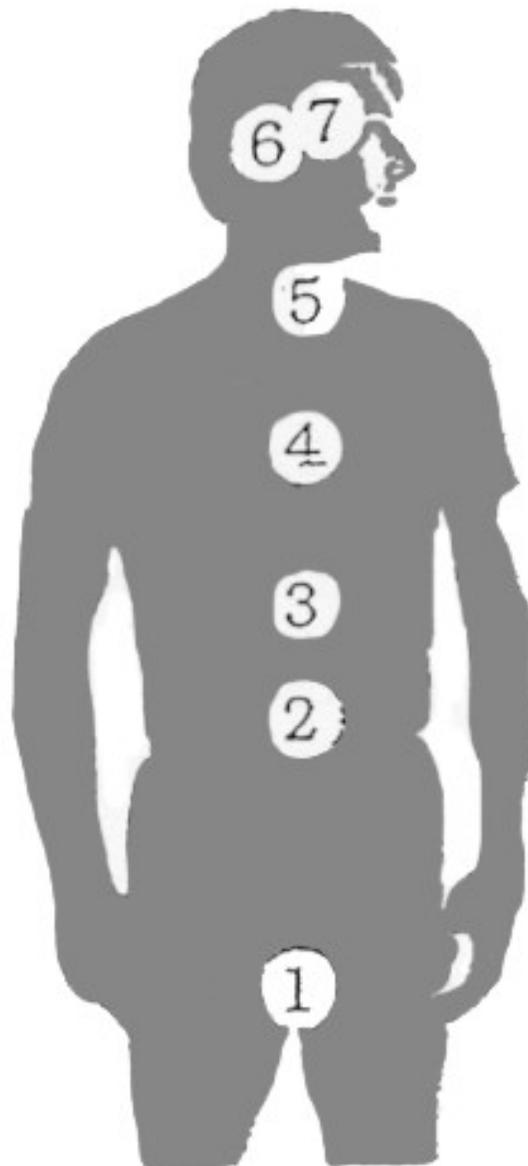


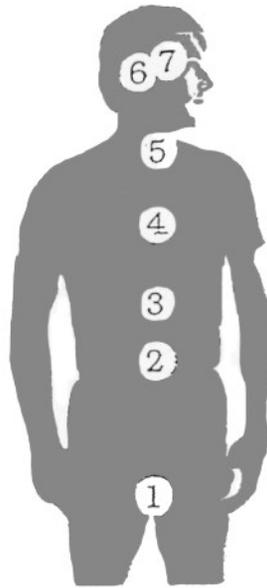


La Fuente de la Juventud



LOS CINCO RITOS TIBETANOS





LOS SIETE VORTICES ENERGETICOS DEL CUERPO SE CENTRAN, EN LAS SIETE GLANDULAS ENDOCRINAS: (1) LAS GLANDULAS REPRODUCTORAS, (2) EL PANCREAS, (3) LA GLANDULA SUPRARRENAL, (4) EL TIMO, (5) LA GLANDULA TIROIDES, (6) LA GLANDULA PINEAL, (7) LA GLANDULA PITUITARIA.

ESTOS VORTICES ENERGETICOS GIRAN A GRAN VELOCIDAD. CUANDO TODOS LOS HACEN A GRAN VELOCIDAD Y ESA VELOCIDAD ES IGUAL PARA TODOS, EL ORGANISMO GOZA DE PERFECTA SALUD. CUANDO UNO O MAS DE ELLOS DISMINUYEN SU VELOCIDAD, ENTONCES COMIENZA EL ENVEJECIMIENTO Y EL DETERIORO FISICO.

PUEDEN REALMENTE CINCO ANTIGUOS RITOS TIBETANOS HACERLO PARECER SENTIRSE MAS JOVEN? LEA LO QUE OPINAN OTROS...

A CONTINUACION LES OFRECEMOS CITAS REALES DE LAS CARTAS

NOTAS ENVIADAS POR NUESTROS LECTORES

"¡SENTI LA DIFERENCIA DESPUES DEL PRIMER DIA! AHORA EN MI CUARTA SEMANA, ME VEO MAS JOVEN Y ME SIENTO MAS VITAL CADA DIA". -DOLORES H., CHELAN, WASHINGTON.

"DESPUES DE SOLO CINCO SEMANAS, ESTAN DESAPARECIENDO LAS ARRUGAS, PATAS DE GALLINAS Y OTROS RASGOS DE VEJEZ. HE AOUI LA PARTE BUENA: AUNQUE TENGO 40 AÑOS Y APARENTABA TENER ESA EDAD AHORA LA GENTE ME CALCULA 35, 29 E INCLUSO HASTA 25 AÑOS. DECIDIDAMENTE LOS CINCO RITOS FUNCIONAN. TODO LO QUE TIENE QUE HACER ES PROBAR Y EN CUESTION DE POCO TIEMPO VOLVERA A SER UNA PERSONA BELLA. LO BENDIGO. LE AGRADEZCO SINCERAMENTE EL HABERME DEVUELTO LA JUVENTUD -BARBARA CROCKETT, LAS VEGAS, NEVADA.

PAREZCA MAS JOVEN

DESPUES DE HABER REALIZADO DURANTE UN AÑO LOS CINCO RITOS, LUZCO MUCHO MAS JOVEN...ALGUNOS DICEN QUE PAREZCO QUINCE AÑOS MAS JOVEN. MIS DEBILES TOBILLOS SE HAN FORTALECIDO Y MI POSTURA HA MEJORADO. MI CUERPO ES MAS FLEXIBLE Y LIGERO. -LA MAE LEMKUIILL OSTBURG, ANTILLAS.

NO SOLO ME SIENTO MAS JOVEN, SINO QUE PERSONAS QUE SABEN MI EDAD (73), 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 MAS JOVEN QUE EL. LE RECOMIENDO ESTE LIBRO A TODOS LOS QUE DESEEN DETENER EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO". -JACK SMITH, GRASS VALLEY, CALIFORNIA.

ME SORPRENDIO LO QUE ME DIJERON MIS AMIGOS DESPUES DE TRES MESES EJECUTANDO LOS CINCO RITOS. QUERIAN SABER POR QUE YO ME VEIA MUCHO MAS JOVEN QUE ANTES -ALGUNOS ME DECIAN QUE PARECIA TENER 15 AÑOS MENOS. REALMENTE ME ALEGRA MUCHO QUE EXISTA

ALGO TAN REAL COMO LA FUENTE DE LA JUVENTUD." -BERNARD DAVIS, LIBERTY, NUEVA YORK.

SIENTASE MAS JOVEN

HACE POCO UN AMIGO MIO COMENZO A PARECER MUCHO MAS JOVEN Y SU BARBA COMPLETAMENTE GRIS EMPEZO A ADQUIRIR UN MARAVILLOSO TONO CASTAÑO. AL PREGUNTARLE, ME HABLO DEL LIBRO LA FUENTE DE LA JUVENTUD". DESDE QUE COMENCE A HACER LOS CINCO RITOS, ME HA SUCEDIDO LO SIGUIENTE: MI INSOMNIO Y MI ECZEMA HAN DESAPARECIDO POR COMPLETO, TAMBIEN HAN CESADO MIS ACCESOS REPENTINOS DE CALOR (TENGO 53 AÑOS). DESPUES DE 25 AÑOS USANDO BIFOCAL Y YA NO LOS NECESITO. Y MIS OJOS HAN ADQUIRIDO UN MARAVILLOSO TONO AZUL, COMO HACE 25 AÑOS. ME SIENTO OTRA VEZ COMO CUANDO TENIA 16 AÑOS, PERO REALMENTE VOY A EXTRAÑAR MI ADORABLE CABELLERA PLATEADA. ES LO UNICO QUE ME GUSTA DE SER MAS VIEJA". -IDA SCHULTZ, SALT LAKE CITY, UTAH.

LUEGO DE UNOS TRES MESES HACIENDO LOS CINCO RITOS, MUCHA GENTE EMPEZO A DECIRME QUE ME VEIA MUCHO MAS JOVEN Y AL MIRARME AL ESPEJO, TUVE QUE DARLES LA RAZON. CUANDO QUISIERON SABER OUE ERA LO QUE ESTABA HACIENDO, LES HABLE DEL LIBRO -LA FUENTE DE LA JUVENTUD-, EL CUAL ADQUIRIERON POSTERIORMENTE. AHORA QUE LLEVAN CIERTO TIEMPO HACIENDO LOS CINCO RITOS, TAMBIEN SE VEN MUCHO MAS JOVENES". -CHARLES TEPPER, BROOKLYN, NUEVA YORK.

LUZCA CABELLOS NUEVOS

DURANTE UN TIEMPO SE ME EMPEZO A CAER EL PELO. AHORA ME ESTA SALIENDO DE NUEVO Y ES MAS GRUESO. -HENRY VAL OLST, HAWTHORNE, NUEVA JERSEY.

CUANDO LA FAMILIA DE MI MEDICO ME VIO DESPUES DE CINCO AÑOS ME DIJERON ¿QUE HAS HECHO? SABEMOS QUE TU TIENES 75 AÑOS, PERO TE VES Y TE COMPORTAS COMO SI TUVIERAS 35 O 40. YA TU CABELLO NO ES BLANCO Y ESCASO, SINO GRIS Y ABUNDANTE. DINOS EL SECRETO. LES MOSTRE MI LIBRO "LA FUENTE DE LA JUVENTUD". Y COMO SOMOS AMIGOS DESDE HACE MUCHOS AÑOS, SE LO PRESTE. HUELGA DECIR QUE JAMAS VOLVERE A VER ESE LIBRO". -H.B. MC- CAULEY, TULAROSA, NUEVO MEXICO.

CUANDO COMENCE CON LOS RITOS, MI BARBA Y MI BIGOTE ESTABAN TAN GRISES Y MI PIEL TAN PALIDA, QUE ME PARECIA AL FANTASMA DE MI ABUELO. AHORA MI CUERPO TIENE UNA NUEVA TONALIDAD Y COMPLEXION Y MI BARBA Y MI BIGOTE HAN- CAMBIADO GRADUALMENTE SU COLOR HASTA TORNARSE CASI NEGROS. TAMBIEN PUEDO LEER LETRAS PEQUEÑAS, ALGO QUE NUNCA ANTES PUDE HACER . -CHAS. HAMILTON, THOUSAND OAKS, CALIFORNIA.

ENERGIA SORPRENDENTE

DURANTE QUINCE AÑOS HE ESTADO TRABAJANDO CON BASTANTE INTENSIDAD EN LOS METODOS DE AUTOMEJORAMIENTO, PERO NO HE VISTO NUNCA NADA TAN BUENO COMO LOS CINCO RITOS. DESPUES DE LA TERCERA SEMANA COMENCE A SENTIR UN INCREIBLE Y SORPRENDENTE INCREMENTO DE MI ENERGIA Y MI VITALIDAD. FUE VERDADERAMENTE DRAMATICO 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 TAMBIEN SE ME HAN AGUZADO LOS SENTIDOS. ¡ESTOY ENTUSIASMADA!" -MYRA C., YAKIMA, WASHINTONG.

LE RECOMENDE SU LIBRO A VARIOS PACIENTES QUE POSTERIORMENTE ME HICIERON INFORMES BRILLANTES. DE MANERA OUE YO MISMO EMPECE A PRACTICAR LOS CINCO RITOS HACE TRES SEMANAS. A LOS NUEVE DIAS COMENCE A SENTIR UN GRAN AUMENTO DE MI FUERZA Y MI RESISTENCIA. PODIA SUBIR ESCALERAS CON CARGAS PESADAS SIN SENTIRME AGOTADO. UN ESPECIALISTA EN NUTRICION QUE CONOCI RECIENTEMENTE ME DIJO QUE LLEVABA CUATRO MESES PRACTICANDO LOS CINCO RITOS Y QUE SE SENTIA MUCHO MAS FUERTE, A PESAR DE QUE DESDE HACIA MUCHOS AÑOS PRACTICABA DEPORTES Y LEVANTABA PESAS REGULARMENTE. SUS AMIGOS LE DIJERON QUE SU APARIENCIA ERA MUCHO MAS JOVEN. TENGO UNA GRAN

CONFIANZA EN SU LIBRO Y ME PROONGO SEGUIR LLEVANDO A LA PRACTICA SUS ENSEÑANZAS" -DOCTOR STANLEY S. BASS, FARMACEUTICO. BROOKLYN. NUEVA YORK.

MEJOR MEMORIA

"LA MEMORIA ANDABA TAN MAL QUE SENTIA VERGUENZA. AHORA, DESPUES DE PRACTICAR LOS RITOS DIARIAMENTE DURANTE DOS MESES, TENGO MAS CLARA LA MENTE Y MUCHA, PERO MUCHA MAS ENERGIA. MIS AMIGOS TAMBIEN NOTARON EL CAMBIO. ESTOY VERDADERAMENTE AGRADECIDA DE QUE A LA EDAD DE 82 AÑOS ESTE REJUVENECIENDO EN VEZ DE ENVEJECER. -ADELINE NEVEU, YAKIMA, WASHINGTON.

"A LOS 83 AÑOS DE EDAD HABIA PERDIDO TODO INTERES EN LA VIDA-. ESTABA PENSANDO EN METERME YO MISMO EN UN ASILO Y NO CREIA QUE VIVIRIA MUCHO MAS. ENTONCES DESCUBRI SU LIBRO SOBRE LOS CINCO RITOS. SOLO LLEVO POCO TIEMPO PRACTICANDOLOS, PERO YA MI MEMORIA HA MEJORADO EN UN 50% Y ME SIENTO MUCHO MAS VIVO. TODOS ME DICEN QUE CADA VEZ ME VEO MAS JOVEN. GRACIAS A LOS CINCO RITOS, SOY UNA PERSONA COMPLETAMENTE DIFERENTE AHORA Y SIGO MEJORANDO. TODO EL MUNDO DEBERIA LEER ESTE LIBRO". -E. WB.K. MILLER, BUXTON, CAROLINA DEL NORTE.

"RESURGI DE LO QUE HACE UNOS CUANTOS MESES FUERA UN DESPOJO HUMANO. LAS FUERZAS ME ALCANZABAN SOLO PARA ATARME EL CORDON DE UN ZAPATO, LUEGO TENIA QUE DESCANSAR. AHORA PUEDO LEVANTAR UN PESO DE CIEN LIBRAS Y CAMINAR CON EL. ESTE ES EL MEJOR LIBRO QUE HE LEIDO EN MI VIDA". -L.H. CHAMBERS, BAINVILLE, MONTANA. -

"DEBO DECIRLE QUE NUNCA ANTES HABIA EXPERIMENTADO ESTA SENSACION DE BIENESTAR, ALEGRIA Y ARMONIA, FUERZA Y VIGOR. ES REALMENTE SORPRENDENTE PORQUE SOY UNA BISABUELA DE 74 AÑOS. AL PARECER NECESITO MENOS HORAS DE SUEÑO Y DEBIDO A QUE ME SIENTO MAS RELAJADA, DUERMO MAS PROFUNDAMENTE". -JYTTE FYRST, OSLO, NORUEGA.

ENERGIA, FUERZA DURADERA

"CUANDO REGRESABA A CASA DESPUES DE TRABAJAR, ME SENTIA TOTALMENTE EXHAUSTA -INCLUSO ME SENTIA CANSADA LOS FINES DE SEMANA DESPUES DE MUCHAS HORAS DE SUEÑO. DESDE QUE HAGO LOS RITOS ESTOY SIEMPRE ALERTA Y LLENA DE ENERGIAS. EL PASADO VERANO TENIA MAS ENERGIA QUE CUALQUIER OTRO MIEMBRO DE MI EQUIPO DE SOFTBALL. EL CAMBIO ES TOTALMENTE INCREIBLE" -LINDA FELDER, SILVER SPRING, MARYLAND.

"SOLIA IR A CLASES POR LA MAÑANA CANSADO Y MEDIO DORMIDO. DESPUES QUE HAGO LOS RITOS, ME SIENTO FRESCO Y DESPIERTO, INCLUSO ANSIOSO DE ESTUDIAR. TAMBIEN ESTUVE TRABAJANDO DURANTE MUCHO TIEMPO CON RESULTADOS MEDIOCRES. DESDE QUE EMPECE A HACER LOS RITOS, ME PERCATE DE UN INCREMENTO SUSTANCIAL DE MI RENDIMIENTO Y DEL AUMENTO EN EL PESO QUE PUEDO LEVANTAR. NO ESTOY SEGURO DE CREER EN LA EXPLICACION METAFISICA, PERO SI ESTOY SEGURO DE QUE LOS CINCO RITOS DAN RESULTADO. GRACIAS!" -MARK PERKINS. LANSING, MICHIGAN.

"INMEDIATAMENTE NOTE EL CAMBIO EN MI ENERGIA Y EN LA SENSACION DE BIENESTAR. MIS DIAS TRANSCURREN MEJOR Y TENGO MAS ENERGIA EN MI TRABAJO. ESTO SOLO ES ASI CUANDO HAGO LOS CINCO RITOS". -UN PARTICIPANTE SATISFECHO, 48 AÑOS DE EDAD.

DESAPARECEN LA GORDURA Y LA FLACIDEZ

"MI CUERPO, QUE ERA FLACIDO, SE ESTA TORNANDO RAPIDAMENTE FIRME Y FLEXIBLE -Y SOLO HACE 11 SEMANAS QUE COMENCE A HACER LOS CINCO RITOS. LO QUE TODAVIA ES MAS SORPRENDENTE ES LA SENSACION DE CONTROL. MI CUERPO ES TAN LIGERO Y FLEXIBLE COMO CUANDO TENIA 20 AÑOS. TAMBIEN ME SIENTO MAS ENERGICA 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 HOMESKY, ANN RBOR, MICHIGAN.

"CON LOS CINCO RITOS EL TEJIDO ADIPOSEO SE ME ESTA TRANSFORMANDO EN MUSCULOS. ME SIENTO MUCHO MEJOR - AHORA Y ESPERO PRONTO MEJORAR MUCHO MAS. LE RECOMIENDO A TODOS LA LECTURA DE ESTE LIBRO" - CHARLES KNOWER, LOS ANGELES, CALIFORNIA.

"HACE DIEZ DIAS ME PROBE UN VESTIDO DE MI HERMANA Y ME QUEDO TAN ESTRECHO DE CINTURA QUE ME VEIA HORRIBLE. AYER ME LO PROBE DE NUEVO Y ME QUEDO 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 O., 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. SOLO HAGANLOS CON LA MENTE ABIERTA Y VERÁN LOS RESULTADOS".-V.T., PLACERVILLE, CALIFORNIA.

"UNA VERTEBRA, EL HUESO DE LA CADERA Y UNA ROTURA HAN VUELTO A SU LUGAR ESPONTANEAMENTE. 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, TAVARES, FLORIDA.

"DESPUÉS DE DIEZ DÍAS NOTE 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 OSTEOPATA 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 MI DIETA". -WN STARKMAN, PHILMATH, OREGÓN.

ALIVIA LA SINUSITIS

LOS AÑOS DE CURA TRATANDO DE ALIVIAR MIS DOLORS 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 TUPIDA. 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 LLEVO 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 PERDIDA DEL SENTIDO DEL OLFATO. DESDE QUE COMENCÉ A PRACTICAR LOS CINCO RITOS, LO HE RECUPERADO. NO SE PUEDE DESCRIBIR CON PALABRAS EL AGRADECIMIENTO QUE SIENTO". -CAROL 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 DOLORS NI HINCHAZONES MUSCULARES. MI EDAD REAL ES 69 AÑOS PERO ME SIENTO COMO SI TUVIERA 45 A 50". -WILLIAM BOND, GOLDEN, COLORADO.

ALIVIA LOS DOLORS

"PADECI DE DOLORS 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, PADECI DE DOLORS 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.

TAMBIEN CUANDO EMPECE LOS CINCO RITOS SE ME QUITO UN FUERTE DOLOR DEL BRAZO Y HOMBRO DEL QUE PADECIA Y NUNCA ME HA VUELTO A DAR'. -CHARLES PABIS FAYETTE CITY, PENNSYLVANIA.

"DURANTE SEIS MESES PADECI, DE UN FUERTE DOLOR EN LAS PIERNAS. TENIA QUE TOMARME DOS CALMANTES PARA IR A TRABAJAR Y LUEGO DOS PARA LLEGAR A CASA. DESPUES DE DOS SEMANAS HACIENDO LOS RITOS, DESAPARECIO EL DOLOR. AHORA, TREINTA DIAS DESPUES, PUEDO TRABAJAR Y JUGAR TODO EL DIA Y LA NOCHE SIN NECESIDAD DE TOMAR PASTILLAS. LOS RITOS FUNCIONAN. PUEDEN AGREGAR MI NOMBRE A SU LISTADO DE PERSONAS FELICES". -WM. T. SPENCER, ST. PAUL, MINNESOTA.

"EL PROBLEMA QUE TENIA EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA ESTA MUCHO MEJOR AHORA Y MUY RARAS VECES ME DUELE". -THOMAS H. HENTZ, ELLENSBURG, WASHINGTON.

"UNA GRAVE LESION EN LA COLUMNA VERTEBRAL ME DEJO INCAPACITADA Y PADECI DE FUERTES DOLORES DURANTE CINCO AÑOS. INCLUSO LLEGUE 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 PRESCOLAR". -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 SYNTHROID Y AHORA NECESITO SOLO 1 MG. CUANDO EL MEDICO ME DICE QUE NO PUEDE CREER QUE ESO SE DEBA A LOS CINCO RITOS, YO SOLO SONRIO". -KATHY HERNANDEZ, MARINA DEL REY, CALIFORNIA.

MEJORA LA DIGESTION

"A MEDIDA QUE HAGO LOS CINCO RITOS VEO COMO MEJORA MI DIGESTION. TAMBIEN ME SIENTO MAS LIVIANA LA CABEZA. LA FUENTE DE LA JUVENTUD ES UN LIBRO FASCINANTE". -ARTHUR I., FILADELFIA, PENNSYLVANIA.

"TENGO PRUEBAS DE QUE LOS CINCO RITOS FUNCIONAN. UN PAR DE SEMANAS DESPUES DE COMENZAR A PRACTICARLOS, MIS ULCERAS SE SANARON CASI TOTALMENTE". -HARRIETTE B., PHOENIX, ARIZONA.

"TODAVIA NO HE EMPEZADO A PRACTICAR LOS CINCO RITOS PERO HE SEGUIDO LAS RECOMENDACIONES DIETETICAS DEL LIBRO Y HE OBTENIDO RESULTADOS MUY NOTABLES. ME VEO MAS 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 COPIAS DEL LIBRO A ALGUNAS AMIGAS. RECIENTEMENTE VI A UNA DE ELLAS OUE LUCIA MUCHO MEJOR". -FRANCES M. TURNER, LOS ANGELES CALIFORNIA.

NUNCA ME SENTI MEJOR

"DESDE QUE COMENCE A PRACTICAR LOS CINCO RITOS, NO HE DEJADO DE HACERLO UN SOLO DIA Y NUNCA ME HE SENTIDO MEJOR EN TODA MI VIDA. -J. R. WATZKE, WAUNAKEE, WISCONSIN.

"DESPUES DE DOS DIAS PUDE PERCATARME REALMENTE DE LOS RESULTADOS. A MEDIDA QUE TRANSCURRE EL TIEMPO, OBSERVO MAYOR MEJORIA. 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 MISSOURI.

"ESTE ES UNO DE LOS MEJORES LIBROS QUE HE LEIDO. DESEO QUE TODA LA GENTE BUENA DEL MUNDO LO LEA". -NINA STEWART, GLOUCESTER, MASSACHUSETTS.

"GRACIAS POR PUBLICAR ESTE MARAVILLOSO LIBRO. UNA VEZ QUE COMENCE A LEERLO NO PUDE DEJARLO... P.D.: "TENGO 77 AÑOS Y HABIA ESTADO BUSCANDO UN LIBRO COMO ESTE TODA MI VIDA". -EVELYN SUGDEN ALLENTOWN, PENNSYLVANIA.

PROLOGO

ESTE LIBRO PEQUEÑO Y MARAVILLOSAMENTE SIMPLE NO ES PARA TODOS. ÚNICAMENTE DEBE LEERLO QUIEN ACEPTA 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 DE ESTE LIBRO LE RESULTARÁ UNA PERDIDA DE TIEMPO. SI POR EL CONTRARIO, USTED ACEPTA QUE LO "IMPOSIBLE" ESTA REALMENTE AL ALCANCE DE SU MANO, ENTONCES SERÁ AMPLIAMENTE RECOMPENSADO.

POR LO QUE SE, EL LIBRO DE PETER KELDER ES LA ÚNICA FUENTE ESCRITA DE LA PRECIADA INFORMACION 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 MÁGICOS, FUERON MANTENIDOS EN SECRETO EN REMOTOS MONASTERIOS DEL HIMALAYA. LOS CINCO RITOS FUERON PUESTOS EN CONOCIMIENTO DEL MUNDO OCCIDENTAL GRACIAS A LA EDICION ORIGINAL DEL LIBRO DEL SEÑOR KELDER, PUBLICADO HACE 50 AÑOS. DESDE ESA FECHA, EL LIBRO Y SU EXTRAORDINARIO CAUDAL DE INFORMACION HAN SIDO EN GRAN MEDIDA OLVIDADOS O PERDIDOS. EL OBJETIVO DE ESTA NUEVA EDICION 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 ESTA BASADA EN HECHOS REALES, ES FICCION. O UNA MEZCLA DE AMBAS COSAS. PERO LA VALIDES DEL MENSAJE ESTA FUERA DE DUDA. MI PROPIA EXPERIENCIA Y LAS CARTAS Y NOTAS ENVIADAS POR LECTORES DE TODO EL MUNDO DEMUESTRAN, PARA MI PLENA SATISFACCION, QUE LOS CINCO RITOS SI 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 SI SE ES QUE PUEDEN AYUDAR A CUALQUIERA A PARECER Y SENTIRSE MÁS JOVEN Y A LOGRAR UNA MAYOR SENSACION 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 COMIENZE 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 FUNCIONAN REALMENTE LA GRAN PREGUNTA ES, COMO UNOS EJERCICIOS TAN SENCILLOS PUEDEN TENER UN EFECTO TAN PROFUNDO EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DEL ORGANISMO? ES INTERESANTE SEÑALAR QUE LA EXPLICACION DEL SEÑOR KELDER, QUE USTED ESTA A PUNTO DE LEER, ENCUENTRA CIERTO APOYO EN RECIENTES AVANCES CIENTÍFICOS. LA FOTOGRAFIA KIRLIAN, QUE MUESTRA EL CUERPO RODEADO DE UN CAMPO ELECTRICAMENTE INVISIBLE O "AURA", SUGIERE QUE SOMOS "ALIMENTADOS" POR ALGUNA FORMA DE ENERGIA LATENTE EN EL UNIVERSO. TAMBIEN 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 MISTICA ORIENTAL HA SOSTENIDO QUE EL CUERPO TIENE SIETE CENTROS PRINCIPALES DE ENERGIA QUE SE CORRESPONDEN CON LAS SIETE GLANDULAS ENDOCRINAS. LAS HORMONAS PRODUCIDAS POR ESTAS GLANDULAS REGULAN TODAS LAS FUNCIONES DE NUESTRO ORGANISMO. INVESTIGACIONES MEDICAS HAN REVELADO RECIENTEMENTE PRUEBAS CONVINCENTES DE QUE INCLUSO EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO ESTA REGULADO POR HORMONAS. PARECE QUE LA GLANDULA 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 CELULAS PARA UTILIZAR LAS HORMONAS BENEFICIOSAS, COMO LA HORMONA DEL CRECIMIENTO. COMO RESULTADO, NUESTRAS CELULAS Y ORGANOS SE DETERIORAN DE FORMA GRADUAL Y FINALMENTE MUEREN. EN OTRAS PALABRAS, EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO COBRA SU VICTIMA.

SI LOS CINCO RITOS NORMALIZAN REALMENTE EL DESEQUILIBRIO EN LOS SIETE CENTROS DE ENERGIA DEL ORGANISMO, COMO AFIRMA EL SEÑOR KELDER, QUIZAS COMO CONSECUENCIA DE ESTO SE NORMALIZA TAMBIEN EL DESEQUILIBRIO HORMONAL. ESTO PUDIERA POSIBILITAR QUE NUESTRAS CELULAS SE DUPLICARAN Y PROSPERARAN COMO LO HACIAN CUANDO ERAMOS MUY JOVENES. EN REALIDAD PUDIERAMOS Y SENTIRNOS CADA DIA MÁS JOVENES.

USTED PUEDE ESTAR DE ACUERDO O EN DESACUERDO CON ESTE PUNTO DE VISTA Y A MEDIDA QUE LEA EL LIBRO ENCONTRARA NUEVOS PUNTOS CON LOS QUE ESTARA 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 DARAN RESULTADO O NO Y ES PROBANDO. REALICE LOS RITOS Y DELES UNA OPORTUNIDAD JUSTA DE TENER ÉXITO.

COMO SUCEDE CON CUALQUIER RECOMPENSA, LOS BENEFICIOS LLEGARAN SOLO COMO RESULTADO DE SU ESFUERZO. DEBE ESTAR DESEOSO DE INVERTIR UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE TIEMPO Y ENERGIA EN LA REALIZACION DE LOS CINCO RITOS DIARIAMENTE. SI DESPUES DE UNAS CUANTAS SEMANAS USTED PIERDE EL INTERES Y LOS REALIZA SOLO DE FORMA OCASIONAL, NO ESPERE ENTONCES LOS MEJORES RESULTADOS.

AFORTUNADAMENTE, LA MAYORIA DE LAS PERSONAS NO SOLO ENCUENTRAN QUE ES FACIL LA Rutina Diaria de hacer los cinco ritos, sino tambien agradable.

A MEDIDA QUE LEA ESTE LIBRO COMIENZE 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 MAS ALLA DE LOS LIMITADOS PENSAMIENTOS Y OPINIONES DE OTROS. DE NO SER ASI, ESTE LIBRO NO ATRAERA SU ATENCION. EN SEGUNDO LUGAR, SEPA QUE USTED MERECE QUE SE LE CUMPLAN SUS MAS 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 PODRAN ESPERAR RECOMPENSAS 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 ESTA HACIENDO REALMENTE ES AMANDOSE A SI MISMO. LA EGOLATRIA LE POSIBILITA SENTIRSE BIEN CON LO QUE ES Y CON QUIEN ES, Y ESTO ACELERA GRANDEMENTE EL PROCESO DE RENOVACION.

LOS QUE ESTAN DISGUSTADOS CONSIGO MISMOS O SE CONSIDERAN INADECUADOS LLEVAN SOBRE SI UNA CARGA QUE SOLO PUEDE ACELERAR LOS ESTRAGOS DE LA VEJEZ Y LAS ENFERMEDADES. LOS QUE SE ENRIQUECEN A SI MISMOS CON EL TESORO DE LA EGOLATRIA 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 ACERCO Y SE SENTO JUNTO A MI. POR SU APARIENCIA FRISABA LOS SETENTA, ERA CANOSO Y CALVO, TENIA LOS HOMBROS CAIDOS Y AL CAMINAR SE APOYABA EN UN BASTON. CUAN LEJOS ESTABA DE SABER QUE A PARTIR DE ESE MOMENTO CAMBIARIA PARA SIEMPRE EL CURSO DE MI VIDA.

AL POCO RATO, LOS DOS ESTABAMOS ENFRASCADOS EN UNA CONVERSACION FASCINANTE. RESULTO SER OUE EL ANCIANO ERA UN OFICIAL RETIRADO DEL EJERCITO BRITANICO Y QUE TAMBIEN HABIA PRESTADO SERVICIO EN EL CUERPO DIPLOMATICO DE LA CORONA. COMO RESULTADO HABIA 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 HACIENDOME DIVERTIDISIMAS HISTORIAS DE SUS AVENTURAS.

AL DESPEDIRNOS QUEDAMOS EN VERNOS NUEVAMENTE, Y AL CABO DE POCO TIEMPO SURGIO UNA ESTRECHA AMISTAD ENTRE NOSOTROS. FRECUENTEMENTE NOS REUNIAMOS EN SU CASA O EN LA MIA Y CONVERSABAMOS Y DEBATIAMOS HASTA BIEN ENTRADA LA NOCHE.

EN UNA DE ESAS OCASIONES, ME PERCATE DE QUE HABIA ALGO IMPORTANTE DE LO QUE EL CORONEL QUERIA HABLAR, PERO POR ALGUNA RAZON ESTABA REACIO A HACERLO. TRATE CON MUCHO TACTO DE DARLE CONFIANZA, ASEGURANDOLE QUE SI HABIA ALGO QUE QUERIA DECIRME YO LO MANTENDRIA EN EL MAS ESTRICTO SECRETO. CAUTELOSAMENTE PRIMERO, Y LUEGO CON UNA CONFIANZA CRECIENTE, COMENZO A HABLAR.

CUANDO ESTUVO DESTACADO EN LA INDIA HACIA ALGUNOS AÑOS, EL CORONEL BRADFORD HABIA ENTRADO EN CONTACTO OCASIONALMENTE CON NATIVOS NOMADAS DE REGIONES REMOTAS DEL INTERIOR Y HABIA ESCUCHADO MUCHAS HISTORIAS FASCINANTES SOBRE SU VIDA Y COSTUMBRES. UNA EXTRAÑA HISTORIA QUE PARTICULARMENTE ATRAJO SU INTERES FUE REPETIDA EN NUMEROSAS OCASIONES Y SIEMPRE POR NATIVOS DE UN DISTRITO EN PARTICULAR. LOS DE OTROS DISTRITOS AL PARECER NUNCA HABIAN OIDO HABLAR DE ESO.

TENIA QUE VER CON UN GRUPO DE LAMAS O SACERDOTES TIBETANOS QUIENES, SEGUN LA HISTORIA, SABIAN EL SECRETO DE "LA FUENTE'DE LA JUVENTUD". DURANTE MILES DE AÑOS ESTE EXTRAORDINARIO SECRETO HABIA 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 HABIAN CONVERTIDO EN UNA ESPECIE DE LEYENDA PARA LOS NATIVOS QUE DE EL HABLABAN. CONTABAN HISTORIAS DE ANCIANOS QUE MISTERIOSAMENTE RECOBRABAN LA SALUD, LA FUERZA Y EL VIGOR DESPUES DE HALLAR Y ENTRAR EN EL MONASTERIO. PERO AL PARECER NADIE SABIA LA UBICACION EXACTA DE ESE LUGAR EXTRAÑO Y MARAVILLOSO.

AL IGUAL QUE MUCHOS OTROS HOMBRES, EL CORONEL BRADFORD SE HABIA PUESTO VIEJO A LOS 40 AÑOS, Y A PARTIR DE ESE MOMENTO HABIA DEJADO DE SER JOVEN. MIENTRAS MAS ESCUCHABA SOBRE ESTA MILAGROSA "FUENTE DE LA JUVENTUD", MAS SE CONVENCIA DE QUE ESE LUGAR EXISTIA EN REALIDAD. COMENZO A RECOPIRAR INFORMACION SOBRE DIRECCIONES, EL CARACTER DEL PAIS, EL CLIMA Y OTROS DATOS QUE PUDIERAN AYUDARLE A LOCALIZAR EL LUGAR. Y UNA VEZ INICIADAS SUS INVESTIGACIONES, EL CORONEL SE SENTIO CADA VEZ MAS OBSESIONADO POR EL DESEO DE ENCONTRAR ESA "FUENTE DE LA JUVENTUD".

EL DESEO, ME DIJO, SE HABIA VUELTO TAN IRRESISTIBLE QUE HABIA DECIDIDO REGRESAR A LA INDIA Y BUSCAR ANSIOSAMENTE ESTE RETIRO Y SU SECRETO DE JUVENTUD DURADERA. Y EL CORONEL BRADFORD ME PREGUNTO SI ME LE UNIRIA EN LA BUSQUEDA.

NORMALMENTE, YO HUBIERA SIDO EL PRIMER ESCEPTICO AL ESCUCHAR UNA HISTORIA TAN IMPROBABLE, PERO EL CORONEL ERA COMPLETAMENTE SINCERO. Y MIENTRAS MAS ME CONTABA

DE "LA FUENTE DE LA JUVENTUD", MAS ME CONVENCIA DE QUE PODIA SER CIERTO. DURANTE UN TIEMPO ME SENTI TENTADO A UNIRME AL CORONEL EN SU BUSQUEDA PERO CUANDO COMENCE A TOMAR EN CONSIDERACION LAS CUESTIONES PRACTICAS, ME PUSE DEL LADO DE LA RAZON Y ME DECIDI EN CONTRA.

TAN PRONTO COMO EL CORONEL BRADFORD SE MARCHO, COMENCE A DUDAR SI HABIA TOMADO LA DECISION CORRECTA. PARA CONVENCERME A MI MISMO, PENSE QUE QUIZAS ERA UN ERROR QUERER CONQUISTAR EL REJUVENECIMIENTO. A LO MEJOR TODOS DEBIAMOS SIMPLEMENTE RESIGNARNOS A PONERNOS VIEJOS DE FORMA ELEGANTE Y NO PEDIRLE MAS A LA VIDA DE LO QUE OTROS ESPERABAN.

SIN EMBARGO, EN EL FONDO DE MI MENTE SEGUIA ESTANDO LA INQUIETANTE POSIBILIDAD: UNA "FUENTE DE LA JUVENTUD". ¡QUE 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, ENCONTRE UNA CARTA DE PUÑO Y LETRA DEL CORONEL. LA ABRI RAPIDAMENTE Y LEI EL MENSAJE, QUE AL PARECER HABIA SIDO ESCRITO EN MEDIO DE UNA ALEGRE INQUIETUD. EL CORONEL DECIA QUE A PESAR DE LAS FRUSTRANTES DEMORAS Y REVESES, CREIA QUE REALMENTE ESTABA A PUNTO DE ENCONTRAR "LA FUENTE DE LA JUVENTUD". NO ME DIO DIRECCION PARA CONTESTARLE, PERO ME SENTI ALIVIADO AL SABER QUE POR LO MENOS EL CORONEL VIVIA TODAVIA.

PASARON MUCHOS MESES ANTES DE QUE VOLVIERA A SABER DE EL. CUANDO FINALMENTE LLEGO LA SEGUNDA CARTA, MIS MANOS CASI TEMBLARON AL ABRIRLA. POR UN MOMENTO NO PUDE DAR CREDITO A SU CONTENIDO. LAS NOTICIAS ERAN MEJORES QUE LAS QUE POSIBLEMENTE HUBIERA ESPERADO. NO SOLO EL CORONEL HABIA ENCONTRADO "LA FUENTE DE LA JUVENTUD", SINO QUE LA TRAERIA CONSIGO A LOS ESTADOS UNIDOS, Y LLEGARIA EN ALGUN MOMENTO DURANTE LOS DOS PROXIMOS MESES.

HABIAN TRANSCURRIDO CUATRO AÑOS DESDE QUE HABIA VISTO POR ULTIMA VEZ A MI VIEJO AMIGO. COMENZABA A PREGUNTARME CUANTO PODIA HABER CAMBIADO DURANTE ESE PERIODO DE TIEMPO. LE PERMITIRIA ESA "FUENTE DE LA JUVENTUD" DETENER EL RELOJ DEL ENVEJECIMIENTO? LUCIRIA COMO CUANDO LO VI POR ULTIMA VEZ, O PARECERIA SER SOLO UN AÑO MAS VIEJO EN VEZ DE CUATRO.

POR FIN LLEGO LA OPORTUNIDAD DE DAR RESPUESTA A ESTAS PREGUNTAS. UNA NOCHE, CUANDO ME ENCONTRABA SOLO EN CASA, EL TELEFONO SONO INESPERADAMENTE. CUANDO CONTESTE, EL PORTERO ANUNCIO: "AQUI ESTA EL CORONEL BRADFORD QUE DESEA VERLO" ME INVADIO UNA OLEADA DE EXCITACION CUANDO DIJE: ¡QUE PASE INMEDIATAMENTE! . POCO DESPUES SONO EL TIMBRE Y ABRI LA PUERTA DE UN TIRON. PERO PARA DISGUSTO MIO NO VI DELANTE DE MI AL CORONEL BRADFORD, SINO A OTRA PERSONA MUCHO MAS JOVEN. AL NOTAR MI DESCONCIERTO, EL EXTRAÑO DIJO: ¿NO ME ESPERABA?

"PENSE QUE SERIA OTRA PERSONA", LE RESPONDI UN POCO PERPLEJO Y CONFUNDIDO. "CREI QUE RECIBIRIA UNA BIENVENIDA MAS ENTUSIASTA", DIJO EL VISITANTE EN TONO AMISTOSO. ¿MIRA DE CERCA MI CARA, NECESITO PRESENTARME?"

LA CONFUSION SE TORNO EN ESTUPEFACCION Y LUEGO EN INCREDULIDAD AL MIRAR FIJAMENTE LA PERSONA QUE SE ENCONTRABA FRENTE A MI. LENTAMENTE ME DI CUENTA DE QUE LOS RASGOS DE SU CARA SE PARECIAN REALMENTE A LOS DEL CORONEL BRADFORD. PERO ESTE HOMBRE SE VEIA COMO SE DEBIO HABER VISTO EL CORONEL CUANDO ESTABA EN LA FLOR DE SU VIDA. EN VEZ DEL ANCIANO DE ROSTRO CETRINO, ENCORVADO Y CON BASTON, VI ANTE MI A UNA FIGURA ALTA Y ERGUIDA. SU CARA ERA VIGOROSA Y TENIA UNA CABELLERA OSCURA Y TUPIDA DONDE SE VEIAN MUY POCAS CANAS.

"EN REALIDAD SOY YO" DIJO EL CORONEL, "Y SI NO ME INVITAS A PASAR PENSARE QUE NO TIENES BUENA EDUCACIÓN".

CON GRAN ALIVIO ABRACE AL CORONEL, E INCAPAZ DE CONTENER MI EXCITACION, LE LANCE UNA ANDANADA DE PREGUNTAS.

"ESPERA, ESPERA", PROTESTO CON BUEN CARACTER. "COGE AIRE, TE CONTARE TODO LO QUE SUCEDIÓ". Y SE DISPUSO A HACERLO.

TAN PRONTO COMO LLEGO A LA INDIA, EL CORONEL COMENZO POR EL DISTRITO DONDE SUPUESTAMENTE ESTABA LA LEGENDARIA "FUENTE DE LA JUVENTUD". POR FORTUNA, CONOCIA

BASTANTE EL IDIOMA NATIVO Y ESTUVO MUCHOS MESES HACIENDO CONTACTOS Y ENTABLANDO AMISTAD CON LA GENTE. LUEGO PASO MUCHOS MESES MAS TRATANDO DE ARMAR LAS PIEZAS DEL ROMPECABEZAS. FUE UN PROCESO LARGO Y LENTO, PERO SU PERSEVERANCIA LE LLEVO FINALMENTE A OBTENER SU CODICIADO BOTIN. DESPUES DE UNA LARGA Y PELIGROSA EXPEDICION A LOS RINCONES MAS APARTADOS DEL HIMALAYA, POR FIN ENCONTRO EL MONASTERIO QUE, SEGUN LA LEYENDA, GUARDABA EL SECRETO DE LA JUVENTUD PERDURABLE Y EL REJUVENECIMIENTO.

DESEARIA TAN SOLO QUE EL TIEMPO Y EL ESPACIO ME PERMITIERAN RECOGER TODAS LAS COSAS QUE EL CORONEL BRADFORD EXPERIMENTO DESPUES DE SER ADMITIDO EN EL MONASTERIO. QUIZAS ES MEJOR QUE NO LO HAGA, YA QUE LA MAYORIA DE ESAS ANECDOTAS PARECEN MAS FICTICIAS QUE REALES. ES DIFICIL 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 VEIAN ANCIANOS NI ANCIANAS POR NINGUNA PARTE. LOS LAMAS LE DECIAN CARIÑOSAMENTE AL CORONEL "EL ANCIANO", PORQUE DESDE HACIA MUCHO TIEMPO NO VEIAN A NADIE QUE PARECIERA TAN VIEJO COMO EL. PARA ELLOS, EL CONSTITUIA UNA NOVEDAD.

"DURANTE LAS DOS PRIMERAS SEMANAS DESPUES DE MI LLEGADA", DIJO EL CORONEL, "ME SENTIA COMO PEZ FUERA DEL AGUA. ME MARAVILLABA ANTE TODO LO QUE ME RODEABA -Y EN OCASIONES NO PODIA CREER LO QUE VEIAN MIS OJOS. MUY PRONTO MI SALUD COMENZO A MEJORAR. PODIA DORMIR BIEN POR LA NOCHE Y TODAS LAS MAÑANAS ME LEVANTABA SINTIENDOME MAS FRESCO, MAS ENERGETICO. AL POCO TIEMPO, ME PERCATE DE QUE SOLO NECESITABA MI BASTON CUANDO CAMINABA POR LAS MONTAÑAS.

"UNA MAÑANA ME LLEVE LA SORPRESA MAS GRANDE DE MI VIDA. ENTRE POR PRIMERA VEZ EN UN AMPLIO Y ORDENADO SALON, QUE SE UTILIZABA COMO BIBLIOTECA PARA GUARDAR ANTIGUOS MANUSCRITOS. EN UN EXTREMO DE LA HABITACION HABIA UN GRAN ESPEJO. LLEVABA DOS AÑOS VIAJANDO POR ESA REGION PRIMITIVA Y APARTADA, Y DURANTE TODO ESE TIEMPO NO ME HABIA VISTO EN UN ESPEJO. DE MODO QUE CON CIERTA CURIOSIDAD ME PARE ANTE EL.

"AL MIRAR FIJAMENTE LA IMAGEN QUE HABIA FRENTE A MI, NO PUDE DAR CREDITO A LO QUE VEIAN MIS OJOS. MI APARIENCIA FISICA HABIA CAMBIADO DE FORMA TAN DRASTICA QUE PARECIA TENER 15 AÑOS MENOS. DURANTE MUCHOS AÑOS ME HABIA AVENTURADO A CREER QUE LA "FUENTE DE LA JUVENTUD" PODIA EXISTIR VERDADERAMENTE. AHORA ANTE MIS OJOS, TENIA LA PRUEBA FENOMENAL DE ESA REALIDAD.

-NO SE PUEDE DESCRIBIR CON PALABRAS LA ALEGRIA Y LA EXALTACION QUE SENTI. DURANTE LAS SEMANAS Y MESES VENIDERS, CONTINUO MEJORANDO MI APARIENCIA Y EL CAMBIO SE HACIA CADA VEZ MAS EVIDENTE PARA TODO LOS QUE ME RODEABAN. AL POCO TIEMPO SE DEJO DE ESCUCHAR MI TITULO HONORARIO DE "EL ANCIANO".

EN ESE PUNTO, EL CORONEL FUE INTERRUMPIDO POR UN TOQUE EN LA PUERTA. ABRI Y DEJE PASAR A UNA PAREJA QUE, AUNQUE ERAN MUY BUENOS AMIGOS MIOS, HABIAN ESCOGIDO UN MOMENTO MUY INOPORTUNO PARA VISITARME. OCULTANDO MI DISGUSTO LO MEJOR QUE PUDE, SE LOS PRESENTE AL CORONEL Y TODOS NOS POSIMOS 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 VOLVIO HACIA MI Y ME DIJO EN UN TONO MUY BAJO: PODRIAS ALMORZAR CONMIGO MAÑANA? TE PROMETO QUE SI LO HACES, TE CONTARE TODO LO QUE FALTA SOBRE "LA FUENTE DE LA JUVENTUD".

CONVINIMOS LA HORA Y EL LUGAR Y SE MARCHO. CUANDO ME REUNI DE NUEVO CON MIS AMIGOS, UNO DE ELLOS OBSERVO: "CIERTAMENTE ES UN HOMBRE FASCINANTE, PERO PARECE MUY JOVEN PARA SER RETIRADO DEL EJERCITO.

¿QUE EDAD CREES QUE TIENE? LE PREGUNTE. "NO PARECE LLEGAR A LOS 40, PERO POR LA CONVERSACION PUEDO INFERIR QUE POR LO MENOS TIENE ESA EDAD, RESPONDI MI INVITADO.

"SI, POR LO MENOS" RESPONDI EVASIVAMENTE Y LUEGO DESVIE LA CONVERSACION HACIA OTRO TEMA. NO CONTARIA LA INCREIBLE HISTORIA DEL CORONEL, AL MENOS HASTA QUE EL NO ME LA HUBIERA CONTADO TODA.

AL DIA SIGUIENTE, DESPUES DE ALMOZAR JUNTOS, EL CORONEL Y YO NOS DIRIGIMOS A SU HABITACION EN UN HOTEL CERCANO. Y ALLI POR FIN ME CONTO LOS DETALLES SOBRE LA FUENTE DE LA JUVENTUD".

LA PRIMERA COSA IMPORTANTE QUE ME ENSEÑARON DESPUES DE ENTRAR AL MONASTERIO, DIJO EL CORONEL, FUE LO SIGUIENTE: EL CUERPO TIENE SIETE CENTROS DE ENERGIA A LOS QUE EN INGLES SE LES PUDIERA LLAMAR VORTICES. LOS HINDUES LOS LLAMAN CHAKRAS. SON POTENTES CAMPOS ELECTRICOS, INVISIBLES A LA VISTA, PERO MUY REALES. CADA UNO DE ESTOS SIETE VORTICES SE CENTRA EN UNA DE LAS SIETE GLANDULAS DE SECRECION INTERNA DEL SISTEMA ENDOCRINO DEL ORGANISMO Y SU FUNCION ES ESTIMULAR LA PRODUCCION HORMONAL DE DICHA GLANDULA. SON ESTAS HORMONAS LAS QUE REGULAN TODAS LAS FUNCIONES DEL CUERPO, INCLUYENDO EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.

"LA MAS BAJA, O PRIMER VORTICE, SE ENCUENTRA EN LAS GLANDULAS REPRODUCTORAS. EL SEGUNDO VORTICE ESTA EN EL PANCREAS EN LA REGION ABDOMINAL. EL TERCERO SE CENTRA EN LA GLANDULA SUPRARRENAL, EN LA REGION PLEXO SOLAR. EL CUARTO VORTICE ESTA EN EL TIMO, EN EL PECHO O REGION TORACICA. EL QUINTO SE HALLA EN LA GLANDULA TIROIDES, EN EL CUELLO. EL SEXTO SE UBICA EN LA GLANDULA PINEAL, EN LA PARTE POSTERIOR DEL CEREBRO. Y EL SEPTIMO VORTICE QUE ES EL MAS ALTO, ESTA EN LA GLANDULA PITUITARIA, EN LA REGION ANTERIOR DEL CEREBRO.

EN UN CUERPO SANO, CADA UNO DE ESTOS VORTICES GIRA A GRAN VELOCIDAD, PERMITIENDO QUE LA ENERGIA VITAL, TAMBIEN LLAMADA PRANA O ENERGIA ETEREA, FLUYA HACIA ARRIBA A TRAVES DEL SISTEMA ENDOCRINO. PERO SI UNO O MAS DE ESTOS VORTICES COMIENZA A AMINORAR SU VELOCIDAD, EL FLUJO DE ENERGIA VITAL ES INHIBIDO O BLOQUEADO, Y ESA ES OTRA FORMA DE LLAMAR AL ENVEJECIMIENTO O A LA SALUD PRECARIA.

ESTOS VORTICES GIRATORIOS SE EXTIENDEN MAS ALLA DE LA ENVOLTURA DEL CUERPO EN UN INDIVIDUO SALUDABLE, PERO EN LOS VIEJOS, DEBILES Y ENFERMOS DIFICILMENTE LLEGAN A ALCANZAR LA SUPERFICIE. LA FORMA MAS RAPIDA DE RECOBRAR LA JUVENTUD, LA SALUD Y LA VITALIDAD ES HACIENDO QUE ESTOS CENTROS ENERGETICOS 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 LLAMAN "RITOS" Y ES ASI COMO LOS LLAMARE TAMBIEN.

• N. DEL E. AUNQUE SE DICE QUE EXISTEN MUCHOS, QUIZAS INCLUSO MILES DE ESTOS CHAKRAS O VORTICES EN TODO EL CUERPO, EL CRITERIO GENERALMENTE ACEPTADO ES QUE HAY SIETE PRINCIPALES. EN LA EDICION ORIGINAL DE ESTE LIBRO, EL SEÑOR KELDER AFIRMA QUE UNO DE ESTOS ESTA UBICADO EN EL AREA DE LAS RODILLAS. EL NO VINCULA LOS VORTICES CON LAS GLANDULAS ENDOCRINAS. ME HE TOMADO LA LIBERTAD DE CAMBIAR ESTO PARA MANTENER LA UNIFORMIDAD CON EL CRITERIO MAS AMPLIAMENTE SOSTENIDO EN ESTE LIBRO.

RITO NUMERO UNO

"EL PRIMER RITO", CONTINUO EL CORONEL, "ES MUY SENCILLO. SE REALIZA CON EL OBJETIVO EXPRESO DE ACELERAR LOS VORTICES. LOS NIÑOS LO HACEN CONSTANTEMENTE CUANDO JUEGAN".

"TODO LO QUE TIENES QUE HACER ES PARARTE ERGUIDO CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS HACIA LOS LADOS DEL CUERPO, DE FORMA QUE LOS MISMOS QUEDEN EN POSICION 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 COLOCARAS UN RELOJ SOBRE EL SUELO FRENTE A TI, TU CUERPO GIRARIA EN LA MISMA DIRECCION QUE LAS MANECILLAS DEL RELOJ.

"AL PRINCIPIO, LA MAYORIA DE LOS ADULTOS PODRAN GIRAR SOLO MEDIA DOCENA DE VECES ANTES DE SENTIRSE MUY MAREADOS. SI CONSIDERAS NECESARIO SENTARTE O ACOSTARTE PARA RECUPERARTE DEL MAREO, HAZLO. YO LO HACIA AL PRINCIPIO. AL COMIENZO, PRACTICA EL RITO SOLO HASTA QUE SIENTAS UN LIGERO MAREO. PERO CON EL TIEMPO, A MEDIDA QUE VAYAS PRACTICANDO LOS CINCO RITOS, PODRAS HACER CADA VEZ MAS GIROS SENTIENDO MENOS MAREO.

"TAMBIEN PARA DISMINUIR LA SENSACION DE MAREO, PUEDES HACER LO QUE HACEN LOS BAILARINES Y PATINADORES ARTISTICOS. ANTES DE COMENZAR A HACER LOS GIROS FIJA LA VISTA EN UN PUNTO UBICADO DIRECTAMENTE FRENTE A TI. CUANDO COMIENCES A EJECUTAR LOS GIROS, CONTINUA CON LA VISTA FIJA EN ESE PUNTO MIENTRAS TE SEA POSIBLE. FINALMENTE TENDRAS 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 RAPIDO Y VUELVE A ENFOCAR EL PUNTO ORIGINAL TAN PRONTO COMO PUEDES. ESTE PUNTO DE REFERENCIA TE POSIBILITA SENTIRTE MENOS DESORIENTADO Y MAREADO.

"CUANDO ESTABA EN LA INDIA, ME SORPRENDIA VER A LOS MAURLAWIYAH O DERVICHES" (*)GIRATORIOS, COMO SE LES LLAMA MAS COMUNMENTE, GIRAR Y GIRAR CASI INCESANTEMENTE EN MEDIO DE UN FRENESI RELIGIOSO. DESPUES DE CONOCER EL PRIMER RITO, RECORDE DOS COSAS EN RELACION CON SU PRACTICA. PRIMERO: LOS DERVICHES GIRATORIOS GIRAN SIEMPRE EN UNA MISMA DIRECCION, DE IZQUIERDA A DERECHA, EN EL MISMO SENTIDO DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ. SEGUNDO: LOS DERVICHES MAS VIEJOS ERAN MUCHO MAS VIRILES, FUERTES Y ROBUSTOS, QUE LA MAYORIA DE LOS HOMBRES DE SU EDAD.

"CUANDO HABLE DE ESTO CON UNO DE LOS LAMAS, ME INFORMO QUE EL MOVIMIENTO GIRATORIO DE LOS DERVICHES TENIA EN REALIDAD UN EFECTO SUMAMENTE BENEFICIOSO, AUNQUE TAMBIEN PODIA SER DEVASTADOR. ME EXPLICO QUE EL EXCESO DE ROTACIONES SOBRESTIMULABA ALGUNOS DE LOS VORTICES POR LO QUE FINALMENTE PODIAN AGOTARSE. ESTO TIENE EL EFECTO DE ACELERAR PRIMERO EL FLUJO DE ENERGIA Y LUEGO DE BLOQUEARLO. ESTA ACCION DE FORTALECIMIENTO Y DEBILITAMIENTO HACE QUE LOS DERVICHES EXPERIMENTEN UNA ESPECIE DE EXTASIS PSIQUICO, QUE ELLOS CONFUNDEN CON ALGO ESPIRITUAL O RELIGIOSO.

"SIN EMBARGO", AFIRMO EL CORONEL, "LOS LAMAS NO REALIZAN ROTACIONES EXCESIVAS. AUNQUE LOS DERVICHES GIRATORIOS PUEDEN GIRAR CIENTOS DE VECES, LOS LAMAS SOLO LO HACEN ALREDEDOR DE UNA DOCENA DE VECES, LO SUFICIENTE PARA ESTIMULAR LA ACCION DE LOS VÓRTICES".

* N. DEL T: RELIGIOSO MAHOMETANO

RITO NUMERO 1



RITO NUMERO DOS

"DESPUES DEL PRIMER RITO", PROSIGUIO EL CORONEL, "VA EL SEGUNDO, EL CUAL ESTIMULA AUN MAS LOS SIETE VORTICES. INCLUSO ES MAS FACIL 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 ALGUN TIPO DE SUPERFICIE ACOLCHONADA. LOS LAMAS REALIZA 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 UNICO OBJETIVO AISLAR EL CUERPO DEL SUELO FRIO. NO OBSTANTE, A TODO LO QUE HACEN LOS LAMAS SE LE DA UNA CONNOTACION RELIGIOSA, DE AHI 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 POSICION VERTICAL. DE SER POSIBLE DEJA QUE LAS PIERNAS SE EXTIENDAN SOBRE TU CUERPO HACIA LA CABEZA PERO NO PERMITAS QUE SE TE ENCORVEN LAS RODILLA.

"ENTONCES BAJA LENTAMENTE LA CABEZA Y LAS PIERNAS, SIN DOBLAR LAS RODILLAS HASTA TOCAR EL SUELO. DEJA QUE, TODOS LOS MUSCULOS SE TE RELAJEN, Y LUEGO REPITE EL RITO".

"CON CADA REPETICION SE DEBE ESTABLECER UN RITMO DE RESPIRACION: 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 MUSCULOS, CONTINUA CON EL MISMO RITMO DE RESPIRACION. MIENTRAS MAS PROFUNDAMENTE RESPIRES MEJOR SERA.

"SI NO PUEDES MANTENER LAS RODILLAS PERFECTAMENTE DERECHAS, ENTONCES DEJA QUE SE ENCORVEN TANTO COMO SEA NECESARIO. PERO EN LA MEDIDA EN QUE CONTINUES REALIZANDO EL RITO, TRATA DE ENDEREZARLAS LO MAS POSIBLE.

"UNO DE LOS LAMAS ME DIJO QUE CUANDO TRATO POR PRIMERA VEZ DE PRACTICAR ESTE SENCILLO RITO, ESTABA TAN VIEJO, DEBIL Y DECREPITO QUE NO PODIA LEVANTAR LAS PIERNAS EN FORMA RECTA. DE MODO QUE COMENZO LEVANTANDOLAS EN FORMA ENCORVADA, 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 PODIA LEVANTAR SIN FLEXIONAR CON SUMA FACILIDAD.

"ME MARAVILLABA ESTE LAMA EN PARTICULAR", DIJO EL CORONEL, "CUANDO ME CONTO ESTO MOSTRABA LA IMAGEN PERFECTA DE LA SALUD Y LA JUVENTUD, AUNQUE YO SABIA QUE ERA MUCHOS AÑOS MAYOR QUE YO. POR EL MERO PLACER DE EJERCITARSE, ACOSTUMBRABA A TRANSPORTAR SOBRE SU ESPALDA UNA CARGA DE VEGETALES DE CIEN LIBRAS Y LA LLEVABA DEL HUERTO AL MONASTERIO, SEPARADOS ENTRE SI POR VARIOS CIENTOS DE PIES. LE TOMABA TIEMPO PERO NUNCA SE DETENIA EN EL CAMINO. CUANDO LLEGABA NO MOSTRABA LA MAS MINIMA SEÑAL DE CANSANCIO. LA PRIMERA VEZ QUE TRATE DE SEGUIRLO SUBIENDO LA COLINA, TUVE QUE PARAR POR LO MENOS DOCE VECES PARA COGER ALIENTO. DESPUES PODIA SUBIR LA COLINA CON LA MISMA FACILIDAD QUE EL Y SIN MI BASTON. PERO ESA ES OTRA HISTORIA".

RITO NUMERO 2



RITO NUMERO TRES

"EL TERCER RITO SE DEBE PRACTICAR INMEDIATAMENTE DESPUES DEL SEGUNDO. TAMBIEN 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 MUSCULOS 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 ATRAS TANTO COMO TE SEA POSIBLE Y, AL MISMO TIEMPO, TE INCLINAS HACIA ATRAS ARQUEANDO LA COLUMNA. A MEDIDA QUE TE ARQUEES UTILIZARAS TUS BRAZOS COMO PUNTALES, MANTENIENDO LAS MANOS SOBRE LOS MUSLOS PARA BUSCAR APOYO. DESPUES DE ARQUEARTE, RETORNAS A LA POSICION ORIGINAL, Y COMIENZAS A HACER EL RITO NUEVAMENTE".

"AL IGUAL QUE SUCEDE CON EL RITO NUMERO DOS, DEBES ESTABLECER UN PATRON RITMICO DE RESPIRACION. ASPIRARAS PROFUNDAMENTE MIENTRAS ARQUEAS LA COLUMNA Y EXPIRARAS CUANDO REGRESES A LA POSICION ERGUIDA. LA RESPIRACION PROFUNDA ES LA MAS BENEFICIOSA, ASI QUE TOMA TODO EL AIRE QUE TE PERMITAN TUS PULMONES".

"HE VISTO MAS DE 200 LAMAS JUNTOS HACIENDO ESTE RITO. PARA MANTENER SU CONCENTRACION 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 ORIGINAN 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 MAYORIA DE LOS OCCIDENTALES CONSIDERAN UNA LEY DE LA NATURALEZA QUE NUESTROS CUERPOS ENVEJEZCAN Y SE DETERIOREN. MIRANDOSE POR DENTRO, LOS LAMAS LLEGARON A ENTENDER QUE ESTA ES UNA ILUSION QUE EL MISMO HOMBRE HACE QUE SE CUMPLA".

"UN DIA EL MUNDO DESPERTARA ASOMBRADO AL VER EL RESULTADO DE LAS GRANDES OBRAS REALIZADAS POR ESTOS LAMAS Y OTRAS FUERZAS INADVERTIDAS. SE ACERCA RAPIDAMENTE EL MOMENTO DEL SURGIMIENTO DE UNA NUEVA ERA Y SE VERA UN NUEVO MUNDO. SERA UN MOMENTO EN EL QUE EL HOMBRE APRENDA A LIBERAR SUS POTENTES FUERZAS INTERNAS A VOLUNTAD PARA VENCER LA GUERRA Y LA PESTE, EL ODIOS Y LA AMARGURA.

"LA LLAMADA HUMANIDAD "CIVILIZADA" VIVE REALMENTE EN MEDIO DE LA OSCURIDAD. SIN EMBARGO, NOS ESTAMOS PREPARANDO PARA COSAS MEJORES Y MAS GLORIOSAS. TODOS LOS QUE NOS ESFORZAMOS POR ELEVARE NUESTRA CONCIENCIA A LOS MAS ALTOS NIVELES AYUDAMOS A ELEVARE LA CONCIENCIA DE LA HUMANIDAD COMO UN TODO. DE MODO QUE LA REALIZACION DE LOS CINCO RITOS INCIDE MAS ALLA DE LOS BENEFICIOS FISICOS QUE PRODUCE"

RITO NUMERO TRES



RITO NUMERO CUATRO

"LA PRIMERA VEZ QUE REALICE EL RITO NUMERO CUATRO", DIJO EL CORONEL, "ME PARECIO MUY DIFICIL. PERO A LA SEMANA ME RESULTO TAN SENCILLO COMO CUALQUIERA DE LOS OTROS".

"PRIMERO, SIENTATE SOBRE EL SUELO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS HACIA ADELANTE, CON UNA SEPARACION 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 GLUTEOS. POSTERIORMENTE, APRIETA LA BARBILLA CONTRA EL PECHO.

"LUEGO, ECHAS LA CABEZA HACIA ATRAS LO MAS POSIBLE; A LA VEZ, LEVANTAS EL CUERPO DE MANERA QUE LAS RODILLAS SE DOBLEN MIENTRAS LOS BRAZOS PERMANECEN RECTOS. EL TORSO QUEDARA EN LINEA RECTA CON LOS MUSLOS FORMANDO UN PLANO HORIZONTAL CON RESPECTO AL SUELO. LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS SE MANTENDRAN RECTOS, PERPENDICULARES AL SUELO. DESPUES, TENSA TODOS LOS MUSCULOS DEL CUERPO. FINALMENTE, RELAJAS LOS MUSCULOS MIENTRAS REGRESAS A LA POSICION ORIGINAL DE SENTADO Y DESCANSAS ANTES DE REPETIR EL PROCEDIMIENTO".

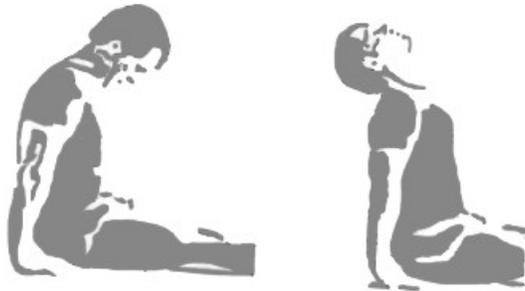
"UNA VEZ MAS, LA RESPIRACION ES MUY IMPORTANTE PARA ESTE RITO: ASPIRA PROFUNDAMENTE MIENTRAS LEVANTES EL CUERPO. CONTEN LA RESPIRACION MIENTRAS TENSES LOS MUSCULOS Y EXPIRA COMPLETAMENTE MIENTRAS BAJAS. CONTINUA RESPIRANDO CON EL MISMO RITMO CUANDO DESCANSES ENTRE LAS REPETICIONES.

"DESPUES DE ABANDONAR EL MONASTERIO", CONTINUO EL CORONEL BRADFORD, "VISITE UNA SERIE DE GRANDES CIUDADES DE LA INDIA, Y A MANERA DE EXPERIMENTO IMPARTI CLASES TANTO A ANGLOPARLANTES COMO A HINDUES. DESCUBRI QUE LOS MIEMBROS MAS VIEJOS DE CADA GRUPO PENSABAN QUE A MENOS QUE PUDIERAN REALIZAR PERFECTAMENTE ESTE RITO DESDE EL MISMO COMIENZO, NO SE PODRIA ESPERAR DE ESTE NINGUN BIEN. ME RESULTO MUY DIFICIL CONVENCERLOS DE QUE ESTABAN EQUIVOCADOS. AL FIN, LOS PERSUADI DE QUE LO HICIERAN LO MEJOR POSIBLE PARA VER QUE SUCEDIA. UNA VEZ QUE LOGRE QUE HICIERAN SU MAYOR ESFUERZO EN LA EJECUCION DE LOS RITOS, LOS RESULTADOS AL CABO DE UN MES FUERON MAS 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 NUMERO CUATRO, APENAS SI PODIAN DESPEGAR SUS CUERPOS DEL SUELO; NI SIOUIERA SE APROXIMABAN A LOGRAR LA POSICION HORIZONTAL CON RESPECTO AL SUELO. EN LA MISMA CLASE HABIA MUCHOS JOVENES QUE NO TUVIERON DIFICULTAD ALGUNA PARA HACER EL EJERCICIO BIEN DESDE EL PRIMER DIA. ESTO TAMBIEN CONTRIBUYO A DESALENTAR A LOS MAS VIEJOS Y ME VI OBLIGADO A DIVIDIRLOS EN DOS GRUPOS. LE EXPLIQUE AL GRUPO DE LOS MAS 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 PODIA HACER 50 REPETICIONES DEL RITO SIN SENTIR LA MAS LIGERA SOBREEXCITACION NERVIOSA O MUSCULAR Y SE LOS DEMOSTRE, LOS HICE DELANTE DE SUS OJOS. A PARTIR DE ESE MOMENTO, EL GRUPO DE LOS MAS VIEJOS ROMPIO TODOS LOS RECORDS DE PROGRESO".

"LA UNICA DIFERENCIA ENTRE LA JUVENTUD Y EL VIGOR Y LA VEJEZ Y LA SALUD PRECARIA, ES SENCILLAMENTE LA VELOCIDAD A LA QUE GIRAN LOS VORTICES. EL VIEJO SE SENTIRA OTRA VEZ COMO NUEVO SI NORMALIZA ESA VELOCIDAD".

RITO NUMERO CUATRO



RITO NUMERO CINCO

EL CORONEL CONTINUO 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 DEJALOS 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 MANTENDRAS 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 ATRAS LO MAS POSIBLE. DESPUES 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, OPRIMIENDOLA CONTRA EL PECHO. ESO ES TODO LO QUE HAY QUE HACER. REGRESA A LA POSICION ORIGINAL Y EMPIEZA A HACER EL RITO DE NUEVO".

"A FINALES DE LA PRIMERA SEMANA, GENERALMENTE LAS PERSONAS CONSIDERAN ESTE RITO UNO DE LOS MAS FACILES DE HACER. CUANDO LO DOMINES DEJAS CAER EL CUERPO DESDE LA POSICION ALTA HASTA UN PUNTO MUY PROXIMO AL SUELO. PERO SIN QUE HAGAN CONTACTO UNO CON EL OTRO TENSAN LOS MUSCULOS DURANTE UN MOMENTO TANTO EN LA POSICION ALTA COMO EN LA BAJA.

SIGUE APLICANDO EL MISMO PATRON DE RESPIRACION PROFUNDA UTILIZADO EN LOS RITOS ANTERIORES. ASPIRA PROFUNDO MIENTRAS LEVANTAS EL CUERPO Y EXHALA TOTALMENTE MIENTRAS LO BAJAS".

"DONDE QUIERA QUE VOY", CONTINUO EL CORONEL, "AL PRINCIPIO LA GENTE LE LLAMA A ESTOS RITOS "EJERCICIOS ISOMETRICOS". ES CIERTO QUE LOS CINCO RITOS AYUDAN A ESTIRAR LOS MUSCULOS RIGIDOS 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 VORTICES GIRATORIOS. LOS HACEN GIRAR A LA VELOCIDAD ADECUADA PARA UN HOMBRE O MUJER FUERTE Y SALUDABLE DE 25 AÑOS DE EDAD".

"EN UNA PERSONA ASI", EXPLICO EL CORONEL, "TODOS LOS VORTICES GIRAN A LA MISMA VELOCIDAD. POR OTRA PARTE, SI ALGUIEN PUDIERA VER LOS SIETE VORTICES DE UN HOMBRE O MUJER PROMEDIO DE MEDIANA EDAD, NOTARIA DE INMEDIATO QUE ALGUNOS DE ELLOS HAN DISMINUIDO BASTANTE SU VELOCIDAD. TODOS GIRARIAN A UNA VELOCIDAD DIFERENTE, Y NINGUNO TRABAJARA ARMONIOSAMENTE. LOS MAS LENTOS CAUSARIAN EL DETERIORO DE ESA PARTE DEL CUERPO, MIENTRAS LOS MAS RAPIDOS CAUSARIAN NERVIOSISMO, ANSIEDAD Y AGOTAMIENTO. POR TANTO, ES LA CONDICION ANORMAL DE LOS VORTICES LA QUE PRODUCE UNA SALUD ANORMAL, EL DETERIORO DEL ORGANISMO Y EL ENVEJECIMIENTO"

RITO NUMERO CINCO



MIENTRAS EL CORONEL DESCRIBIA LOS CINCO RITOS, ME VENIAN MUCHAS PREGUNTAS A LA MENTE. Y AHORA QUE EL HABIA TERMINADO SU EXPOSICION COMENCE A PREGUNTARLE.

MI PRIMERA PREGUNTA FUE: "¿CUANTAS VECES SE DEBE HACER CADA RITO?"

"PARA COMENZAR", RESPONDIO EL CORONEL, "TE SUGIERO QUE PRACTIQUES CADA RITO TRES VECES AL DIA DURANTE LA PRIMERA SEMANA. DESPUES DURANTE CADA SEMANA QUE SIGA, AUMENTA EN DOS LAS REPETICIONES DIARIAS, HASTA QUE LLEGUES A HACER CADA RITO 21 VECES AL DIA. EN OTRAS PALABRAS, LA SEGUNDA SEMANA REALIZAS CADA RITO CINCO VECES; LA TERCERA SEMANA, SIETE VECES; LA CUARTA, NUEVE Y ASI SUCESIVAMENTE. A LA DECIMA SEMANA, ESTARAS HACIENDO LOS 21 RITOS DIARIOS.

SI TIENES DIFICULTAD EN LA PRACTICA DEL PRIMER RITO, EL 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 PODRAS LLEGAR A GIRAR LAS 21 VECES".

"CONOCIA A UN HOMBRE QUE EJECUTO LOS RITOS DURANTE MAS DE AÑO ANTES DE PODER LLEGAR A HACER LAS 21 ROTACIONES DEL CUERPO. EL NO TENIA PROBLEMAS PARA HACER LOS OTROS CUATRO RITOS, ASI QUE INCREMENTO LOS GIROS DE FORMA GRADUAL, HASTA LLEGAR A 21. Y OBTUVO MUY BUENOS RESULTADOS".

"EXISTEN MUCHAS PERSONAS QUE ENCUENTRAN MUY DIFICIL HACER ROTACIONES. GENERALMENTE, SI LAS OMITEN Y REALIZAN LOS OTROS RITOS DURANTE UN PERIODO DE CUATRO A SEIS MESES, SE PERCATAN ENTONCES DE QUE TAMBIEN PUEDEN YA REALIZAR LAS ROTACIONES DEL CUERPO"

"¿A QUE HORA DEL DIA SE DEBEN HACER LOS RITOS?" FUE MI PREGUNTA SIGUIENTE AL CORONEL.

"SE PUEDEN HACER LO MISMO DE MAÑANA QUE DE NOCHE", ME RESPONDIO, CUALQUIER HORA ES BUENA. YO LO HAGO POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE, PERO NO LE ACONSEJO TANTA ESTIMULACION A LOS PRINCIPIANTES. CUANDO LLEVES ALREDEDOR DE CUATRO MESES PRACTICANDO LOS RITOS, PUEDES HACER LAS 21 REPETICIONES POR LA MAÑANA, Y DESPUES POR LA NOCHE HACER SOLO TRES REPETICIONES DE CADA RITO. INCREMENTA GRADUALMENTE ESTAS REPETICIONES, COMO HICISTE AL PRINCIPIO, HASTA LLEGAR A HACER LAS 21 TAMBIEN 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 PREGUNTE A CONTINUACION.

"LOS CINCO RITOS TRABAJAN MUY ESTRECHAMENTE VINCULADOS ENTRE SI Y TIENEN LA MISMA IMPORTANCIA, DIJO EL CORONEL DESPUES 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, OMITELO 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 MAS DE ESTA MANERA, PERO LLEGARAN".

"BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA DEBES LLEGAR HASTA EL AGOTAMIENTO. ESO SERIA CONTRAPRODUCTENTE. 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 NUMERO CUATRO TAN SIQUIERA UNA VEZ. EL NO SE SENTIA SATISFECHO CON LEVANTAR SU CUERPO DEL SUELO. ESTABA RESUELTO A QUE SU TORSO ALCANZARA LA POSICION HORIZONTAL COMO DESCRIBI ANTERIORMENTE. DE MODO QUE SE CONSIGUIO UNA CAJA DE 10 PULGADAS DE ALTO APROXIMADAMENTE Y LE ACOLCHONO LA PARTE SUPERIOR. LUEGO, SE TENDIA SOBRE LA CAJA COLOCANDO LOS PIES Y LAS MANOS SOBRE EL SUELO POR AMBOS EXTREMOS. DESDE ESTA POSICION PODIA COLOCAR SU TORSO EN POSICION HORIZONTAL DE FORMA FACIL.

"CLARO QUE ESTE PEQUEÑO SUBTERFUGIO NO LE PERMITO AL VIEJO HACER EL RITO LAS 21 VECES, PERO SI LE POSIBILITO ELEVAR SU CUERPO A LA MISMA ALTURA QUE LO HACIAN HOMBRES MAS FUERTES QUE EL. Y ESTO TUVO UN EFECTO PSICOLOGICO POSITIVO, QUE FUE POR SI SOLO SUMAMENTE BENEFICIOSO. YO NO RECOMIENDO ESTA TECNICA, PERO PUDIERA AYUDAR A OTROS QUE PIENSEN QUE ES IMPOSIBLE PROGRESAR DE CUALQUIER OTRA FORMA. SI ERES CREATIVO, PODRAS PENSAR EN OTRAS VARIANTES Y MEDIOS QUE TE AYUDEN A HACER CUALQUIER RITO QUE TE RESULTE PARTICULARMENTE DIFICIL".

LUEGO LE PREGUNTE: "¿QUE SUCEDERIA SI UNO DE LOS RITOS DEJA DE HACERSE POR COMPLETO?"

"ESTOS RITOS SON TAN PODEROSOS", DIJO EL CORONEL, "QUE SI SE DEJARA DE HACER UNO Y SE CONTINUARAN HACIENDO LOS OTROS CUATRO CON SISTEMATICIDAD LA CANTIDAD DE VECES INDICADAS, AUN ASI SE EXPERIMENTARIAN RESULTADOS EXCELENTES. INCLUSO, UNO SOLO DE LOS RITOS PUEDE HACER MARAVILLAS, COMO LO DEMUESTRAN LOS DERVICHES GIRATORIOS DE LOS QUE TE HABLE ANTERIORMENTE. LOS DERVICHES MAS VIEJOS QUE NO REALIZABAN TANTAS REPETICIONES COMO LOS JOVENES, ERAN FUERTES Y VIRILES -LO QUE ES UN BUEN INDICIO DE QUE UNO SOLO DE LOS RITOS PUEDE TENER EFECTOS PODEROSOS. ASI QUE SI ENCUENTRAS QUE NO PUEDES HACER TODOS LOS RITOS O QUE NO PUEDES HACER LAS 21 REPETICIONES, DA DOR SEGURO QUE OBTENDRAS BUENOS RESULTADOS DE LO QUE SEAS CAPAZ DE REALIZAR.

MI SIGUIENTE PREGUNTA FUE: "SE PUEDEN REALIZAR LOS RITOS CONJUNTAMENTE CON OTROS PROGRAMAS DE EJERCICIOS, O ENTRARIAN EN CONFLICTO?"

"SI YA ESTAS PRACTICANDO ALGUN PROGRAMA DE EJERCICIOS", DIJO EL CORONEL, "HAZ TODO LO POSIBLE POR MANTENERLOS. SI NO LOS SIGUES ENTONCES PIENSA EN COMENZAR OTROS. CUALQUIER FORMA DE EJERCICIO, PERO ESPECIALMENTE LOS CARDIOVASCULARES, AYUDAN AL ORGANISMO A MANTENER UN EQUILIBRIO JUVENIL. ADEMAS, LOS CINCO RITOS AYUDARAN A NORMALIZAR LOS VORTICES GIRATORIOS DE FORMA QUE EL CUERPO SERA INCLUSO MAS RECEPTIVO A LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO".

"¿HAY QUE ACOMPAÑAR LOS RITOS DE ALGUNA OTRA COSA?" INQUIRI.

"HAY OTRAS DOS COSAS QUE PUDIERAN AYUDAR. YA HE MENCIONADO LA RESPIRACION RITMICA Y PROFUNDA MIENTRAS SE DESCANSA ENTRE LAS REPETICIONES DE LOS RITOS. ADEMAS, ENTRE CADA UNO DE LOS RITOS, SERIA BENEFICIOSO PARARSE ERGUIDO CON LAS MANOS EN LAS CADERAS Y RESPIRAR PROFUNDA Y RITMICAMENTE VARIAS VECES. A MEDIDA QUE EXPIRES, IMAGINATE QUE ESTAS DRENANDO CUALQUIER TENSION QUE PUEDA CONTENER TU CUERPO, LO QUE TE PERMITIRA SENTIRTE MUY RELAJADO Y COMODO. MIENTRAS ASPIRES, IMAGINATE QUE ESTAS LLENANDOTE DE UNA SENSACION DE BIENESTAR Y SATISFACCION".

"LA OTRA SUGERENCIA ES TOMAR UN BAÑO TIBIO O FRESCO, PERO NO FRIO, DESPUES DE PRACTICAR LOS RITOS. PASARSE POR EL CUERPO UNA TOALLA MOJADA DE FORMA RAPIDA Y LUEGO UNA TOALLA SECA, PUEDE SER INCLUSO MEJOR. ALGO QUE DEBO ADVERTIRTE ES QUE NUNCA TE DUCHES NI TE BAÑES SUMERGIDO EN UNA BAÑADERA; TAMPOCO TE DES UN BAÑO DE TOALLAS MOJADAS CON AGUA TAN FRIA COMO PARA HELARTE INTERNAMENTE. SI LO HACES, HABRAS PERDIDO TODO EL BENEFICIO QUE PUDIERAS HABER OBTENIDO CON LA REALIZACION DE LOS RITOS".

ESTABA IMPRESIONADO POR TODO LO QUE EL CORONEL ME HABIA DICHO, PERO DENTRO DE MI PERSISTIA UN LIGERO ESCEPTICISMO. "¿ES POSIBLE QUE "LA FUENTE DE LA JUVENTUD" SEA TAN SENCILLA COMO USTED ME LA HA DESCRITO?", LE PREGUNTE.

"TODO LO QUE SE REQUIERE", RESPONDIO EL CORONEL, "ES HACER TRES REPETICIONES DIARIAS DE LOS CINCO RITOS PARA EMPEZAR Y LUEGO IR INCREMENTANDO GRADUALMENTE HASTA LLEGAR A LA 21 REPETICIONES DIARIAS. ESTE ES UN SECRETO MARAVILLOSAMENTE SIMPLE QUE PUDIERA BENEFICIAR AL MUNDO ENTERO SI LO CONOCIERA.

"POR SUPUESTO", AÑADIO, "DEBES PRACTICAR LOS RITOS DIARIAMENTE PARA LOGRAR BENEFICIOS REALES. PUDIERAS DEJAR DE HACERLO UN DIA A LA SEMANA, PERO NUNCA MAS DE UN DIA. Y SI PERMITES QUE ALGUN VIAJE DE NEGOCIO O COMPROMISO INTERRUMPA TU RUTINA DIARIA, SE AFECTARA TU PROGRESO GENERAL".

"AFORTUNADAMENTE, LA MAYORIA DE LA GENTE QUE COMIENZA A PRACTICAR LOS CINCO RITOS, NO SOLO LOS ENCUENTRAN FACILES, SINO TAMBIEN QUE DISFRUTAN HACIENDOSLOS Y LOS CONSIDERAN PROVECHOSOS, ESPECIALMENTE CUANDO EMPIEZAN A NOTAR LOS BENEFICIOS. AL FIN Y AL CABO, LA REALIZACION DE LOS CINCO RITOS DEMORA APENAS UNOS VEINTE

MINUTOS, Y UNA PERSONA FISICAMENTE APTA PUEDE REALIZARLOS EN DIEZ MINUTOS O MENOS. SI TE RESULTA DIFÍCIL DISPONER INCLUSO DE ESE PEQUEÑO ESPACIO DE TIEMPO, ENTONCES LEVANTATE UNOS MINUTOS ANTES POR LA MAÑANA O ACUESTATE UNOS MINUTOS MAS 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 AYUDARAN A TRANSFORMAR DRÁSTICAMENTE TU APARIENCIA FÍSICA, COMO ME HA SUCEDIDO A MI. DOS DE ESTOS FACTORES SON LA ACTITUD MENTAL Y EL DESEO”.

“SE DA EL CASO DE QUE ALGUNAS PARECEN VIEJAS A LOS 40 AÑOS, MIENTRAS OTRAS SE VEN JOVENES 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 TAMBIEN TE VERAN DE ESA MANERA. CUANDO COMENCE A PRACTICAR LOS RITOS, ME ESFORCE POR BORRAR DE MI MENTE LA IMAGEN DE UN HOMBRE VIEJO Y DÉBIL. POR EL CONTRARIO, FIJE EN MI MENTE LA IMAGEN DE CUANDO ESTABA EN LA PLENITUD DE MI VIDA. Y PUSE MI ENERGIA, EN FORMA DE UN DESEO MUY FUERTE, EN FUNCION DE LOGRAR ESA IMAGEN. EL RESULTADO FUE LO QUE PUEDES APRECIAR AHORA”.

“PARA MUCHA GENTE ESTO SERIA UNA PROEZA DIFÍCIL, YA QUE ENCUENTRAN IMPOSIBLE CAMBIAR LA FORMA EN QUE SE VEN A SI MISMOS. PIENSAN QUE EL CUERPO ESTA PROGRAMADO PARA QUE TARDE O TEMPRANO ENVEJEZCA Y SE DÉBILITE, 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 MAS JOVENES Y ENERGICOS. Y AL POCO TIEMPO OTROS COMENTARAN QUE LUCEN MAS JOVENES”.

“EXISTE OTRO FACTOR EXTREMADAMENTE IMPORTANTE PARA AQUELLOS QUE SE QUIEREN VER REPENTINAMENTE MAS JOVENES. HAY UN RITO ADICIONAL QUE INTENCIONALMENTE HE MANTENIDO OCULTO HASTA ESTE MOMENTO. PERO EL RITO NUMERO SEIS ES UN ASUNTO QUE DEJARE PARA MAS ADELANTE”.

SEGUNDA PARTE

NO PODRA SER LIBRE QUIEN SE SIENTA ESCLAVO DE LA CARNE

LUCIUS ANNAEUS SENECA

YA HABIAN TRANSCURRIDO CASI TRES MESES DESDE QUE EL CORONEL BRADFORD HABIA REGRESADO DE LA INDIA Y DURANTE ESE TIEMPO HABIAN SUCEDIDO MUCHAS COSAS. INMEDIATAMENTE COMENCE A PRACTICAR LOS CINCO RITOS Y ME SENTIA MUY COMPLACIDO POR LOS EXCELENTES RESULTADOS OBTENIDOS. EL CORONEL HABIA ESTADO FUERA OCUPANDOSE DE CUESTIONES PERSONALES, POR LO QUE ESTUVE UN TIEMPO SIN TENER CONTACTO CON EL. CUANDO ME TELEFONEO DE NUEVO, LE CONTE CON VEHEMENCIA TODO EL PROGRESO QUE HABIA TENIDO Y LE ASEGURE QUE PARA MI TOTAL SATISFACCION YA LOS RITOS HABIAN DEMOSTRADO TODA SU EFICACIA.

EN REALIDAD, ME HABIAN ENTUSIASMADO TANTO LOS RITOS, QUE ESTABA DESEOSO DE TRASLADAR LA INFORMACION A OTROS PARA QUE TAMBIEN PUDIERAN BENEFICIARSE. DE MODO QUE LE PREGUNTE AL CORONEL SI ESTARIA DISPUESTO A IMPARTIR CLASES. CONVINO EN QUE ERA UNA BUENA IDEA, Y ME DIJO QUE LO HARIA, PERO PONDRIA TRES CONDICIONES.

LA PRIMERA CONDICION ERA QUE LA CLASE DEBIA ESTAR INTEGRADA POR HOMBRES Y MUJERES REPRESENTATIVOS DE TODAS LAS ESFERAS DE LA VIDA: PROFESIONALES, OBREROS, AMAS DE CASA, ETC....

LA SEGUNDA CONDICION FUE QUE NINGUN MIEMBRO DE LA CLASE PODIA TENER MENOS DE 50 AÑOS AUNQUE SI PODIA TENER CIEN O MAS, EN CASO DE QUE YO PUDIERA ENCONTRAR UNA PERSONA DE TAN AVANZADA EDAD QUE DESEARA PARTICIPAR EN LA CLASE. EL CORONEL ME INSISTIO EN ESTO, AUNQUE LOS CINCO RITOS SON IGUALMENTE BENEFICIOSOS PARA LOS JOVENES. Y LA TERCERA CONDICION CONSISTIA EN QUE LA CLASE SE LIMITARA A 15 ALUMNOS. ESTO ULTIMO ME DISGUSTO MUCHO, YA QUE YO HABIA PREVISTO UN GRUPO MUCHO MAYOR. DESPUES DE INTENTAR SIN EXITO PERSUADIR AL CORONEL PARA QUE CAMBIARA DE PARECER, LE MANIFESTE MI ACUERDO RESPECTO A LAS TRES CONDICIONES.

AL CABO DE POCO TIEMPO, REUNI UN GRUPO QUE CUMPLIA LOS TRES REQUISITOS, Y DESDE EL MISMO COMIENZO LA CLASE FUE UN GRAN EXITO. NOS REUNIAMOS UNA VEZ A LA SEMANA Y YA DESDE LA SEGUNDA SEMANA PUDE APRECIAR SEÑALES DE MEJORIA EN VARIOS DE LOS MIEMBROS DE LA CLASE. SIN EMBARGO, EL CORONEL NOS HABIA PEDIDO QUE NO DEBATIERAMOS ACERCA DE NUESTROS PROGRESOS Y YO NO TENIA FORMA DE SABER SI LOS OTROS COINCIDIAN CON MIS APRECIACIONES. A FINALES DE MES PUDE DESPEJAR MI INCERTIDUMBRE. SOSTUVIMOS UNA ESPECIE DE REUNION TESTIMONIAL EN LA CUAL FUIMOS INVITADOS A COMPARTIR NUESTROS RESULTADOS. TODOS LOS ALLI PRESENTES INFORMARON AL MENOS UNA MEJORIA. VARIOS HABLARON DE BRILLANTES PROGRESOS, ALGUNOS DE LOS CUALES PODIAN CONSIDERERSE INCLUSO EXCELENTES. UN HOMBRE DE 75 AÑOS APROXIMADAMENTE FUE EL QUE TUVO MAS LOGROS ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE LA CLASE.

LAS REUNIONES SEMANALES DEL "CLUB HIMALAYA" COMO LE LLAMABAMOS CONTINUARON CELEBRANDOSE. AL ARRIBAR A LA DECIMA SEMANA, PRACTICAMENTE TODOS LOS ALUMNOS ESTABAN HACIENDO LAS 21 REPETICIONES DIARIAS DE LOS CINCO RITOS. TODOS DIJERON QUE NO SOLO SE SENTIAN MEJOR, SINO QUE TAMBIEN PARECIAN MAS JOVENES Y ALGUNOS INCLUSO BROMEARON RESPECTO A QUE JAMAS VOLVERIAN A DECIR SU VERDADERA EDAD. ESTO ME HIZO RECORDAR QUE CUANDO LE PREGUNTAMOS AL CORONEL SU EDAD UNAS SEMANAS ATRAS, DIJO QUE NO LA DIRIA HASTA EL FINAL DE LA DECIMA SEMANA. ASI QUE HABIA LLEGADO EL MOMENTO, PERO EL CORONEL TODAVIA NO HABIA LLEGADO. ALGUIEN SUGIRIO QUE CADA UNO DE NOSOTROS ESCRIBIERA EN UN PEDAZO DE PAPEL LA EDAD QUE LE CALCULABA PARA CUANDO EL LA DIJERA, VER QUIEN SE HABIA ACERCADO MAS. ESTUVIMOS DE ACUERDO EN HACERLO ASI, Y YA SE ESTABAN RECOGIENDO LOS PAPELITOS CUANDO LLEGO.

LE EXPLICAMOS LO QUE NOS PROPONIAMOS HACER, Y EL CORONEL BRADFORD DIJO: "TRAIGAMOS LOS PAPELITOS PARA VER CUAN BIEN LO HAN HECHO, Y LUEGO LES DIRE MI VERDADERA EDAD". CON VOZ DIVERTIDA, EL CORONEL LEYO EN VOZ ALTA CADA UNO DE LOS

PAPELITOS. TODO EL MUNDO CALCULO ENTRE 40 Y 49 AÑOS Y LA MAYORIA, QUE NO LLEGABA A LOS 45 AÑOS.

"DAMAS Y CABALLEROS", DIJO "GRACIAS POR SUS GENEROSOS CUMPLIDOS. Y YA QUE USTEDES HAN SIDO HONESTOS CONMIGO YO TAMBIEN LO SERE CON USTEDES. PROXIMAMENTE CUMPLIRE LOS 73 AÑOS"

AL PRINCIPIO, TODOS LO MIRARON CON INCREDELIDAD. ¿ERA REALMENTE POSIBLE QUE UN HOMBRE DE 73 AÑOS APARENTARA CASI LA MITAD DE SU EDAD? LE PREGUNTARON POR QUE EL HABIA LOGRADO RESULTADOS MUCHO MAS IMPRESIONANTES QUE ELLOS.

"EN PRIMER LUGAR", EXPLICO EL CORONEE, "USTEDES SOLO LLEVAN DIEZ SEMANAS HACIENDO ESTE MARAVILLOSO TRABAJO. CUANDO PASEN DOS AÑOS, OBSERVARAN UN CAMBIO MUCHO MAS ACENTUADO. PERO HAY MAS COSAS; TODAVIA 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 JOVENES, HAY UN SEXTO RITO QUE DEBEN PRACTICAR. NO LES HABIA DICHO NADA AL RESPECTO HASTA ESTE MOMENTO, PORQUE HUBIERA SIDO INUTIL SIN PREVIAMENTE HABER OBTENIDO BUENOS RESULTADOS DE LOS OTROS CINCO.

EL CORONEL LES ADVIRTIO QUE PARA SACAR PROVECHO DE ESTE SEXTO RITO, TENDRIAN QUE ACEPTAR UNA CONTINENCIA MUY DIFICIL. LES SUGIRIO QUE TOMARAN TIEMPO PARA PENSAR SI DESEABAN O NO HACER ESTO DURANTE EL RESTO DE SUS VIDAS, E INVITO A LOS QUE QUERIAN CONTINUAR CON EL RITO NUMERO SEIS A IR A LA PROXIMA SEMANA. DESPUES DE PENSARLO, SOLO REGRESARON CINCO MIEMBROS DEL GRUPO AUNGUE EL CORONEL DIJO QUE AQUI HABIAN REGRESADO MAS QUE EN LAS CLASES QUE HABIA IMPARTIDO EN LA INDIA.

AL INFORMARLES ACERCA DE ESTE RITO ADICIONAL, EL CORONEL DEJO BIEN CLARO QUE EL MISMO ELEVARIA LA ENERGIA REPRODUCTORA DEL CUERPO. ESTE PROCESO DE FORTALECIMIENTO NO SOLO OCASIONARIA UNA RENOVACION DE LA MENTE, SINO TAMBIEN DE TODO EL CUERPO. PERO ADVIRTIO QUE ELLO ENTRAÑABA UNA RESTRICCION QUE LA MAYOR PARTE DE LAS PERSONAS SE NEGABA A ACEPTAR. LUEGO EL CORONEL CONTINUO CON SU EXPLICACION:

EN EL HOMBRE Y LA MUJER PROMEDIO, UNA PARTE -CON FRECUENCIA UNA GRAN PARTE- DE LA FUERZA VITAL QUE ALIMENTA LOS SIETE VORTICES SE CANALIZA EN ENERGIA REPRODUCTORA. UNA GRAN PARTE DE ESTA SE DISIPA EN EL PRIMER VORTICE 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 DEMAS VORTICES, ESPECIALMENTE POR EL SEPTIMO. DICHO DE OTRO MODO: ES NECESARIA LA ABSTINENCIA SEXUAL DE MANERA TAL QUE LA ENERGIA REPRODUCTORA PUEDA SER RECANALIZADA Y UTILIZADA EN UN FIN MAS 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 ORDENES RELIGIOSAS HAN INTENTADO HACERLO Y HAN FRACASADO, YA QUE HAN BUSCADO EL DOMINIO DE LA ENERGIA REPRODUCTORA POR MEDIO DE SU ELIMINACION. EXISTE UNA SOLA FORMA DE DOMINAR ESTE PODEROSO IMPULSO Y NO ES PRECISAMENTE DISIPANDOLO O SUPRIMIENDOLO, SINO TRANSMUTANDOLO Y A LA MISMA VEZ ENVIANDOLO HACIA ARRIBA. DE ESTA FORMA, NO SOLO HABRAN DESCUBIERTO EL "ELIXIR DE LA VIDA", COMO LE LLAMABAN EN LA ANTIGÜEDAD, SINO OUE TAMBIEN PODRAN EMPLEARLO, QUE ES ALGO QUE LOS ANTIGUOS MUY RARAS VECES PUDIERON HACER".

"EL RITO NUMERO SEIS ES LA COSA MAS FACIL DEL MUNDO. SE DEBE PRACTICAR SOLAMENTE CUANDO USTEDES SIENTAN UN EXCESO DE ENERGIA SEXUAL, Y EXISTA EL DESEO NATURAL PARA SU EXPRESION. AFORTUNADAMENTE ESTE RITO ES TAN SIMPLE QUE SE PUEDE HACER EN CUALQUIER LUGAR, EN CUALQUIER MOMENTO, SIEMPRE QUE SE SIENTA EL IMPULSO. HE AOUI TODO LO QUE TIENEN QUE HACER:

"PARENSE DERECHOS Y DEJEN SALIR LENTAMENTE TODO EL AIRE QUE CONTIENEN SUS PULMONES. MIENTRAS HACEN ESTO, INCLINENSE HACIA ADELANTE Y COLOQUENSE LAS MANOS SOBRE LAS RODILLAS. OBLIGUEN A SALIR EL ULTIMO VESTIGIO DE AIRE QUE LES QUEDE EN LOS PULMONES Y LUEGO, CON LOS PULMONES VACIOS, VUELVAN A PARARSE DERECHOS. LLEVEN SUS MANOS A LAS CADERAS EJERCIENDO PRESION SOBRE LAS MISMAS. ESTO HARA QUE SE

ELEVEN SUS HOMBROS. AL HACERLO, COMPRIMAN EL ABDOMEN TANTO COMO LES SEA POSIBLE Y A LA MISMA VEZ SUBAN EL PECHO".

"MANTENGAN ESA POSICION EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. CUANDO FINALMENTE SE VEAN OBLIGADOS A PERMITIR LA ENTRADA DE AIRE EN SUS PULMONES VACIOS, INSPIREN EL AIRE A TRAVES DE LA NARIZ. CUANDO LOS PULMONES ESTEN LLENOS, EXPIREN A TRAVES 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 TAMBIEN POR CUALQUIERA DE LOS DOS LUGARES. ESTO ES TODO LO QUE SE NECESITA PARA EJECUTAR EL RITO NUMERO SEIS. SE REQUIEREN ALREDEDOR DE TRES REPETICIONES PARA QUE LA MAYORIA DE LAS PERSONAS REORIENTEN LA ENERGIA SEXUAL Y ENVIEN HACIA ARRIBA ESTA PODEROSA FUERZA.

SOLO 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 ENERGIA SEXUAL. MIENTRAS QUE LA ULTIMA ENVIA LA FUERZA HACIA ARRIBA PARA ESTABLECER EL EQUILIBRIO Y LA ARMONIA ENTRE LOS SIETE VORTICES. ES POR ESO QUE EL SUPERHOMBRE O LA SUPERMUJER SE PONE MAS JOVEN CADA DIA, CADA MOMENTO. EL O ELLA CREAN DENTRO DE SI EL VERDADERO "ELIXIR DE LA VIDA".

"AHORA PODRAN COMPRENDER QUE LA "FUENTE DE LA JUVENTUD" ESTUVO DENTRO DE MI TODO EL TIEMPO. LOS CINCO RITOS, O LOS SEIS PARA SER MAS PRECISOS FUERON SIMPLEMENTE LA LLAVE QUE ABRIÓ LA PUERTA. CUANDO RECUERDO A PONCE DE LEON Y SU FUTIL BUSQUEDA DE "LA FUENTE DE LA JUVENTUD", PIENSO: ¿QUE LASTIMA QUE HAYA VIAJADO TAN LEJOS PARA REGRESAR CON LAS MANOS VACIAS. HUBIERA PODIDO LOGRAR SU OBJETIVO SIN SIQUIERA SALIR DE CASA. PERO AL IGUAL QUE YO, CREIA QUE LA "FUENTE DE LA JUVENTUD" DEBIA ESTAR EN ALGUN RINCON DISTANTE DEL MUNDO. NUNCA SOSPECHO QUE TODO EL TIEMPO LA TUVO DENTRO DE SI MISMO.

"POR FAVOR, COMPRENDAN QUE PARA REALIZAR EL RITO NUMERO SEIS, ES ABSOLUTAMENTE NECESARIO QUE LA PERSONA TENGA UN IMPULSO SEXUAL ACTIVO. EL O ELLA NO PODRAN TRANSMUTAR LA ENERGIA 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 CONDUCIRA AL DESALIENTO Y LE HARA MAS 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 PODRA TOMAR EL CAMINO DE LLEGAR A SER UN SUPERHOMBRE O UNA SUPERMUJER".

"EL INDIVIDUO NO DEBE TRATAR DE HACER EL RITO NUMERO SEIS A MENOS QUE SE SIENTA GENUINAMENTE MOTIVADA O MOTIVADO A HACERLO. SI SE SIENTE ATRAIDO EN TERMINOS DE EXPRESION SEXUAL, Y DEBE LUCHAR PARA VENCER ESA ATRACCION, ENTONCES NO SERA VERDADERAMENTE CAPAZ DE TRANSMUTAR LA ENERGIA REPRODUCTORA Y ENVIARLA HACIA ARRIBA. EN VEZ DE ESO, LA ENERGIA SE DESVIRTUARA HACIA EL PROBLEMA Y EL CONFLICTO INTERNO. EL SEXTO RITO ES SOLO PARA AQUELLOS QUE SE SIENTAN SEXUALMENTE SATISFECHOS Y QUE TIENEN UN DESEO VERDADERO DE AVANZAR HACIA METAS DIFERENTES.

PARA LA GRAN MAYORIA DE LAS PERSONAS, LA ABSTINENCIA SEXUAL NO ES UNA OPCION POSIBLE, Y POR LO TANTO, SE DEBEN LIMITAR A LA EJECUCION 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 DECISION DE COMENZAR UNA NUEVA VIDA. DEBERA ESTAR DISPUESTO A MARCHAR ADELANTE SIN VACILACION Y SIN MIRAR HACIA ATRAS. 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, NINGUN HOMBRE O MUJER DEBE PENSAR EN ENVIAR HACIA ARRIBA SU ENERGIA SEXUAL HASTA TANTO NO ESTE PREPARADO PARA HACER DEJACION DE LAS NECESIDADES FISICAS A CAMBIO DE LA RECOMPENSA DEL VERDADERO DOMINIO. ENTONCES, SI PODRA AVANZAR Y EL ÉXITO CORONARA SUS ESFUERZOS".

TERCERA PARTE

PARA ALARGAR SU VIDA, ACORTEN SUS COMIDAS

BENJAMIN FRANKLIN

DESPUES DE LA DECIMA SEMANA, EL CORONEL BRADFORD DEJO DE ASISTIR A TODAS LAS REUNIONES, PERO MANTUVO SU INTERES EN EL "CLUB HIMALAYA". DE VEZ EN CUANDO, LE HABLABA AL GRUPO SOBRE VARIAS CUESTIONES UTILES Y OCASIONALMENTE LOS MIEMBROS DE ESTE LE PEDIAN CONSEJOS SOBRE ALGO EN PARTICULAR. POR EJEMPLO, VARIOS DE NOSOTROS ESTABAMOS ESPECIALMENTE INTERESADOS EN LA DIETA Y EL PAPEL TREMENDAMENTE IMPORTANTE QUE DESEMPEÑABAN LOS ALIMENTOS EN NUESTRAS VIDAS. HABIA DIFERENTES CRITERIOS SOBRE EL TEMA Y, POR LO TANTO, DECIDIMOS PEDIRLE AL CORONEL BRADFORD QUE NOS DESCRIBIERA LA DIETA DE LOS LAMAS Y SU POLITICA CON RESPECTO A LOS ALIMENTOS.

"EN EL MONASTERIO DEL HIMALAYA DONDE YO ERA UN NEOFITO", 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 MAS 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 ENCONTRE LA EXPERIENCIA TOTALMENTE REMUNERADORA. CONTRIBUYE A QUE SE SIENTA UNA SUERTE DE IDENTIFICACION CON LA NATURALEZA".

"ES CIERTO QUE LOS LAMAS SON VEGETARIANOS, PERO NO TAN ESTRICAMENTE. 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 NUMERO 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 SABIAN MUY POCO ACERCA DE LA ALIMENTACION Y DIETA ADECUADAS. PERO POCO DESPUES DE LLEGAR AL MONASTERIO, COMENZARON A MOSTRAR MARAVILLOSAS SEÑALES DE MEJORIA FISICA. Y ESTO SE DEBIO, AL MENOS EN PARTE, A LAS DIETAS.

"NINGUN LAMA ES EXIGENTE RESPECTO A LO QUE COME. NO PUEDE SERLO, YA QUE HAY MUY POCO DONDE ESCOGER. LA DIETA DE ELLOS CONSTA DE ALIMENTOS SANOS Y BUENOS, PERO COMO REGLA INGIEREN UN SOLO TIPO EN UNA COMIDA. DE POR SI ESTE ES UN IMPORTANTE SECRETO PARA MANTENER LA SALUD. CUANDO SE COME UN SOLO TIPO DE ALIMENTOS NO SE REGISTRAN CHOQUES EN EL ESTOMAGO ENTRE ALIMENTOS DISTINTOS Y CHOCAN PORQUE LA FECULA NO SE MEZCLA BIEN CON LAS PROTEINAS. POR EJEMPLO: SI EL PAN, QUE ES UNA FECULA, SE COME CON PROTEINAS COMO CARNE, HUEVO O QUESO, SE PRODUCE UNA REACCION QUIMICA EN EL ESTOMAGO. ESTO NO SOLO PUEDE CAUSAR GASES Y UN MALESTAR FISICO 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 HACIA UNA COMIDA CUYO UNICO PLATO ERA PAN. EN UNAS OCASIONES, SOLO COMIAMOS VEGETALES Y FRUTAS FRESCAS -EN OTRAS, NADA MAS QUE VEGETALES COCIDOS Y FRUTAS".

"AL PRINCIPIO, SENTIA HAMBRE DEBIDO A LA DIETA Y VARIEDAD A LAS QUE ESTABA ACOSTUMBRADO, PERO AL POCO TIEMPO PODIA 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 FESTIN.

"AHORA BIEN, NO LES ESTOY SUGIRIENDO QUE SE LIMITEN A UN SOLO TIPO DE ALIMENTO POR COMIDA, NI INCLUSO QUE ELIMINEN LAS CARNES DE SU DIETA. PERO SI LES RECOMENDARIA QUE MANTUVIERAN LA FECULA, LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES APARTE DE LAS

PROTEINAS, 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, CAFE O TE. PERO NO DEBE TERMINAR LA COMIDA CON NADA QUE CONTENGA AZUCAR O FECULA, O SEA PASTELES, TORTAS O PUDINES.

"LA MANTEQUILLA PARECE SER NEUTRAL. SE PUEDE INGERIR CON ALIMENTOS QUE CONTENGAN FECULA. EL CAFE Y EL TE SE DEBEN TOMAR SIEMPRE NEGROS, NUNCA CON CREMA, SI BIEN UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE AZUCAR NO HARA DAÑO.

EL EMPLEO CORRECTO DEL HUEVO FUE OTRA COSA INTERESANTE Y UTIL QUE APRENDI 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 PARECIA QUE SE 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 MUSCULOS Y QUE NO DEBE INGERIRSE A MENOS QUE LOS MUSCULOS ESTEN EJERCITADOS.

SIEMPRE HABIA SABIDO QUE LA YEMA DEL HUEVO ES NUTRITIVA, PERO ME ENTERE DE SU VERDADERO VALOR DESPUES DE HABLAR CON OTRO OCCIDENTAL QUE SE ENCONTRABA EN EL MONASTERIO, UN HOMBRE QUE CONOCIA DE BIOQUIMICA. ME DIJO QUE EL HUEVO DE GALLINA CONTIENE LA MITAD DE LOS ELEMENTOS QUE NECESITAN EL CEREBRO, LOS NERVIOS Y LOS ORGANOS 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 FISICO COMO MENTAL.

"HAY OTRA COSA MUY IMPORTANTE QUE APRENDI CON LOS LAMAS. ME ENSEÑARON LA IMPORTANCIA DE COMER DESPACIO, NO SOLO PORQUE ELLO FORMA PARTE DE LOS BUENOS MODALES EN LA MESA, SINO PORQUE LOS ALIMENTOS SE DEBEN MASTICAR TOTALMENTE. LA MASTICACION ES EL PRIMER PASO IMPORTANTE EN LA DESCOMPOSICION 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 ESTOMAGO. SI USTED EN VEZ DE MASTICAR ENGULLE Y PASA POR ALTO ESE PASO VITAL, LA COMIDA SERA VIRTUALMENTE DINAMITA AL LLEGAR A SU ESTOMAGO".

"LAS PROTEINAS, COMO POR EJEMPLO, LA CARNE, EL PESCADO, LAS AVES, REQUIEREN DE MENOS MASTICACION QUE LAS FECULAS COMPLEJAS. DE TODAS FORMAS ES BUENO HACERLO BIEN. MIENTRAS MAS COMPLETAMENTE MASTIQUE LA COMIDA, MAS NUTRITIVA SERA. 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, PARECIAN CHOCARME CUANDO LO ABANDONE DOS AÑOS DESPUES. AL LLEGAR A UNA DE LAS PRINCIPALES CIUDADES DE LA INDIA, OBSERVE LA GRAN CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE CONSUMIAN LOS QUE PODIAN PERMITIRSE EL LUJO DE HACERLO. VI A UN HOMBRE COMER EN UNA SOLA COMIDA UNA CANTIDAD DE ALIMENTOS SUFICIENTES PARA NUTRIR COMPLETAMENTE A CUATRO LAMAS QUE ESTUVIERAN REALIZANDO TRABAJOS FUERTES. PERO, POR SUPUESTO, LOS LAMAS JAMAS SOÑARIAN CON LLEVAR A SUS ESTOMAGOS LAS COMBINACIONES DE ALIMENTOS QUE CONSUMIA ESTE HOMBRE".

LA DIVERSIDAD DE ALIMENTOS EN UNA COMIDA ERA OTRA COSA QUE ME ATERRABA. HABIENDO ADQUIRIDO EL HABITO DE INGERIR UNO O DOS TIPOS DE ALIMENTOS EN UNA COMIDA, ME ESTREMECI UNA NOCHE AL CONTAR CON VEINTITRES VARIEDADES DE ALIMENTOS EN LA MESA DE MI ANFITRION. NO EN BALDE LOS OCCIDENTALES TIENEN UNA SALUD TAN MISERABLE. AL PARECER SABEN MUY POCO O NADA SOBRE LA RELACION DE LA DIETA CON LA SALUD Y LA FORTALEZA.

LOS ALIMENTOS ADECUADOS, LAS COMBINACIONES ACERTADAS DE LOS MISMOS, Y LAS CANTIDADES APROPIADAS, ASI COMO EL METODO CORRECTO DE INGERIRLOS, SE RELACIONAN ENTRE SI PARA PRODUCIR RESULTADOS MARAVILLOSOS. SI USTED ESTA PASADO DE PESO, ESTO LE AYUDARA A BAJAR. HAY OTRAS CUESTIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y LA DIETA DE LAS CUALES ME GUSTARIA HABLAR, PERO EL TIEMPO NO ME LO PERMITE. SOLO TENGAN MUY PRESENTE ESTOS CINCO PUNTOS:

1. NO COMA NUNCA FECULA 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, TOMELO NEGRO, SIN UTILIZAR LECHE O CREMA. SI AUN ASI LE SIGUE HACIENDO DAÑO, ELIMINELO DE SU DIETA.
3. REDUZCA LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE INGIERE Y MASTIQUELOS HASTA QUE SE LICUEN.
4. TOMESE TODOS LOS DIAS UNA YEMA DE HUEVO CRUDA, YA SEA ANTES O DESPUES DE LA COMIDA, NUNCA DURANTE LA COMIDA.
5. REDUZCA AL MINIMO LA VARIEDAD DE ALIMENTOS QUE INGIERE EN UNA COMIDA.

CUARTA PARTE

"UN CUERPO DEBIL, DEBILITA LA MENTE"

-JEAN JACQUES ROUSSEAU

EL CORONEL BRADFORD SE DIRIGIO AL "CLUB HIMALAYA" POR ULTIMA VEZ ANTES DE INICIAR UNA GIRA POR OTRAS PARTES DE LOS ESTADOS UNIDOS Y SU NATAL INGLATERRA. HABIA ELEGIDO HABLAR SOBRE DISTINTAS COSAS MENOS DE LOS CINCO RITOS QUE AYUDAN EN EL PROCESO DE REJUVENECIMIENTO. CUANDO SE PARO DELANTE DEL GRUPO, PARECIA ESTAR MAS ANIMADO, MAS ALERTA Y MAS VIGOROSO QUE NUNCA ANTES. RECIEN LLEGADO DE LA INDIA PARECIA SER LA IMAGEN DE LA PERFECCION, PERO DESDE ENTONCES HABIA MEJORADO AUN MAS 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 ESTARAN DIRIGIDAS A LOS HOMBRES. NATURALMENTE, LOS CINCO RITOS QUE LES HE ENSEÑADO SON IGUALMENTE BENEFICIOSOS PARA HOMBRES Y MUJERES. PERO SIENDO HOMBRE, ME GUSTARIA HABLAR SOBRE UN TEMA DE IMPORTANCIA PARA OTROS HOMBRES.

COMENZARE HABLANDO DE LA VOZ MASCULINA. ¿SABEN USTEDES QUE ALGUNOS EXPERTOS PUEDEN DETERMINAR CUANTA VITALIDAD SEXUAL TIENE UN HOMBRE CON SOLO 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 INEQUIVOCA DE QUE EL DETERIORO FISICO ES BASTANTE AVANZADO. PERMITANME EXPLICARLES.

EL QUINTO VORTICE, QUE SE ENCUENTRA EN LA BASE DEL CUELLO, GOBIERNA LAS CUERDAS VOCALES Y TAMBIEN TIENE UN ESTRECHO VINCULO CON EL PRIMER VORTICE, QUE SE HALLA EN EL CENTRO SEXUAL DEL CUERPO. NATURALMENTE, TODOS LOS VORTICES TIENEN VINCULOS 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 ENERGIA EN EL PRIMER VORTICE ES BAJA, PUEDE APOSTAR A QUE EN LOS OTROS SEIS SERA BAJA TAMBIEN.

"TODO LO QUE SE NECESITA PARA ACELERAR LA VELOCIDAD DEL PRIMER Y EL QUINTO VORTICES ES PRACTICAR LOS CINCO RITOS. PERO EXISTE OTRO METODO QUE LOS HOMBRES PUEDEN UTILIZAR PARA AYUDAR A ACELERAR ESTE PROCESO. ES MUY FACIL DE HACER. TODO LO QUE SE REQUIERE ES FUERZA DE VOLUNTAD. HAGA UN ESFUERZO CONSCIENTE POR BAJAR SU VOZ. ESCUCHESE CUANDO HABLA Y SI NOTA QUE SU VOZ ES MAS AGUDA O MAS CHILLONA GRADUELA A UN REGISTRO MAS BAJO. ESCUCHE A LOS HOMBRES QUE TIENEN VOCES FUERTES Y BUENAS Y TOME 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 HALLARAN QUE ESTE ES UN RETO BASTANTE GRANDE, PERO LA RECOMPENSA ES QUE TRAE EXCELENTES RESULTADOS. PRONTO LA VIBRACION REDUCIDA DE SU VOZ ACELERARA EL VORTICE QUE SE ENCUENTRA EN LA BASE DE LA GARGANTA, LO QUE FINALMENTE AYUDARA A ACELERAR EL VORTICE DEL CENTRO SEXUAL, QUE NO ES MAS QUE LA PUERTA DEL CUERPO A LA ENERGIA VITAL. A MEDIDA QUE SE INCREMENTA EL FLUJO ASCENDENTE DE ESTA ENERGIA, EL VORTICE DE LA GARGANTA SE ACELERARA TODAVIA MAS, AYUDANDO A LA VOZ A SER TODAVIA MAS BAJA, Y ASI SUCESIVAMENTE".

"EXISTEN HOMBRES JOVENES QUE AL PARECER SON FUERTES Y VIRILES, PERO QUE, LAMENTABLEMENTE, NO SEGUIRAN SIENDOLO POR MUCHO TIEMPO. ELLO SE DEBE A QUE SUS VOCES NUNCA MADURARON POR COMPLETO Y CONTINUARON SIENDO MAS BIEN AGUDAS. ESTOS INDIVIDUOS, AL IGUAL QUE LOS MAS VIEJOS DE LOS QUE HE ESTADO HABLANDO, PUEDEN LOGRAR EXCELENTES RESULTADOS SI REALIZAN EL ESFUERZO CONSCIENTE DE BAJAR SU VOZ. EN UNA PERSONA MAS JOVEN, ESTO LA AYUDARA A PRESERVAR LA VIRILIDAD, MIENTRAS QUE EN UNA MAS VIEJA, LA AYUDARA A RENOVARLA".

"HACE ALGUN TIEMPO ENCONTRE UN EJERCICIO MUY BUENO PARA LA VOZ. AL IGUAL QUE OTRAS COSAS EFICACES, ES MUY SENCILLO. CADA VEZ QUE ESTE SOLO, O EN LUGARES QUE HAYA UN RUIDO SUFICIENTE QUE APAGUE SU VOZ PARA QUE NO MOLESTE A OTROS, PRACTIQUE A DECIR PARCIALMENTE A TRAVES DE LA NARIZ: "Mimm-Mimm-Mimm-Mimm-Mimm". REPITALO UNA Y OTRA VEZ, BAJANDO LA VOZ GRADUALMENTE, HASTA QUE LA OBLIGUE A SER LO MAS BAJA POSIBLE. ES EFICAZ HACERLO PRIMERO POR LA MAÑANA, CUANDO LA VOZ TIENDE A TENER UN REGISTRO MAS BAJO. LUEGO, HAGA UN ESFUERZO POR MANTENER SU VOZ EN UN TONO BAJO DURANTE EL RESTO DEL DIA".

"UNA VEZ QUE COMIENZE A HACER PROGRESOS, PRACTIQUE EN EL BAÑO PARA QUE PUEDA ESCUCHAR COMO REPERCUTE SU VOZ. DESPUES TRATE DE OBTENER EL MISMO EFECTO EN UNA HABITACION MAS AMPLIA. CUANDO SE INTENSIFIQUE LA VIBRACION DE SU VOZ, SE ACELERARAN LOS OTROS VORTICES DE SU CUERPO, ESPECIALMENTE EL PRIMERO EN EL CENTRO SEXUAL Y EL SEXTO Y SEPTIMO EN LA CABEZA.

"EN LAS MUJERES VIEJAS, TAMBIEN 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 MAS AGUDA QUE LA DEL HOMBRE Y NO DEBE TRATAR DE BAJARLA HASTA EL PUNTO DE QUE SUENE MASCULINA. EN REALIDAD, SERIA BENEFICIOSO PARA UNA MUJER CUYA VOZ FUERA ANORMALMENTE MASCULINA TRATAR DE SUBIR EL TONO DE SU VOZ, UTILIZANDO PARA ELLO EL METODO 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 VIBRACION DE SUS VOCES Y EN EL EFECTO QUE ESTO TIENE SOBRE LOS SIETE VORTICES. HACE MILES DE AÑOS, LOS LAMAS DESCUBRIERON QUE LA CADENCIA VIBRATORIA DEL SONIDO 'Oh-mm... ES ESPECIALMENTE PODEROSA Y EFICAZ. TANTO LOS HOMBRES COMO LAS MUJERES ENCONTRARON BENEFICIOSO REPETIR MONOTONAMENTE ESTE SONIDO POR LO MENOS VARIAS VECES EN LA MAÑANA. Y TODAVIA ES MAS BENEFICIOSO REPETIRLO DURANTE EL DIA O CADA VEZ QUE UNO TENGA UNA OPORTUNIDAD.

"LLENEN SUS PULMONES COMPLETAMENTE DE AIRE, PARADOS DERECHOS, EXPULSEN LENTAMENTE EL AIRE DE FORMA TOTAL TRATANDO DE PRODUCIR EL SONIDO "Oh-mmm... DIVIDA MAS O MENOS EL SONIDO ENTRE "Ohhh..." Y "Mmmm..." TRATEN DE QUE EL "Ohhh..." VIBRE ENTRE LAS CAVIDADES DEL PECHO Y EL "Mmmm..." A TRAVES DE LAS FOSAS NASALES. ESTE SENCILLO EJERCICIO AYUDA EN GRAN MEDIDA A ALINEAR LOS SIETE VORTICES Y USTEDES PODRAN CONSTATAR SUS BENEFICIOS CASI DESDE EL MISMO COMIENZO. NO OLVIDEN QUE ES LA VIBRACION DE LA VOZ LO QUE IMPORTA, NO ES EL ACTO DE CANTAR, NI EL SIGNIFICADO DEL SONIDO.

DESPUES DE UNA BREVE PAUSA, EL CORONEL DIJO: "TODO LO QUE LES HE ENSEÑADO HASTA EL MOMENTO ESTA RELACIONADO CON LOS SIETE VORTICES, PERO ME GUSTARIA ANALIZAR CON USTEDES ALGUNAS COSAS QUE LOS PUEDEN HACER SENTIR Y PARECER MUCHO MAS JOVENES, AUN CUANDO NO TIENEN QUE VER DIRECTAMENTE CON LOS VORTICES".

"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, APOSTARIA A QUE EL O ELLA CONTINUARIAN COMPORTANDOSE COMO VIEJOS Y MANTENIENDO LAS MISMAS ACTITUDES QUE EN PRIMERA INSTANCIA LES AYUDARON A ENVEJECER."

"AUNQUE LA MAYORIA 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 HARA SENTIR NI PARECER MAS JOVENES. SI UNA PERSONA VIEJA DESEA REALMENTE PONERSE JOVEN, DEBE ENTONCES PENSAR, ACTUAR Y COMPORTARSE COMO UNA PERSONA JOVEN Y ELIMINAR LAS ACTITUDES Y HABITOS CARACTERISTICOS DE LA VEJEZ."

"A LO PRIMERO QUE HAY QUE PRESTARLE ATENCION ES A LA POSTURA. ¡ENDERECENSE! CUANDO USTEDES VINIERON A ESTA CLASE POR PRIMERA VEZ, ALGUNOS ESTABAN TAN ENCORVADOS QUE PARECIAN SIGNOS DE INTERROGACION. PERO A MEDIDA QUE COMENZO A VOLVER LA VITALIDAD Y SUS ESPIRITUS MEJORARON, TAMBIEN MEJORO SU POSTURA. ESO FUE MUY BUENO, PERO NO LO DEJEN AHI. PIENSEN EN SU POSTURA CUANDO REALIZAN LAS ACTIVIDADES DEL DIA. ENDERECEN SU ESPALDA, SAQUEN EL PECHO, LEVANTEN SU BARBILLA Y MANTENGAN ERGUIDA LA CABEZA. DE INMEDIATO ELIMINARAN 20 AÑOS DE SU APARIENCIA Y 40 AÑOS DE SU FORMA DE COMPORTARSE."

"ELIMINEN TAMBIEN LAS AFECTACIONES DE LA VEJEZ. CUANDO CAMINEN, SEPAN PRIMERO HACIA DONDE SE DIRIGEN: LUEGO PONGANSE EN MARCHA Y DIRIJANSE DIRECTAMENTE HACIA ESE LUGAR. NO ARRASTREN LOS PIES; LEVANTENLOS 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 HABIA 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 TENIA MAS DE 100 AÑOS. SI YO LES DIJERA EXACTAMENTE CUANTOS AÑOS TENIA NO ME CREERIAN".

"PARA QUE USTEDES PUEDEN LOGRAR ESTE TIPO DE MILAGRO, PRIMERO DEBEN DESEARLO. LUEGO ACEPTAR LA IDEA DE QUE NO SOLO ES PROBABLE, SINO QUE DE SEGURO LO LOGRAN. MIENTRAS EL OBJETIVO DE PONERSE JOVENES SEA UN SUEÑO IMPOSIBLE PARA USTEDES, SEGUIRA SIENDO SOLO ESO. PERO UNA VEZ QUE ABRACEN A PLENITUD LA MARAVILLOSA REALIDAD DE QUE PUEDEN PARECER MAS JOVENES, SENTIRSE MAS JOVENES Y COMPORTARSE COMO TAL, Y UNA VEZ QUE USTEDES LE DEN VIDA A ESA REALIDAD CON UN INTENSO DESEO, YA HABRAN 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. DESPUES DE TODO, LAS COSAS SIMPLES DE LA VIDA SON LAS MAS PODEROSAS Y EFICACES. SI CONTINUAN REALIZANDO ESTOS RITOS DE LA MEJOR FORMA POSIBLE, SERAN SIEMPRE RECOMPENSADOS CON CRECES.

"ME HA RESULTADO MUY GRATO VERLOS MEJORAR DE DIA EN DIA", CONCLUYO EL CORONEL. "LES HE ENSEÑADO TODO LO QUE SE. PERO MIENTRAS LOS CINCO RITOS CONTINUEN HACIENDO SU TRABAJO, LES ABRIRAN LAS PUERTAS HACIA UN MAYOR APRENDIZAJE Y PROGRESO EN EL FUTURO. MIENTRAS TANTO, HAY OTROS QUE NECESITAN LA INFORMACION QUE LES HE DADO Y HA LLEGADO EL MOMENTO DE QUE VAYA A SU ENCUENTRO."

DICIENDO ESTO EL CORONEL SE DESPIDIO DE NOSOTROS. ESTE HOMBRE EXTRAORDINARIO HABIA GANADO UN LUGAR MUY ESPECIAL EN NUESTROS CORAZONES Y, COMO ES NATURAL, NOS SENTIAMOS TRISTES AL VERLO PARTIR. PERO NOS RECONFORTABA SABER QUE DENTRO DE POCO TIEMPO OTROS ESTARIAN COMPARTIENDO LA VALIOSA INFORMACION QUE EL, TAN GENEROSAMENTE NOS HABIA BRINDADO. EN REALIDAD NOS CONSIDERABAMOS AFORTUNADOS, YA QUE EN TODA LA HISTORIA MUY POCOS HABIAN TENIDO EL PRIVILEGIO DE APRENDER EL ANTIGUO SECRETO DE "LA FUENTE DE LA JUVENTUD"

NOTA DEL EDITOR

SI USTED PRACTICA LOS CINCO RITOS, LE AGRADECERIAMOS ESCRIBIERA COMENTANDO SUS EXPERIENCIAS.

DIRIJA SU CARTA HARBOR PRESS, P.O. BOX 1656, GIG HARBOR, WA 98335.

EL LIBRO DE PETER KELDER ES LA UNICA FUENTE DE INFORMACION NOCEMOS SOBRE EL AUTOR O LOS CINCO RITOS. LAMENTAMOS NO PODER BRINDARLE MAS DETALLES.

<http://www.armonizadoresario.com.ar>