pineal, en la parte posterior del cerebro.

Y el séptimo vórtice, que es el más alto, está en la glándula pituitaria en la región anterior del cerebro.

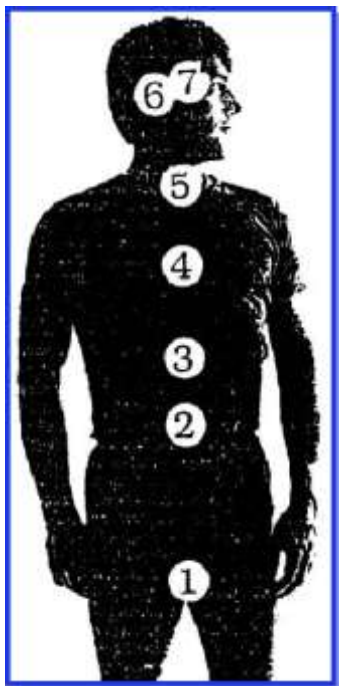
... En un cuerpo sano, cada uno de estos vórtices gira a gran velocidad, permitiendo que la energía vital, también llamada prana o energía etérea, fluya hacia arriba a través del sistema endocrino, pero, si uno o más de estos vórtices comienza a aminorar su velocidad, el flujo de energía vital es inhibido o bloqueado, y esa es otra forma de llamar al envejecimiento o a la salud precaria.

... Estos vórtices giratorios se extienden más allá de la envoltura del cuerpo en un individuo saludable, pero en los viejos, débiles y enfermos difícilmente llegan a alcanzar la superficie, la forma más rápida de recobrar la juventud, la salud y la vitalidad es haciendo que estos centros energéticos giren normalmente otra vez. Hay

cinco ejercicios simples con los que se puede lograr esto. Cualquiera de ellos por si solo ayuda, pero se requiere de los cinco para lograr los mejores resultados. Estos ejercicios no son realmente ejercicios. Los llamas los llaman "ritos" y es así como los llamaré yo también".

... Nota del Editor.

Aunque se dice que existen muchos, quizás incluso miles de esos charkas o vórtices en todo el cuerpo, el criterio generalmente aceptado es que hay siete principales. en la edición original de este libro El señor Kelder afirma que uno de estos está ubicado en el área de las rodillas. El no vincula los vórtices con las glándulas endocrinas. Me he tomado la libertad de cambiar esto para mantener la uniformidad con el criterio más ampliamente sostenido en este libro.



LOS SIETE VÓRTICES ENERGÉTICOS DEL CUERPO SE CENTRAN EN LAS SIETE GLÁNDULAS ENDOCRINAS:

- (1) LAS GLÁNDULAS REPRODUCTORAS
- (2) EL PÁNCREAS
- (3) LA GLÁNDULAS SUPRARRENAL
- (4) EL TIMO
- (5) LA GLÁNDULA TIROIDES
- (6) LA GLÁNDULA PINEAL
- (7) LA GLÁNDULA PITUITARIA.

Estos vórtices energéticos giran a gran velocidad. cuando todos lo hacen a gran velocidad y esta velocidad es igual para todos, el organismo goza de perfecta salud. Cuando uno o mas de ellos disminuye su velocidad, entonces comienza el envejecimiento y el deterioro físico.

RITO NÚMERO UNO



"El primer rito", continuó el coronel, es muy sencillo. Se realiza con el objetivo expreso de acelerar los vórtices. Los niños lo hacen constantemente cuando juegan.

"Todo lo que tienes que hacer es ponerte de pie erguido con los brazos extendidos hacia los lados del cuerpo, de forma que los mismos queden en posición horizontal con respecto al suelo, luego gira hasta sentirte ligeramente mareado. Una cosa importante es que debes hacerlo de izquierda a derecha. En otras palabras, si colocarás un reloj sobre el suelo frente a ti. Tu cuerpo giraría en la misma dirección que las manecillas del reloj.

"Al principio, la mayoría de los adultos podrán girar solo media docena de veces, antes de sentirse muy mareados, si consideras necesario sentarte o acostarte para recuperarte del mareo. Hazlo, yo lo hacía al principio, al comienzo, práctica el rito solo hasta que sientas un ligero mareo, pero con el tiempo a medida

que vayas practicando los cinco ritos, podrás hacer cada vez más giros sintiendo menos mareo.

"También para disminuir la sensación de mareo, puedes hacer lo que hacen los bailarines y patinadores artísticos. Antes de comenzar a hacer los giros fija la vista en un punto ubicado directamente frente a ti, cuando comiences a ejecutar los giros, continúa con la vista fija en ese punto mientras te sea posible, Finalmente, tendrás que liberar tu campo visual, de forma que la cabeza pueda girar con el resto del cuerpo. A medida que suceda esto. Haz girar la cabeza muy rápido y vuelve a enfocar el punto original tan pronto como puedas. Este punto de referencia te posibilita sentirte menos desorientado y mareado.

"Cuando estaba en la India me sorprendía ver a los Mevlevíes o Derviches giróvagos, como se les llama más comúnmente girar y girar casi incesantemente en medio de un frenesí religioso. Después de conocer el primer rito recordé dos cosas en relación con su práctica. Primero, los Derviches giróvagos giran siempre en una misma dirección, de izquierda a derecha, en el mismo sentido de las manecillas del reloj. Segundo, los Derviches más viejos eran mucho más viriles, fuertes y robustos, que la mayoría de los hombres de su edad.

"Cuando hablé de esto con uno de los lamas, me informó que el movimiento giratorio de los Derviches tenía en realidad un efecto sumamente beneficioso, aunque también podía ser devastador. Me explicó que el exceso de rotaciones sobre estimulaba algunos de los vórtices por lo que finalmente podían agotarse, esto tiene el efecto de acelerar primero el flujo de energía y luego bloquearlo. Esta acción de fortalecimiento y debilitamiento hace que los Derviches experimenten una especie de éxtasis psíquico, que ellos confunden con algo espiritual o religioso.

"Sin embargo, afirmó el coronel, los lamas no realizan rotaciones excesivas. Aunque los Derviches giróvagos pueden girar cientos de veces los lamas sólo lo hacen alrededor de una docena de veces, lo suficiente para estimular la acción de los vórtices.

RITO NÚMERO DOS



"Después del primer rito, prosiguió el coronel, ya el segundo, el cual estimula aún más los siete vórtices, incluso es más fácil de realizar. En el segundo rito, lo primero que hay que hacer es tenderse sobre el suelo boca arriba, (es mejor acostarse sobre una alfombra gruesa) o sobre algún tipo de superficie acolchonada. Los lamas realizan sus ritos sobre lo que los occidentales denominan alfombrilla para orar. Esta tiene alrededor de dos pies de ancho por seis de longitud. Es mas bien gruesa y se hace con lana y un tipo de fibra vegetal. Tiene como único objetivo aislar el cuerpo del suelo frío, no obstante, a todo lo que hacen los lamas se le da una connotación religiosa. de ahí el nombre de alfombrilla para orar.

"Una vez estirado completamente sobre tu espalda, extiendes los brazos a todo lo largo del cuerpo y pones sobre el suelo las palmas de las manos, manteniendo los dedos bien unidos, luego levantas la cabeza y aprietas la barbilla contra el pecho, una vez hecho esto, levantas las piernas con las rodillas estiradas, hasta colocarlas en posición vertical, de ser posible, deja que las piernas se extiendan sobre tu cuerpo, hacia la cabeza, pero no

permitas que se te encorven las rodillas.

"Entonces baja lentamente la cabeza y las piernas, sin doblar las rodillas, hasta tocar el suelo, deja que todos los músculos se te relajen y luego repite el rito.

"Con cada repetición se debe establecer un ritmo de respiración. Aspira profundamente mientras levantas las piernas y la cabeza. Expira todo el aire mientras las bajas. Entre una y otra operación, mientras dejas que se

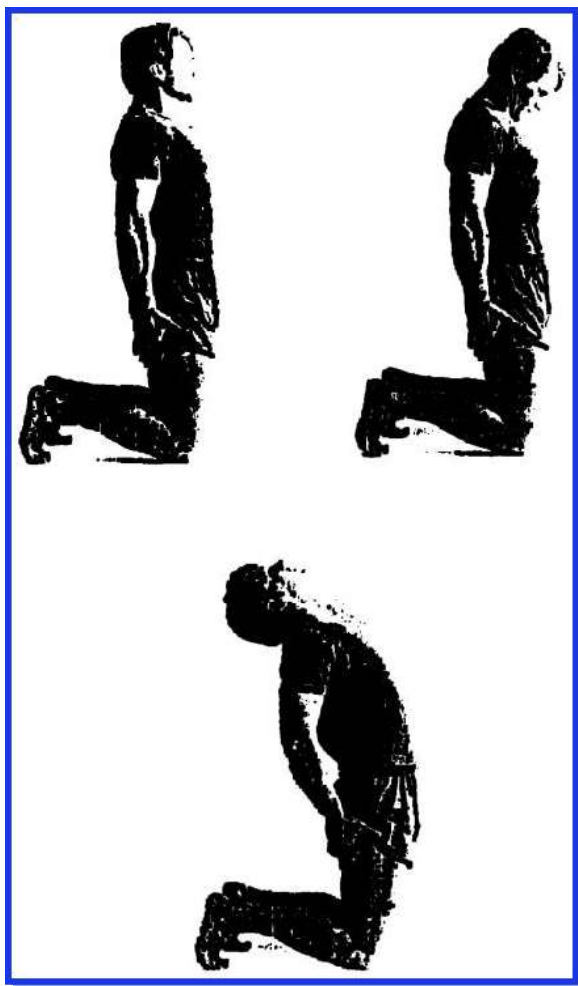
relajen los músculos, continua con el mismo ritmo de respiración, mientras más profundamente respieres, mejor será.

"Si no puedes mantener las rodillas perfectamente derechas, entonces deja que se encorven tanto como sea necesario. Pero en la medida en que continúes realizando el rito, trata de enderezarlas lo más posible.

"Uno de los lamas me dijo que cuando trató por primera vez de practicar este sencillo rito, estaba tan viejo, débil y decrepito que no podía levantar las piernas en forma recta. De modo que comenzó levantándolas en forma encorvado, sus rodillas quedaban hacia arriba y los pies le colgaban, poco a poco, pudo ir estirando sus piernas hasta que al cabo de tres meses las podía levantar sin flexionar con suma facilidad.

"Me maravillaba este lama en particular". Dijo el coronel, cuando me contó esto mostraba la imagen perfecta de la salud y la juventud. Aunque yo sabía que era muchos años mayores que yo, por el mero placer de ejercitarse, acostumbrada a transportar sobre su espalda una carga de vegetales de cinco libras y la llevaba del huerto al monasterio, separados entre si por varios cientos de pies le tomaba tiempo, pero nunca se detenía en el camino. Cuando llegaba no mostraba la más mínima señal de cansancio. La primera vez que traté de seguirlo subiendo la colina, tuve que parar por lo menos doce veces, para coger aliento. Después podía subir la colina con la misma facilidad que él y sin mí bastón, pero esa es otra historia.

RITO NÚMERO TRES



"El tercer rito se debe practicar inmediatamente después del segundo. También es muy sencillo. Todo lo que se necesita hacer es ponerse de rodillas sobre el piso manteniendo el cuerpo erguido, las manos deben colocarse sobre los músculos de los muslos.

"Entonces inclinas la cabeza y el cuello hacia adelante, apretando la barbilla contra el pecho, luego, tiras la cabeza y el cuello hacia atrás, tanto como te sea posible y al mismo tiempo te inclinas hacia atrás arqueando la columna a medida que te arquees utilizaras tus brazos, como puntales, manteniendo las manos sobre los muslos para buscar apoyo, después de arquearte retornas a la posición original, comienzas a hacer el rito nuevamente.

"Al igual que sucede con el rito número dos, debes establecer un patrón rítmico de respiración, aspirarás profundamente mientras arqueas la columna y expirarás cuando regreses a la posición erguida. La respiración profunda es la más beneficiosa, así que toma todo el aire que te permitan tus pulmones.

"He visto más de 200 lamas juntos haciendo este rito, para mantener su concentración, cierran los ojos. De esta forma apartan las distracciones y se pueden concentrar en lo que hacen.

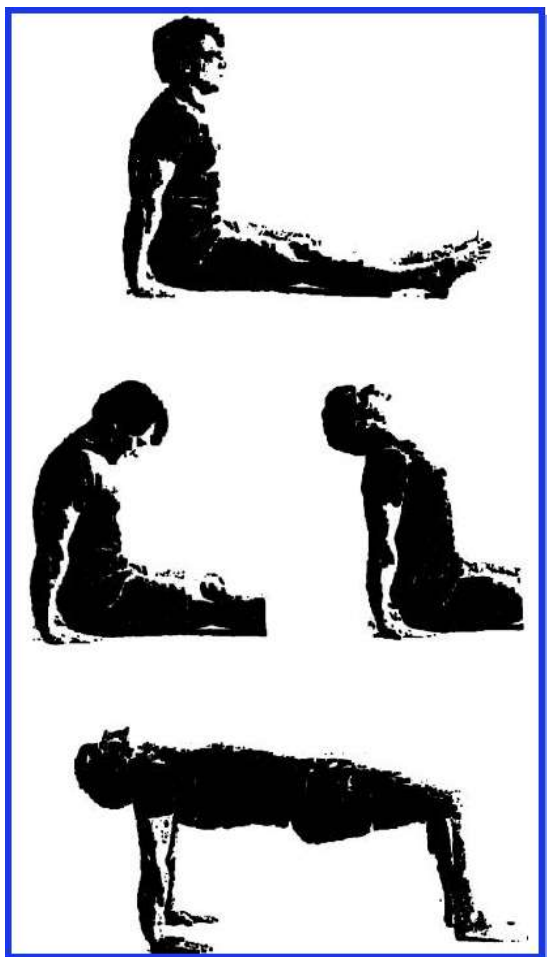
"Hace miles de años los lamas descubrieron que todas las respuestas a los imponderables misterios de la vida se encuentran dentro de uno mismo. Descubrieron que todas las cosas que se unen para crear nuestras vidas

se origina dentro del individuo. El hombre occidental nunca ha podido comprender este concepto. Piensa, como pensaba yo, que nuestras vidas son conformadas por fuerzas incontrolables del mundo material, por ejemplo, la mayoría de los occidentales consideran una ley de la naturaleza que nuestros cuerpos envejecen y se deterioren mirándose por dentro. Los lamas llegaron a entender que esto es una ilusión que el mismo hombre hace que se cumpla.

"Un día el mundo despertará asombrado al ver el resultado de las grandes obras realizadas por estos lamas y otras fuerzas inadvertidas. Se acerca rápidamente el momento del surgimiento de una nueva era y se verá un nuevo mundo. Será un momento en el que el hombre aprenda a liberar sus potentes fuerzas internas a voluntad para vencer la guerra y la peste, el odio y la amargura.

"La llamada humanidad "civilizada" vive realmente en medio de la oscuridad, sin embargo, nos estamos preparando para cosas mejores y más gloriosas. Todos los que nos esforzamos en elevar nuestra conciencia a los más altos niveles ayudamos a elevar la conciencia de la humanidad como, de modo que la realización de los cinco ritos incide más allá de los beneficios físicos que produce"..

RITO NÚMERO CUATRO



"La primera vez que realicé el rito número cuatro, dijo el coronel, me pareció muy difícil, pero a la semana, me resultó tan sencillo como cualquiera de los otros.

"Primero: Siéntate sobre el suelo con las piernas estiradas hacia adelante, con una separación entre los pies de 12 pulgadas, aproximadamente, con el torso erguido, coloca las palmas de las manos sobre el suelo de manera que queden al lado de tus glúteos. Posteriormente aprieta la barbilla contra el pecho.

"Luego, echas la cabeza hacia atrás lo máximo posible, a la vez levantas el cuerpo de manera que las rodillas se doblen mientras los brazos permanecen rectos. El torso quedará en línea recta con los muslos formando un plano horizontal con respecto al suelo. Los brazos y las piernas se mantendrán rectos, perpendiculares al suelo, después tensa todos los músculos del cuerpo, Finalmente relajas los músculos mientras regresas a la posición original de sentado y descansas antes de repetir el procedimiento.

"Una vez más, la respiración es muy importante para este rito. Inspira profundamente mientras levantes el cuerpo. Contén la respiración mientras tenses los músculos y expira completamente mientras bajas. Continúa respirando con el mismo ritmo cuando descansas entre las repeticiones.

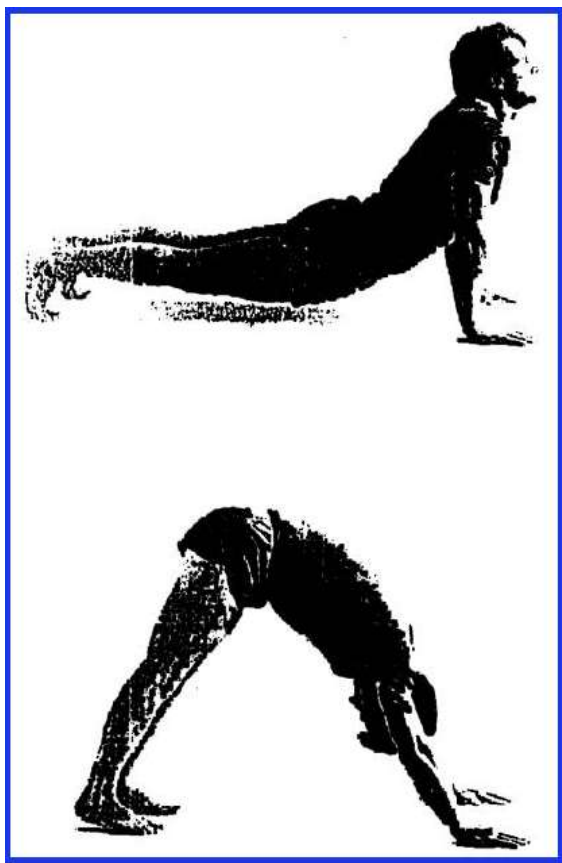
"Después de abandonar el Monasterio, continuó el coronel Bradford, visité una serie de grandes ciudades de la India, y a manera de experimento impartí clases tanto a angloparlantes como a hindúes. Descubrí que los miembros más viejos de cada grupo pensaban que a menos que pudieran realizar perfectamente este rito desde el mismo comienzo no se podría esperar de este ningún bien. Me resultó muy difícil convencerlos de que estaban equivocados. Al fin, los persuadí de que lo hicieran lo mejor posible para ver qué sucedía, una vez

logré que hicieran su mayor esfuerzo en la ejecución de los ritos. Los resultados al cabo de un mes fueron más que alentadores.

"Recuerdo que en una ciudad tuve unos cuantos ancianos en una de mis clases. Al tratar de hacer este rito en particular, el número cuatro, apenas podían despegar sus cuerpos del suelo, ni siquiera se aproximaban a lograr la posición horizontal con respecto al suelo. En la misma clase había muchos jóvenes que no tuvieron dificultad alguna para hacer el ejercicio bien desde el primer día. Esto también contribuyó a desalentar a los más viejos y me vi obligado a dividirlos en dos grupos. Le explique al grupo de los más viejos que la primera vez que hice ese rito no me fue mucho mejor de lo que les estaba yendo a ellos, pero les dije que ahora podía hacer 50 repeticiones del rito sin sentir la más ligera sobreexcitación nerviosa o muscular. Y se lo demostré, los hice delante de sus ojos. A partir de este momento, el grupo de los más viejos rompió todos los récords de progreso.

"La única diferencia entre la juventud, el vigor, la vejez y la salud precaria es sencillamente la velocidad a la que giran los vórtices. El viejo se sentirá otra vez como nuevo si normaliza esa velocidad.

RITO NÚMERO CINCO



El coronel continuó su relato. "Cuando realizas el quinto rito, debes colocar el cuerpo boca abajo y sostenerlo con las palmas de las manos, los dedos de los pies déjalos flexionados para realizar este rito. Tanto las manos como los pies los debes colocar a una distancia de dos pies entre si, y los brazos y las piernas los mantendrás rectos.

"Comienza con los brazos perpendiculares al suelo y la columna vertebral arqueada, de forma que el cuerpo quede flexionado, luego tira la cabeza hacia atrás lo máximo posible. Después flexionas el cuerpo a la altura de las caderas y lo colocas en forma de V invertida a la vez, echa la barbilla hacia delante, oprimiéndola contra el pecho, eso es todo lo que hay que hacer, regresa a la posición original y empieza a hacer el rito de nuevo.

"A finales de la primera semana, generalmente las personas consideran este rito uno de los más fáciles de hacer, cuando lo domines, dejas caer el cuerpo desde la posición alta hasta un punto muy próximo al suelo, pero sin que hagan contacto uno con el otro. Tensa los músculos durante un momento tanto en la posición alta como en la baja.

"Sigue aplicando el mismo patrón de respiración profunda utilizado en los ritos anteriores. Inspira profundo mientras levantas el cuerpo y exhala totalmente mientras lo bajas.

"Dónde quiera que voy, continuó el coronel, al principio la gente le llama a estos ritos "ejercicios isométricos". Es cierto que los cinco ritos ayudan a estirar los músculos rígidos y las articulaciones y a mejorar el tono muscular. Pero no es ese su objetivo principal. Su beneficio real consiste en normalizar la velocidad de los vórtices giratorios, los hacen girar a la velocidad adecuada para un hombre o mujer fuerte y saludable de 25 años de edad.

"En una persona así, explicó el coronel, todos los vórtices giran a la misma velocidad. Por otra parte si alguien pudiera ver los siete vórtices de un hombre o mujer de mediana edad, notaría de inmediato que algunos de ellos han disminuido bastante su velocidad. Todos giran a una velocidad diferente, y ninguno trabajará armoniosamente. Los más lentos causarían el deterioro de esa parte del cuerpo, mientras los más rápidos causarían nerviosismo, ansiedad y agotamiento. Por tanto, es la condición anormal de los vórtices la que produce una salud anormal, el deterioro del organismo y el envejecimiento.

Mientras el coronel describía los cinco ritos, me venían muchas preguntas a la mente. Y ahora que el había terminado su exposición. Comencé a preguntarle.

Mi primera pregunta fue: **"¿Cuántas veces se debe hacer cada rito?"**

"Para comenzar, respondió el coronel, te sugiero que practiques cada rito 3 veces al día, durante la primera semana. Después durante cada semana que siga, aumenta en dos las repeticiones diarias. Hasta que llegues a hacer cada rito 21 veces al día. En otras palabras, la segunda semana realizas cada rito 5 veces: la tercera semana, 7 veces; la cuarta, 9 y así sucesivamente. A la décima semana, estarás haciendo los 21 ritos diarios."

"Si tienes dificultad en la práctica del primer rito. El de los giros. Y no puedes hacerlo la misma cantidad de veces que los otros, entonces hazlo tanto como te sea posible sin sentirte muy mareado. Al final podrás llegar a girar las 21 veces."

"Conocí a un hombre que ejecutó los ritos durante más de 1 año, antes de poder llegar a hacer las 21 rotaciones del cuerpo. El no tenía problemas para hacer los otros 4 ritos. Así que incremento los giros de forma gradual, hasta llegar a los 21, y obtuvo muy buenos resultados."

"Existen muchas personas que encuentran muy difícil hacer las rotaciones. Generalmente, si las omite y realizan los otros ritos durante un periodo de 4 a 6 meses, se percatan entonces de que también pueden ya realizar las rotaciones del cuerpo."

¿A qué hora del día se pueden hacer los ritos?, fue mi pregunta siguiente al coronel.

Se pueden hacer lo mismo de mañana que de noche. Me respondió, cualquier hora es buena. Yo lo hago por la mañana y por la noche, pero no les aconsejo tanta estipulación a los principiantes. Cuando lleves alrededor de 4 meses practicando los ritos, puedes hacer las 21 repeticiones por la mañana, y después por la noche hacer solo 3 repeticiones de cada rito. Incrementa gradualmente estas repeticiones, como hiciste al principio, hasta llegar a hacer los 21 también por la noche. Pero no es necesario realizar los ritos mas de 21 veces, ni por la mañana ni por la noche, a menos que te sientas verdaderamente motivado a hacerlo.

¿Es cada uno de estos ritos igualmente importante? le pregunté a continuación.

Los 5 ritos trabajan muy estrechamente vinculados entre sí y tienen la misma importancia, dijo el coronel. Después de realizar los ritos durante un tiempo, si ves que no los puedes hacer todos la cantidad de veces necesaria, trata de dividirlos en dos sesiones, una en la mañana y otra en la noche. Si crees que te resulta totalmente imposible hacer uno de los ritos, omítelo y haz los otros cuatro. Al cabo de varios meses, prueba a hacer otra vez el que te causaba dificultades. Los resultados pueden demorar un poco más de esta manera, pero llegarán.

Bajo ninguna circunstancia debes llegar hasta el agotamiento. Eso sería contraproducente, sencillamente haz lo que puedas y ve aumentando las repeticiones de forma gradual. Y nunca te desalientes. Con el tiempo y

paciencia son muy pocos los que finalmente no pueden llegar a hacer 21 repeticiones diarias de los cinco ritos.

Al tratar de vencer las dificultades que se le presentan con uno de los ritos, algunas personas despliegan una gran inventiva. A un viejo compañero en la India le resultaba imposible hacer bien el rito número 4, tan siquiera una vez. El no se sentía satisfecho con levantar su cuerpo del suelo. Estaba resuelto a que su torso alcanzara la posición horizontal, como describí anteriormente, de modo que se consiguió una caja de 10" de alto aproximadamente, y le acolchonó la parte superior. Luego, se tendía sobre la caja colocando los pies y las manos sobre el suelo por ambos extremos. Desde esta posición podía colocar su torso en posición horizontal de forma fácil.

Claro, que este pequeño subterfugio no le permitió al viejo hacer el rito las 21 veces. Pero si le permitió elevar su cuerpo a la altura que lo hacían hombres más fuertes que él. Y esto tuvo un efecto psicológico positivo que fue por sí solo sumamente beneficioso. Yo no recomiendo esta técnica, pero pudiera ayudar a otros que piensen que es imposible progresar de cualquier otra forma. Si eres creativo, podrás pensar en otras variantes y medios que te ayuden a hacer cualquier otro rito que te resulte particularmente difícil.

Luego le pregunté, **¿qué sucedería si uno de los ritos dejara de hacerse por completo?**

Estos ritos son tan poderosos, dijo el coronel, que si se dejara de hacer uno y se continuarán haciendo los otros cuatro sistemáticamente, la cantidad de veces indicada, aún así se experimentarían resultados excelentes. Incluso, uno solo de los ritos puede hacer maravillas, como lo demuestran los Derviches giróvagos de los que te hablé anteriormente. Los derviches más viejos que no realizaban tantas repeticiones como los jóvenes, eran fuertes y viriles lo que es un buen indicio de que uno solo de los ritos puede tener efectos poderosos. Así que si encuentras que no puedes hacer todos los ritos. O que no puedes hacer las repeticiones, da por seguro que obtendrás buenos resultados de los que seas capaz de realizar.

Mi siguiente pregunta fue: **¿Se pueden realizar los ritos conjuntamente con otros programas de ejercicios, o entrarían en conflicto?**

Si ya estás practicando algún programa de ejercicios, dijo el coronel, haz todo lo posible por mantenerlo, si no lo sigues, entonces piensa en comenzar otros. Cualquier forma de ejercicios, pero especialmente los cardiovasculares, ayudan al organismo a mantener un equilibrio juvenil. Además, los 5 ritos ayudarán a normalizar los vórtices giratorios de forma que el cuerpo será incluso más receptivo a los beneficios del ejercicio.

¿Hay que acompañar los ritos de alguna otra cosa? inquirí

Hay otras dos cosas que pudieran ayudar. Ya he mencionado las respiraciones rítmicas y profundas mientras se descansa entre las repeticiones de los ritos. Además, entre cada uno de los ritos. Sería beneficioso pararse erguido con las manos en las caderas y respirar profunda y rítmicamente varias veces. A medida que expires, imagínate que estas drenando cualquier tensión que pueda contener tu cuerpo. Lo que te permitirá sentirte muy relajado y cómodo. Mientras inspires, imagínate que estas llenándote de una sensación de bienestar y satisfacción.

La otra sugerencia es tomar un baño tibio fresco, pero no frío, después de practicar los ritos. Pasarse por el cuerpo una toalla mojada de forma rápida y luego una toalla seca, puede ser incluso mejor. Algo que debo advertirte es que nunca te duches ni te des baños sumergido en una bañera. Tampoco te des un baño de toallas mojadas con agua tan fría como para helarte internamente. Si lo haces habrás perdido todo el beneficio que pudieras haber obtenido con la realización de los ritos.

Estaba impresionado por todo lo que el coronel me había dicho, pero dentro de mí persistía un ligero escepticismo. **"¿Es posible que "la fuente de la juventud" sea tan sencilla como usted me la ha descrito?"** le pregunté.

Todo lo que se requiere, respondió el coronel, es hacer tres repeticiones diarias de los cinco ritos, para empezar y luego ir incrementando gradualmente hasta llegar a las 21 repeticiones diarias. Este es un secreto maravillosamente simple que pudiera beneficiar al mundo entero si lo conociera.

"Por supuesto añadió, debes practicar los ritos diariamente para lograr beneficios reales pudiera dejar de hacerlo un día a la semana, pero nunca más de un día y si permites que algún viaje de negocio o compromiso interrumpa tu rutina diaria, afectará tu progreso general.

"Afortunadamente la mayoría de la gente que comienza a practicar los cinco ritos, no sólo los encuentran fáciles, sino también que disfrutan haciéndolos y los consideran provechosos. Especialmente cuando empiezan a notar los resultados, demora apenas unos veinte minutos. Y una persona físicamente apta puede realizarlos en diez minutos o menos. Si te resulta difícil disponer incluso de ese pequeño espacio de tiempo, entonces levántate unos minutos antes por la mañana o acuéstate unos minutos más tarde por la noche.

"Los cinco ritos tienen el objetivo expreso de restaurar la salud y la vitalidad del organismo. Existen otros factores que te ayudarán a transformar drásticamente tu apariencia física, como me ha sucedido a mí. Dos de estos factores son la actitud mental y el deseo.

"Se da el caso de que algunas personas parecen viejas a los 40 años, mientras otras se ven jóvenes a los 60. La actitud mental es la que marca la diferencia, si eres capaz de verte joven a ti mismo independientemente de tu edad, otros también te verán de esa manera, cuando comencé a practicar con los ritos, me esforcé por borrar de mi mente la imagen de un hombre viejo y débil. Por el contrario, fijé en mi mente la imagen de cuando estaban en la plenitud de mi vida y puse mi energía, en forma de un deseo muy fuerte, en función de lograr esa imagen. El resultado fue lo que pueden apreciar ahora.

"Para mucha gente esto sería una proeza difícil, ya que encuentran imposible cambiar la forma en que se ven a sí mismos. Piensan que el cuerpo está programado para que tarde o temprano envejezca y se debilite y no hay nada que los pueda sacar de ese esquema. A pesar de esto, cuando comienzan a practicar los cinco ritos empiezan a sentirse más jóvenes y enérgicos. Y al poco tiempo, otros comentaran que lucen más jóvenes.

"Existe otro factor extremadamente importante para aquellos que se quieren ver repentinamente más jóvenes. Hay un rito adicional que intencionalmente he mantenido oculto hasta este momento. Pero el rito número seis es un asunto que dejaré para más adelante".

SEGUNDA PARTE

"No podrá ser libre quien se sienta esclavo de la carne."
Lucius Annaeus Seneca

Ya habían transcurrido casi tres meses desde que el coronel Bradford había regresado de la India y durante ese tiempo habían sucedido muchas cosas. Inmediatamente comencé a practicar los cinco ritos y me sentía muy complacido por los excelentes resultados obtenidos. El Coronel había estado fuera ocupándose de cuestiones personales, por lo que estuve un tiempo sin tener contacto con él. Cuando me telefoneó de nuevo, le conté con vehemencia todo el progreso que había tenido y le aseguré que para mi total satisfacción ya los ritos habían demostrado toda su eficacia.

En realidad, me habían entusiasmado tanto los ritos, que estaba deseoso de trasladar la información a otros para que también pudieran beneficiarse. De modo que le pregunté al Coronel si estaría dispuesto a impartir clases. Convino en que era una buena idea, y me dijo que lo haría, pero pondría tres condiciones.

La primera condición era que la clase debía estar integrada por hombres y mujeres representativos de todas las esferas de la vida profesionales, obreros, amas de casa, etc. La segunda condición fue que ningún miembro de la clase podía tener menos de 50 años, aunque sí podía tener cien o más en caso de que yo pudiera encontrar una persona de tan avanzada edad que deseara participar en la clase. El Coronel me insistió en esto, aunque los cinco ritos son igualmente beneficiosos para los jóvenes. Y la tercera condición consistía en que la clase se limitara a 15 alumnos. Esto último me disgustó mucho, ya que yo había previsto un grupo mucho mayor. Después de intentar sin éxito persuadir al Coronel para que cambiara de parecer, le manifesté mi acuerdo respecto a las tres condiciones.

Al cabo de poco tiempo, reuní un grupo que cumplía los tres requisitos, y desde el mismo comienzo la clase fue un gran éxito. Nos reuníamos una vez a la semana y ya desde la segunda semana pude apreciar señales de mejoría en varios de los miembros de la clase. Sin embargo, el Coronel nos había pedido que no debatiéramos acerca de nuestros progresos y yo no tenía forma de saber si los otros coincidían con mis apreciaciones. A finales de mes pude despejar mi incertidumbre. Sostuvimos una especie de reunión testimonial en la cual fuimos invitados a compartir nuestros resultados. Todos los allí presentes informaron al menos de una mejoría. Varios hablaron de brillantes progresos, algunos de los cuales podían considerarse incluso excelentes. Un hombre de 75 años aproximadamente fue el que tuvo más logros entre todos los miembros de la clase.

Las reuniones semanales del "Club Himalaya", como le llamábamos, continuaron celebrándose. Al llegar a la décima semana, prácticamente todos los alumnos estaban haciendo las 21 repeticiones diarias de los cinco ritos. Todos dijeron que no sólo se sentían mejor, sino que también parecían más jóvenes y algunos incluso bromearon respecto a que jamás volverían a decir su verdadera edad. Esto me hizo recordar que cuando le preguntamos al Coronel su edad unas semanas atrás, dijo que había llegado el momento, pero el Coronel todavía no había llegado. Alguien sugirió que cada uno de nosotros escribiera en un pedazo de papel la edad que le calculaba para cuando él la dijera, y ver quién se había acercado más. Estuvimos de acuerdo en hacerlo así, y ya se estaban recogiendo los papelitos cuando llegó.

Le explicamos lo que nos proponíamos hacer, y el coronel Bradford dijo. "Traiganme los papelitos para ver cuán bien lo han hecho, y luego les diré mi verdadera edad". Con voz divertida, el Coronel leyó en voz alta cada uno de los papelitos. Todo el mundo le calculó entre 40 y 49 años y la mayoría, que no llegaba a los 45.

"Damas y caballeros", dijo, "gracias por sus generosos cumplidos. Y ya que ustedes han sido honestos conmigo, yo también lo seré con ustedes. Próximamente cumpliré los 73 años.

Al principio, todos lo miraron con incredulidad, ¿Era realmente posible que un hombre de 73 años aparentara tener casi la mitad de su edad? Le preguntaron por qué él había logrado resultados mucho más impresionantes que ellos.

"En primer lugar", explicó el Coronel "ustedes sólo llevan diez semanas haciendo este maravilloso trabajo. Cuando pasen dos años, observarán un cambio mucho más acentuado. Pero hay dos cosas, todavía no les he dicho todo lo que hay que saber.

"Les he enseñado los cinco ritos, los cuales tienen como objetivo restaurar la salud y la vitalidad de la juventud. Pero si en realidad ustedes desean recuperar completamente la salud y la apariencia de cuando eran jóvenes, hay un sexto rito que deben practicar. No les había dicho nada al respecto hasta este momento, porque hubiera sido inútil sin previamente haber obtenido buenos resultados de los otros cinco".

El Coronel les advirtió que para sacar provecho de este sexto rito, tendrían que aceptar una continencia muy difícil. Les sugirió que tomaran tiempo para pensar si deseaban o no hacer esto durante el resto de sus vidas, e invitó a los que querían continuar con el rito número seis a ir la próxima semana. Después de pensarlo, sólo regresaron cinco miembros del grupo, aunque el Coronel dijo que aquí habían regresado más que en las clases que había impartido en la India.

Al informarles acerca de este rito adicional, el Coronel dejó bien claro que él mismo elevaría la energía reproductora del cuerpo. Este proceso de fortalecimiento no sólo ocasionaría una renovación de la mente, sino también de todo el cuerpo. Pero advirtió que ello entrañaba una restricción que la mayor parte de las personas se negaba a aceptar. Luego el Coronel continuó con su explicación.

"En el hombre y la mujer, una parte con frecuencia una gran parte de la fuerza vital que alimenta los siete vórtices se canaliza en energía reproductora. Una gran parte de esta se disipa en el primer vórtice y nunca tiene la posibilidad de llegar a los otros seis.

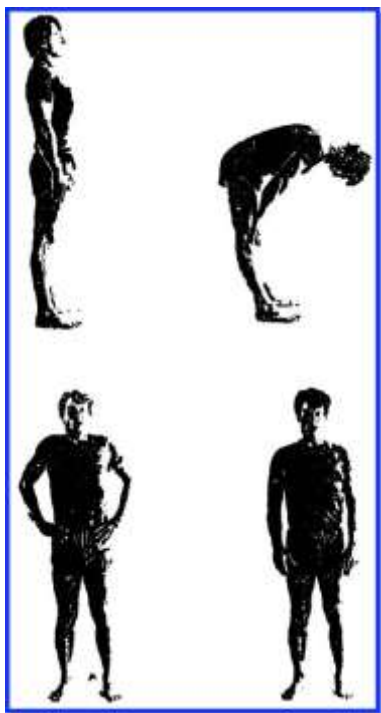
"Para convertirse en un superhombre o una supermujer, esta poderosa fuerza vital se debe preservar y enviar hacia arriba, de forma que pueda ser utilizada por los demás vórtices, especialmente por el séptimo. Dicho de otro modo es necesaria la abstinencia sexual de manera tal que la energía reproductora pueda ser recanalizada y utilizada en un fin más provechoso.

"Enviar hacia arriba la fuerza vital es algo muy sencillo y, sin embargo, durante siglos el hombre ha tratado de hacerlo y generalmente ha fracasado. En Occidente, todas las órdenes religiosas han intentado hacerlo y han fracasado, ya que han buscado el dominio de la energía reproductora por medio de su eliminación. Existe una sola forma de dominar este poderoso impulso, y no es precisamente disipándolo o suprimiéndolo, sino transmutándolo y a la misma vez enviándolo hacia arriba. De esta forma, no solo habrán descubierto el "Elixir de la vida", como le llamaban en la antigüedad, sino que también podrán emplearlo, que es algo que los antiguos muy raras veces pudieron hacer.

"El rito número seis es la cosa más fácil del mundo. Se debe practicar solamente cuando ustedes sientan un exceso de energía sexual, y exista el deseo natural para su expresión. Afortunadamente este rito es tan simple que se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento, siempre que se sienta el impulso. He aquí todo lo que tienen que hacer.

"Pónganse de pie derechos y dejen salir lentamente todo el aire que contienen sus pulmones. Mientras hacen esto, inclínense hacia adelante y colóquense las manos sobre las rodillas. Obliguen a salir el último vestigio de aire que les quede en los pulmones y luego, con los pulmones vacíos, vuelvan a ponerse de pie ". Lleven sus manos a las caderas ejerciendo presión sobre las mismas. Esto hará que se eleven sus hombros. Al hacerlo, compriman el abdomen tanto como les sea posible y a la misma vez suban el pecho".

RITO NUMERO SEIS



"Mantengan esa posición el mayor tiempo posible. Cuando finalmente se vean obligados a permitir la entrada de aire en sus pulmones vacíos, aspiren el aire a través de la nariz. Cuando los pulmones estén llenos, expiren a través de la boca. Mientras expiran, relajen los brazos, dejando que cuelguen a ambos lados del cuerpo de forma natural. Entonces inspiren profundamente varias veces por la boca o por la nariz y expiren también por cualquiera de los dos lugares. Esto es todo lo que se necesita para ejecutar el rito número seis. Se requiere alrededor de tres repeticiones para que la mayoría de las personas reorienten la energía sexual y envíen hacia arriba esta poderosa fuerza.

"Sólo existe una diferencia entre una persona saludable y vital y otra que sea un superhombre o una supermujer. La primera canaliza la fuerza vital en forma de energía sexual, mientras que la última envía esa fuerza hacia arriba para establecer el equilibrio y la armonía entre los siete vórtices. Es por eso que el superhombre la supermujer se pone más joven cada día, cada momento. Él o ella crean dentro de sí el verdadero "Elixir de la vida".

"Ahora podrán comprender que la "Fuente de la Juventud", estuvo dentro de mí todo el tiempo. Los cinco ritos, o los seis para ser más precisos, fueron simplemente la llave que abrió la puerta. Cuando recuerdo a Ponce de León y su fútil búsqueda de la "Fuente de la Juventud", pienso "Qué lástima que haya viajado tan lejos para regresar con las manos vacías. Hubiera podido lograr su objetivo sin siquiera salir de casa." Pero al igual que yo, creía que "La Fuente de la Juventud" debía estar en algún rincón distante del mundo. Nunca sospechó que todo el tiempo la tuvo dentro de sí mismo.

"Por favor, comprendan que para realizar el rito número seis, es absolutamente necesario que la persona tenga un impulso sexual activo. Él o ella no podrán transmutar la energía reproductora si tienen poco o nada que transmutar. Es absolutamente imposible que alguien que haya perdido el impulso sexual realice este rito, no debe ni siquiera intentarlo, ya que solo le conducirá al desaliento y le hará más daño que bien. En vez de eso, ese individuo, independientemente de su edad, debe primero practicar los otros cinco ritos hasta recobrar el impulso sexual normal. Cuando lo logre, entonces podrá tomar el camino de llegar a ser un superhombre o una supermujer.

"El individuo no debe tratar de hacer el rito número seis a menos que se sienta genuinamente motivada o motivado a hacerlo. Si se siente atraído en términos de expresión sexual, y debe luchar para vencer esa atracción, entonces no será verdaderamente capaz de transmutar la energía reproductora y enviarla hacia arriba. En vez de eso, la energía se desvirtuará hacia el problema y el conflicto interno. El sexto rito es solo para aquellos que se sienten sexualmente satisfechos y que tienen un deseo verdadero de avanzar hacia metas diferentes.

"Para la gran mayoría de las personas, la abstinencia sexual no es una opción posible, y por lo tanto, se deben limitar a la ejecución de los cinco primeros ritos. Sin embargo, con el tiempo los cinco ritos pueden llevar a un cambio en las prioridades y al deseo genuino de convertirse en un superhombre o una supermujer. En ese momento, el individuo debe tomar la firme decisión de comenzar una nueva vida. Deberá estar dispuesto a marchar adelante sin vacilación y sin mirar hacia atrás. Los que sean capaces de esto van camino de convertirse en verdaderos "conquistadores", capaces de utilizar su fuerza vital para lograr cualquier cosa que se propongan.

"Vuelvo y repito, ningún hombre o mujer deben pensar en enviar hacia arriba su energía sexual hasta tanto no esté preparado para hacer dejación de las necesidades físicas a cambio de la recompensa del verdadero dominio. Entonces, sí podrá avanzar y el éxito coronará sus esfuerzos".

Tercera Parte

"Para alargar su vida, acorten sus comidas."
Benjamin Frankiin

Después de la décima semana, el coronel Bradford dejó de asistir a todas las reuniones, pero mantuvo su interés en el "Club Himalaya". De vez en cuando, le hablaba al grupo sobre varias cuestiones útiles y ocasionalmente los miembros de este le pedían consejos sobre algo en particular. Por ejemplo, varios de nosotros estábamos especialmente interesados en la dieta y el papel tremendamente importante que desempeñan los alimentos en nuestras vidas. Había diferentes criterios sobre el tema y por lo tanto, decidimos pedirle al coronel Bradford que nos describiera la dieta de los lamas y su política con respecto a los alimentos.

"En el monasterio del Himalaya donde yo era un neófito", dijo el Coronel al hablarnos a la semana siguiente, "no existen problemas para conseguir los alimentos adecuados ni tampoco en cuanto a obtener las cantidades suficientes. Todos los lamas contribuyen a producir lo que se necesita. Todo el trabajo se hace de la forma más primitiva. Incluso, el suelo se prepara de forma manual. Por supuesto que los lamas pudieran utilizar bueyes y arados si lo desearan, pero ellos prefieren el contacto directo con la tierra. Ellos consideran que trabajar la tierra le aporta algo a la existencia del hombre. Yo encontré la experiencia totalmente remuneradora. Contribuye a que se sienta una identificación con la naturaleza.

"Es cierto que los lamas son vegetarianos, pero no tan estrictamente. Utilizan el huevo, la mantequilla y el queso en cantidades suficientes como para apoyar ciertas funciones del cerebro, el cuerpo y el sistema nervioso. Sin embargo, no comen carne, ya que los lamas, que son fuertes y saludables y practican el rito número seis, no parecen tener necesidad de consumir carne, pescado o aves.

"Al igual que yo, todos los que se unieron a las filas de los lamas eran hombres de mundo que sabían muy poco acerca de la alimentación y dieta adecuadas. Pero poco después de llegar al monasterio, comenzaron a mostrar maravillosas señales de mejoría física. Y esto se debió, al menos en parte, a su dieta.

"Ningún lama es exigente respecto a lo que come. No puede serlo, ya que hay muy poco de donde escoger. La dieta de ellos consta de alimentos sanos y buenos, pero como regla ingieren un solo tipo en una comida. De por sí este es un importante secreto para mantener la salud. Cuando se come un solo tipo de alimento no se registran choques en el estómago entre alimentos distintos, y chocan porque la fécula no se mezcla bien con las proteínas. Por ejemplo: si el pan, que es una fécula, se come con proteínas como carne, huevo o queso, se produce una reacción química en el estómago. Esto no solo puede causar gases y un malestar físico inmediato, sino que con el tiempo, contribuye a acortar la vida y que esta tenga menor calidad.

"Muchas veces en el comedor del monasterio me sentaba a la mesa con los lamas y hacía una comida cuyo único plato era pan. En unas ocasiones, solo comíamos vegetales y frutas frescas en otras, nada más que vegetales cocidos y frutas.

"Al principio, sentía hambre debido a la dieta y variedad a las que estaba acostumbrado, pero al poco tiempo podía disfrutar una comida que solo consistiera en pan negro, o un solo tipo de fruta. A veces, una comida de un solo tipo de vegetal era considerada un festín.

"Ahora bien, no les estoy sugiriendo que se limiten a un solo tipo de alimento o comida, ni incluso que eliminen las carnes de su dieta. Pero sí les recomendaría que mantuvieran la fécula, las frutas y los vegetales aparte de las proteínas, el pescado y las aves. Se puede hacer una comida de carne solamente y comer mantequilla, huevos y queso con carne o pan negro, y si lo desea café o té. Pero no debe terminar la comida con nada que contenga azúcar o fécula, o sea pasteles, tortas o pudines.

"La mantequilla parece ser neutral. Se puede ingerir con alimentos que contenga fécula o con carne. La leche combina mejor con fécula. El café y el té se deben tomar siempre negros, nunca con crema, si bien una pequeña cantidad de azúcar no hará daño.

"El empleo correcto del huevo fue otra cosa interesante y útil que aprendí durante mi estancia en el monasterio. Los lamas no se comen el huevo entero a menos que hayan estado realizando trabajos fuertes. En ese caso, se comen uno mediano hervido. Pero lo que hacen frecuentemente es tomarse las yemas crudas y desechar las claras. Al principio, me parecía que estaba malgastando un buen alimento al echarle las claras a los pollos. Pero luego supe que la clara del huevo es utilizada solamente por los músculos y que no debe ingerirse a menos que los músculos estén ejercitados.

"Siempre había sabido que la yema del huevo es nutritiva, pero me enteré de su verdadero valor después de hablar con otros occidentales que se encontraba en el monasterio, un hombre que conocía de bioquímica. Me dijo que el huevo de gallina contiene la mitad de los elementos que necesitan el cerebro, los nervios y los órganos del cuerpo. Es cierto que dichos elementos son necesarios en pequeñas cantidades, pero se deben incluir en la dieta para mantenernos excepcionalmente fuertes y saludables, tanto desde el punto de vista físico como mental.

"Hay otra cosa muy importante que aprendí con los lamas. Me enseñaron la importancia de comer despacio, no solo porque ello forme parte de los buenos modales en la mesa, sino porque los alimentos se deben masticar totalmente. La masticación es el primer paso importante en la descomposición de los alimentos para que puedan ser asimilados por el cuerpo. Todo lo que uno come, debe ser digerido en la boca antes que en el estómago. Si usted en vez de masticar engulle y pasa por alto ese paso vital, la comida será virtualmente dinamita al llegar a su estómago.

"Las proteínas, como por ejemplo, la carne, el pescado y las aves, requieren de menos masticación que las complejas féculas. De todas formas es bueno hacerlo bien. Mientras más completamente mastique la comida, más nutritiva será. Esto quiere decir que si usted mastica totalmente sus alimentos, puede reducir a la mitad la cantidad que come.

"Muchas cosas que daba por sentadas antes de entrar al monasterio, parecían chocarme cuando lo abandoné dos años después. Al llegar a una de las principales ciudades de la India, observé la gran cantidad de alimentos que consumían los que podía permitirse el lujo de hacerlo. Vi a un hombre comer en una sola comida una cantidad de alimentos suficiente para nutrir completamente a cuatro lamas que estuvieran realizando trabajos fuertes. Pero, por supuesto, los lamas jamás soñarían con llevar a sus estómagos las combinaciones de alimentos que consumía este hombre.

"La diversidad de alimentos en una comida era otra cosa que me aterraba. Habiendo adquirido el hábito de ingerir uno o dos tipos de alimentos en una comida, me estremecí una noche al contar veintitrés variedades de alimentos en la mesa de mi anfitrión. No en balde los occidentales tienen una salud tan miserable. Al parecer saben muy poco o nada sobre la relación de la dieta con la salud y la fortaleza.

"Los alimentos adecuados, las combinaciones acertadas de los mismos, y las cantidades apropiadas, así como el método correcto de ingerirlos, se relacionan entre sí para producir resultados maravillosos. Si usted

está pasado de peso, esto le ayudará a bajar. Hay otras cuestiones sobre los alimentos y la dieta de las cuales me gustaría hablar, pero el tiempo no me lo permite. Solo tengan muy presente estos cinco puntos:

1. No coma nunca fécula y carne en una misma comida, aunque si usted es fuerte y saludable, eso no necesariamente le debe preocupar mucho por el momento.
2. Si el café le hace daño, tómelo negro, sin utilizar leche o crema. Si aún así le sigue haciendo daño, elimínelo de su dieta.
3. Reduzca la cantidad de alimentos que ingiere y mastíquelos hasta que se licuen.
4. Tómese todos los días una yema de huevo cruda, ya sea antes o después de la comida, nunca durante la comida.
5. Reduzca al mínimo la variedad de alimentos que ingiere en una comida.

Cuarta Parte

"Un cuerpo débil, debilita la mente."
Jean Jacques Rousseau

El coronel Bradford se dirigió al "Club Himalaya" por última vez antes de iniciar una gira por otras partes de los Estados Unidos y su natal Inglaterra. Había elegido hablar sobre distintas cosas (menos de los cinco ritos) que ayudan en el proceso de rejuvenecimiento. Cuando se paró delante del grupo, parecía estar más animado, más alerta y más vigoroso que nunca. Recién llegado de la India parecía ser la imagen de la perfección, pero desde entonces había mejorado aún más su aspecto e incluso continuaba teniendo nuevos logros.

"Ante todo, dijo el Coronel, "debo pedir disculpas a las mujeres que se encuentran en el grupo, porque la mayor parte de las cosas que tengo que decirles esta noche estarán dirigidas a los hombres. Naturalmente, los cinco ritos que les he enseñado son igualmente beneficiosos para hombres y mujeres. Pero siendo hombre, me gustaría hablar sobre un tema de importancia para otros hombres.

"Comenzaré hablando de la voz masculina. Saben ustedes que algunos expertos pueden determinar cuánta vitalidad sexual tiene un hombre con sólo escucharle hablar. Todos hemos escuchado la voz aguda y chillona de los hombres de avanzada edad. Lamentablemente cuando la voz de una persona mayor comienza a adquirir ese tono, es señal inequívoca de que el deterioro físico es bastante avanzado. Permítanme explicarles:

"El quinto vórtice, que se encuentra en la base del cuello, gobierna las cuerdas vocales y también tiene un estrecho vínculo con el primer vórtice, que se halla en el centro sexual del cuerpo. Naturalmente, todos los vórtices tienen vínculos comunes, pero estos dos, por decirlo de alguna forma, marchan juntos. Lo que afecta a uno, afecta al otro. Como resultado de esto, cuando la voz de un hombre es aguda y chillona, eso es un indicio de que su vitalidad sexual es poca. Y si la energía en el primer vórtice es baja, puede apostar a que en los otros seis sea baja también.

"Todo lo que se necesita para acelerar la velocidad del primer y el quinto vórtices es practicar los cinco ritos. Pero existe otro método que los hombres pueden utilizar para ayudar a acelerar este proceso. Es muy fácil de hacer. Todo lo que se requiere es fuerza de voluntad. Haga un esfuerzo consciente por bajar su voz. Escúchese cuando habla y si nota que su voz es más aguda o más chillona, gradúela a un registro más bajo. Escuche a los hombres que tienen voces fuertes y buenas y toma nota del sonido. Luego, cada vez que hable, mantenga la voz baja en ese tono masculino tanto como le sea posible.

"Las personas muy viejas hallarán que esto es un reto bastante grande, pero la recompensa es que trae excelentes resultados. Pronto la vibración reducida de su voz acelerará el vórtice que se encuentra en la base de la garganta, lo que finalmente ayudará a acelerar el vórtice del centro sexual, que no es más que la puerta del cuerpo a la energía vital. A medida que se incrementa el flujo ascendente de esta energía, el vórtice de la garganta se acelerará todavía más, ayudando a la voz a ser todavía más baja y así sucesivamente.

"Existen hombres jóvenes que al parecer son fuertes y viriles, pero que, lamentablemente, no seguirán siéndolo por mucho tiempo. Ello se debe a que sus voces nunca maduraron por completo, y continuaron siendo más bien agudas. Estos individuos, al igual que los más viejos de los que he estado hablando, pueden lograr excelentes resultados si realizan el esfuerzo consciente de bajar su voz. En una persona más joven, esto la ayudará a preservar la virilidad, mientras que en una más vieja, la ayudará a renovarla.

"Hace algún tiempo encontré un ejercicio muy bueno para la voz. A igual que otras cosas eficaces, es muy sencillo. Cada vez que esté solo, o en lugares que haya un ruido suficiente que apague su voz para que no moleste a otros, practique a decir parcialmente a través de la nariz. Mimm-Mimm-Mimm-Mimm. Repítalo una y otra vez, bajando la voz gradualmente, hasta que la obligue a ser lo más baja posible. Es eficaz hacerlo primero por la mañana, cuando la voz tiende a tener un registro más bajo. Luego, haga un esfuerzo por mantener su voz en un tono bajo durante el resto del día.

"Una vez que comience a hacer progresos, practique en el baño para que pueda escuchar cómo repercute su voz. Después trate de obtener el mismo efecto en una habitación más amplia. Cuando se intensifique la vibración de su voz, se acelerarán los otros vórtices de su cuerpo, especialmente el primero en el centro sexual, el sexto y séptimo en la cabeza.

"En las mujeres viejas, también la voz se puede tornar aguda y chillona y debe bajar el tono de la misma manera. Por supuesto, la voz de la mujer es más aguda que la del hombre y no debe tratar de bajarla hasta el punto de que suene masculina. En realidad, sería beneficioso para una mujer cuya voz fuera anormalmente masculina tratar de subir el tono de su voz, utilizando para ello el método ya descrito.

"Los lamas cantan juntos, algunas veces durante horas, en un registro bajo. La importancia de ello no radica en cantar por cantar, o en el significado de las palabras, sino en la vibración de sus voces y en el efecto que esto tiene sobre los siete vórtices. Hace miles de años, los lamas descubrieron que la cadencia vibratoria del sonido Ohm... es especialmente poderosa y eficaz. Tanto los hombres como las mujeres encontrarán beneficioso repetir monótonamente este sonido, por lo menos varias veces en la mañana. Y todavía es más beneficioso repetirlo durante el día o cada vez que uno tenga una oportunidad.

"Llenen sus pulmones de aire y parados derechos, expulsen lentamente el aire de forma total tratando de producir el sonido Ohm... Divida más o menos el .sonido entre Oí.... y Mm.... Traten de que el Oh... vibre entre las cavidades del pecho y el Mm... a través de las fosas nasales. Este sencillo ejercicio ayuda en gran medida a alinear los siete vórtices y ustedes podrán constatar sus beneficios casi desde el mismo comienzo. No olviden que es la vibración de la voz lo que importa, no el acto de cantar, ni el significado del sonido.

"Después de una breve pausa, el Coronel dijo: "Todo lo que les he enseñado hasta el momento está relacionado con los siete vórtices. Pero me gustaría analizar con ustedes algunas cosas que les pueden hacer sentir y parecer mucho más jóvenes, aun cuando no tienen que ver directamente con los vórtices.

"Si fuera posible sacar de su cuerpo viejo y decrepito a un hombre o mujer que estuviera envejeciendo y colocarlo dentro de un cuerpo joven de alrededor de 25 años de edad, apostarí a que él o ella continuarían comportándose como viejos y manteniendo las mismas actitudes que en primera instancia le ayudaron a envejecer.

"Aunque la mayoría de la gente se queja de las edades avanzadas, lo cierto es que sienten un dudoso placer con ponerse viejos con todos los inconvenientes que esto trae aparejados. Huelga decir que esta actitud no los hará sentir ni parecer más jóvenes. Si una persona vieja desea realmente ponerse joven, debe entonces pensar, actuar y comportarse como una persona joven y eliminar las actitudes y hábitos característicos de la vejez.

"A lo primero que hay que prestarle atención es a la postura. ¡Enderézcanse! Cuando ustedes vinieron a esta clase por primera vez, algunos estaban tan encorvados que parecían signos de interrogación. Pero a medida que comenzó a volver la vitalidad y sus espíritus mejoraron, también mejoró su postura. Eso fue muy bueno, pero no lo dejen ahí. Piensen en su postura cuando realizan las actividades del día. Enderecen su espalda, saquen el pecho, levanten su barbilla y mantengan erguida la cabeza. De inmediato eliminarán 20 años de su apariencia y 40 años de su forma de comportarse.

"Eliminen también las afectaciones de la vejez. Cuando camine, sepan primero hacia dónde se dirigen, luego pónganse en marcha y diríjense directamente hacia ese lugar. No arrastren los pies, levántenlos y den pasos largos. Mantengan un ojo fijo hacia el lugar donde se dirigen y el otro hacia el que van pasando.

"En el monasterio del Himalaya había un hombre, occidental igual que yo, de quien ustedes hubieran jurado que no pasaba de los 35 años de edad, y que actuaba como un hombre de 25. En realidad tenía más de 100 años. Si yo les dijera exactamente cuántos años tenía, no me creerían.

"Para que ustedes puedan lograr este tipo de milagro, primero deben desearlo. Luego aceptar la idea de que no solo es probable, sino que de seguro lo lograrán. Mientras el objetivo de ponerse jóvenes sea un sueño imposible para ustedes, seguirá siendo solo eso. Pero una vez que abracen a plenitud la maravillosa realidad de que pueden parecer más jóvenes, sentirse más jóvenes y comportarse como tal, y una vez que ustedes le den vida a esa realidad con un intenso deseo, ya habrán bebido el primer sorbo de las medicinales aguas de la "Fuente de la Juventud".

"Los cinco sencillos ritos que les he enseñado constituyen una herramienta, un medio que les puede ayudar a lograr su propio milagro personal. Después de todo, las cosas simples de la vida son las más poderosas y eficaces. Si continúan realizando estos ritos de la mejor forma posible, serán siempre recompensados con creces.

"Me ha resultado muy grato verlos mejorar de día en día", concluyó el Coronel. "Les he enseñado todo lo que sé. Pero mientras los cinco ritos continúen haciendo su trabajo, les abrirán las puertas hacia un mayor aprendizaje y progreso en el futuro. Mientras hayan otros que necesitan la información que les he dado, ha llegado el momento de que vaya a su encuentro".

Diciendo esto el Coronel se despidió de nosotros. Este hombre extraordinario había ganado un lugar muy especial en nuestros corazones y, como es natural, nos sentíamos tristes al verlo partir. Pero nos reconfortaba saber que dentro de poco tiempo otros estarían compartiendo la valiosa información que él tan generosamente nos había brindado. En realidad nos considerábamos afortunados, ya que en toda la historia muy pocos habían tenido el privilegio de aprender el antiguo secreto de la "Fuente de la Juventud".

El libro de Peter Kelder es la única fuente de información que conocemos sobre el autor o los cinco ritos. Lamentamos no poder brindarle más detalles.

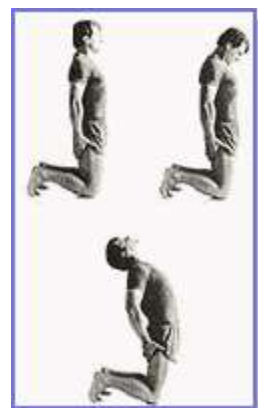
Nota: Si usted practica los cinco ritos, le agradeceríamos nos escribiera comentando sus experiencias.



RITO N° 1 - Girar de izquierda a derecha, en el sentido de las agujas del reloj.



RITO N° 2 - Inspirar profundamente al subir las piernas y Espirar al bajarlas.



RITO N° 3 - Inclinas la cabeza y el cuello hacia adelante, apretando la barbilla contra el pecho, luego, tiras la cabeza y el cuello hacia atrás, tanto como te sea posible y al mismo tiempo te inclinas hacia atrás arqueando la columna a medida que te arquees utilizaras tus brazos, como puntales, manteniendo las manos sobre los muslos para buscar apoyo, después de arquearte retornas a la posición original, comienzas a hacer el rito nuevamente. Inspirar atrás, espirar hacia adelante.



RITO N° 4 - Primero: Siéntate sobre el suelo con las piernas estiradas hacia adelante, con una separación entre los pies de 12 pulgadas, aproximadamente, con el torso erguido, coloca las palmas de las manos sobre el suelo de manera que queden al lado de tus glúteos. Posteriormente aprieta la barbilla contra el pecho.

"Luego, echas la cabeza hacia atrás lo máximo posible, a la vez levantas el cuerpo de manera que las rodillas se doblen mientras los brazos permanecen rectos. El torso quedará en línea recta con los muslos formando un plano horizontal con respecto al suelo. Los brazos y las piernas se mantendrán rectos, perpendiculares al suelo, después tensa todos los músculos del cuerpo, Finalmente relajas los músculos mientras regresas a la posición original de sentado y descansas antes de repetir el procedimiento. Inspirar

al levantarse, espirar al sentarse.



RITO N° 5 - Comienza con los brazos perpendiculares al suelo y la columna vertebral arqueada, de forma que el cuerpo quede flexionado, luego tira la cabeza hacia atrás lo máximo posible. Después flexionas el cuerpo a la altura de las caderas y lo colocas en forma de V invertida a la vez, echa la barbilla hacia adelante, oprimiéndola contra el pecho, eso es todo lo que hay que hacer, regresa a la posición original y empieza a hacer el rito de nuevo. Espirar hacia atrás, inspirar hacia adelante