

# Cómo vivir cien años

*Por*

**SRI SWAMI SHIVANANDA**

El glosario fue agregado por la traductora

**Una publicación de la Divine Life Society**

Cuarta edición: 2000

(1.000 copias)

World Wide Web (WWW) en español: 2010

WWW site: <http://www.dlshq.org/>

***Esta publicación WWW es para libre distribución***

© The Divine Life Trust Society

*Publicado por*

THE DIVINE LIFE SOCIETY  
P.O. Shivanandanagar—249 192  
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,  
Himalayas, India.

---

## SHRI SWAMI SHIVANANDA

Nacido el 8 de septiembre de 1887, en la ilustre familia del sabio Appayya Dikshitar y otros santos y sabios de renombre, Swami Shivananda tenía un don natural para la vida dedicada al estudio y la práctica del Vedanta. Además, tenía un deseo innato por servir a todos y un sentimiento natural de unidad con toda la humanidad.

Su pasión por el servicio lo llevó a la carrera de medicina y pronto se dirigió adonde creyó que su servicio se necesitaba más. Malasia lo reclamó. Antes había editado una revista de salud y había escrito extensamente sobre problemas de salud. Descubrió que la gente necesitaba, más que nada, el conocimiento correcto. Entonces, adoptó como propia la misión de propagar el conocimiento.

Fue una bendición de Dios para la humanidad que el doctor del cuerpo y de la mente abandonara su carrera y tomara la vida de renuncia con el fin de capacitarse para asistir al alma del hombre. Se estableció en Rishikesh en 1924, practicó intensas penitencias y brilló como un gran Yogui, santo, sabio y Jivanmukta.

En 1932, Swami Shivananda fundó el Shivanandashram. En 1936, nació la Divine Life Society o Sociedad para la Vida Divina. En 1948, se organizó la Yoga-Vedanta Forest Academy o Academia del bosque. Su fin y objetivo era el de la difusión del conocimiento espiritual y la instrucción de la gente en Yoga y Vedanta. En 1950, Swamiji emprendió un iluminador tour por India y Ceilán (actual Sri Lanka). En 1953, convocó a un “Parlamento mundial de las religiones”. Swamiji fue el autor de más de 300 volúmenes y tuvo discípulos en todo el mundo pertenecientes a todas las nacionalidades, religiones y credos. Leer los trabajos de Swamiji es beber de la Fuente de la Sabiduría Suprema. El 14 de julio de 1963, Swamiji entró en Mahasamadhi.

---

### **NOTA DEL EDITOR**

En este notable pequeño volumen, Shri Swami Shivanandaji Maharaj, como médico hábil, Yogui experto, psicólogo excelente y sabio perfecto, ha expuesto distintos métodos médicos, yóguicos, vedánticos, psicológicos, científicos, ayurvédicos y naturopáticos para llegar a ser centenario. Para todos aquellos que están buscando ansiosamente una salud perfecta y una muy larga vida, éste trabajo será altamente inspirador, informativo y valioso.

LA SOCIEDAD DE LA VIDA DIVINA

---

### **PREFACIO**

La gerontología es una ciencia antigua. Desde tiempo inmemorial, el hombre ha buscado formas y medios para vencer a la muerte; porque él es inmortal. Tiene un impulso innato por expresar esa inmortalidad y experimentarla aquí y ahora.

El Ishavasya Upanishad le impone al hombre el deber de tratar de vivir cien años para realizar acciones correctas.

En sus laboratorios de investigación en el bosque, los Rishis han descubierto varios métodos para prolongar la vida – Pranayama, Asanas tales como Shirshasana y Sarvangasana, plegarias, Havan, ciertas hierbas y Kaya Kalpa. Ellos descubrieron que aquellos seres vivos que respiraban lentamente, con menor número de respiraciones por minuto, vivían más, y que la retención de la respiración llevaba a la hibernación y a la prolongación de la vida. Prescribieron Pranayama para una larga vida.

¡Pero nunca debemos olvidarnos que la larga vida en sí misma no es pura bendición! Salud, fuerza y vitalidad no son en sí mismas bendiciones completas. Depende de cómo sean utilizadas. La vida no debería ser la prolongación de las miserias de la vejez, un decaimiento gradual y una muerte en vida. Deberías vivir la vida de tal modo que te mantenga lleno de vigor hasta que cumplas cien años. Pero esto tampoco funciona, no es suficiente. Hasta ese día, debes vivir una vida divina, una vida de servicio desinteresado a la humanidad, de tal forma que en tu centésimo cumpleaños la gente todavía le ruegue a Dios, de todo corazón, que vivas por otra centuria.

La dedicación espiritual, la dedicación a una causa humanitaria noble, es uno de los factores más importantes en la prolongación de la vida. Otros factores son: un desgaste parejo de todos los órganos vitales del cuerpo sin que uno decaiga más rápido, la ausencia de enfermedades crónicas, un amor afectuoso hacia el prójimo, especialmente hacia la generación más joven, entusiasmo en alguna ocupación útil y deseo de vivir, y vivir para una misión.

Al mismo tiempo, debe haber disposición a aceptar los cambios inevitables que tienen lugar con el avance de la edad. El Dr. Crampton, un notable gerontólogo, dijo: “Si un hombre tiene sentido común como para comprender que en muchos aspectos él ya no es lo que fue diez años atrás y actúa en consecuencia, lleva la delantera en el juego. Conoce tus limitaciones – adáptate a ellas – y goza de tus privilegios al máximo”. Este es un muy buen consejo.

Sé alegre. Sé como un niño. Sé joven en tu entusiasmo por conocer y hacer. Depende de Dios y sabe que el alma no tiene nacimiento, muerte o vejez. Por sobre todo, medita regularmente y sabe que eres el Atman Inmortal. Serás bendecido con salud y larga vida.

Que todos ustedes lleguen a ser centenarios y benefactores de la humanidad.

¡Que Dios los bendiga a todos!

*Swami Shivananda*

---

## NOTAS INTRODUCTORIAS

¿Cómo vivir cien años?

“Vida simple, pensamiento elevado” es la respuesta.

La pregunta y la respuesta consisten ambas en cuatro palabras solamente; pero “vida simple y pensamiento elevado” es algo muy difícil de practicar. Parecen cosas fáciles al comienzo, pero son muy duras de practicar. La tendencia del hombre es siempre hacia una vida elevada y un pensamiento bajo. El hombre se convierte en lo que piensa. “Una mente sana en un cuerpo sano”. Si el pensamiento es sano, el cuerpo se mantiene sano. Los malos pensamientos ejercen una muy mala influencia en el propio cuerpo y en otros también. Hacen daño al pensador y al objeto de pensamiento; así que deberíamos cuidarnos de los malos pensamientos y abrigar siempre pensamientos nobles.

**Vida simple:** vida simple significa vida natural, es decir, vivir según las reglas de la naturaleza. Nuestro cuerpo consiste en cinco elementos naturales, tierra, agua, sol, aire y fuego. El uso pleno de estos elementos mantiene al cuerpo en buen estado.

**La tierra:** vivimos en esta tierra. A través de ella pasan corrientes magnéticas. Así es que deberíamos andar descalzos, tanto como sea posible, de modo de estar en contacto con la tierra. Ésta tiene la propiedad de extraer los venenos más mortales, incluso el de la picadura de serpiente. En la antigüedad, cuando no había jabón, la gente usaba tierra

suave para lavar los dientes, el cuerpo y el cabello. Después del baño, se aplicaban Bhasma en todo el cuerpo. Se ha descubierto que la gente de las generaciones pasadas era longeva y tenía mejor salud que la gente de la generación actual. Además, la vida natural es barata. No necesitamos mucho dinero para la tierra. Sólo se necesita un poco de esfuerzo.

**El agua:** el agua también juega un papel importante en el cuidado del cuerpo para mantenerlo en buen estado. En primer lugar, tan pronto como nos levantamos en la mañana, necesitamos agua para lavar nuestra boca. En segundo lugar, queremos agua para beber, la que limpia nuestros órganos internos. Lo tercero es el agua que necesitamos para bañarnos. Un baño de agua fría por la mañana nos da mayor vigor y energía. Tanto como sea practicable, deberíamos evitar tomar agua con las comidas. Habría que tomar el agua una hora antes o dos horas después de las comidas. Para una mejor salud, habría que hacerse una enema de agua una vez por semana o cuando sea necesario. El agua puede usarse como agente curativo, en la forma de compresas calientes o frías. Cuando el dolor es soportable, compresas humedecidas con agua fría, y cuando es insoportable, compresas humedecidas con agua caliente.

En la estación de las lluvias, el agua se vuelve turbia; así que habría que filtrarla y luego agregarle, durante una hora, un limón entero en un recipiente de tres galones. Después puede usarse para beber. Si necesitamos agua inmediatamente, deberíamos agregar dos gotas de jugo de limón en tres galones de agua.

**El aire:** el aire es el elemento más importante de todos los que componen el cuerpo. Por la mañana, el aire tiene una vez y media más oxígeno que en cualquier otro momento. Por lo tanto, caminar o correr de mañana es fundamental. Si uno no puede correr, es mucho mejor una caminata rápida. Tanto como sea posible, deberíamos pasar la mayor parte de nuestro tiempo al aire libre. Las personas que tienen que trabajar al aire libre son más saludables que las que trabajan en lugares cerrados. Los ejercicios y juegos al aire libre son más beneficiosos que los ejercicios físicos hechos adentro de la casa. La gente de las generaciones pasadas vivía más porque a menudo su trabajo era al aire libre, ya que no había fábricas ni molinos.

**El sol:** un baño de sol durante la mañana, de 10 a 20 minutos, nos provee de mucha energía y purifica el cuerpo. Trabajar al aire libre es bueno pero no es posible para todos siendo que en esta era de máquinas, la mayor parte del trabajo se hace en molinos, fábricas y oficinas. En la antigüedad, había escuelas al aire libre. La mayoría de las personas vivía en cabañas o casas que tenían techos de tejas. Entonces, la vida era más natural. Ahora se ha vuelto muy artificial. En la actualidad, el problema de vivienda se ha vuelto muy serio y la mayoría de las personas tiene que vivir en casas con mucha gente, las que no son aireadas ni soleadas. Surya Namaskar hecho al aire libre es muy útil para la salud.

**Ejercicio:** el ejercicio es un alimento necesario para una larga vida. Surya Namaskar es el ejercicio más útil. Está basado en el principio de las Asanas y el Pranayama. La gente de las generaciones anteriores lo practicaba. Da beneficios físicos y espirituales. Hombre y mujeres pueden practicarlo por igual. Los juegos al aire libre también son buenos. Los juegos indios no requieren de muchos aparatos, mientras que los europeos son más costosos. Correr es un buen ejercicio para niños y jóvenes. Para la gente mayor

es bueno una caminata por la mañana y por la noche. Es necesario, alguna clase de ejercicio regular.

**Comida:** la comida es de gran importancia en el mantenimiento de la salud. La mejor comida es la de raíces y frutas. Los Rishis han vivido mucho alimentándose de raíces y frutas. Las frutas naturales maduras al sol son muy buenas para la salud y también son Sáttvicas. Ahora son muy caras y no están al alcance de todos, los cereales también son muy caros. Los cereales germinados contienen más vitaminas que los molidos. A falta de vegetales, los granos comestibles germinados también sirven como vegetales.

Con respecto a la comida cocida, los alimentos preparados en una cocina contienen más vitaminas que los preparados al fuego directo. Las personas pobres pueden aprovechar las frutas y los vegetales baratos. Deberían evitarse las bebidas demasiado calientes o demasiado frías.

**Leche y sus derivados:** la leche de vaca es útil desde la primera infancia hasta la vejez. Es un alimento perfecto. Ahora se ha vuelto muy cara y muchos no pueden permitirse la misma. Al comienzo del Siglo XX, la leche era barata y estaba al alcance de todos, pobres y ricos por igual. Ahora sólo los ricos pueden darse el lujo de consumir leche, yogurt, Ghi, etc. El Ghi ya ha desaparecido de las comidas de los hombres pobres y de clase media. El Ghi artificial lo ha reemplazado.

La crema de manteca y yogurt es tan bueno como la leche. Los hombres de clase media pueden aprovechar este producto. Desde el punto de vista médico y de la salud, es mejor la leche de vaca. Mejor aún si es recién ordeñada, pero esto no es posible para todos en la actualidad. Por lo tanto, se puede consumir leche una vez hervida.

**Vegetales y frutas:** también son muy necesarios para una buena salud. En verdad, nuestra comida debería contener  $\frac{1}{4}$  de cereales y  $\frac{3}{4}$  de frutas y vegetales. Estos también se han vuelto caros, así que pueden consumirse vegetales de hoja baratos. Las ensaladas de vegetales son muy buenas. De no ser esto, los vegetales deberían hervirse en ollas herméticas o cocinarse en un horno.

Entre los vegetales, son buenos la espinaca y la lechuga. Entre las hortalizas, las zanahorias, los rábanos y los tomates están al alcance de mucha gente. De las frutas económicas, son buenas las bananas y los limones.

**Buenos hábitos:** los buenos hábitos también son de gran utilidad en el mantenimiento de la salud. “Acostarse temprano y levantarse temprano hace al hombre sano, rico y sabio”. Para la gente que trabaja de noche, no es posible levantarse a las 4 a.m. y acostarse a las 10 p.m., pero los que no tienen deberes nocturnos también se levantan después del amanecer y se quedan despiertos hasta tarde en la noche. El hábito de la caminata matutina también es necesario para aquellos que a menudo tienen que estar en ambientes cerrados. Tanto como sea posible, habría que comer en horarios fijos. Habría que masticar bien los alimentos y no tragarlos rápidamente. Las bebidas calientes, como el té, el café o el chocolate, no son necesarias para el clima de nuestro país, aunque sí para los que viven en regiones montañosas.

**Buena conducta:** la buena conducta es tan necesaria como la comida. Debemos ser amables unos con otros y estar siempre listos para ayudar a otros, ya que somos los

hijos del mismo Dios Padre Todopoderoso que gobierna el universo entero. “El hombre se convierte en lo que piensa”. Siempre debemos abrigar buenos pensamientos. Los malos pensamientos no sólo causan daño a otros sino a nosotros mismos. Así que nunca debemos desearle el mal a nadie. No debemos herir los sentimientos de otros mediante palabras duras ni criticar innecesariamente a otros. “Errar es humano”. En este mundo, nadie es perfecto, así que debemos perdonar cualquier daño que se nos haga, pensando que el mismo se debe a la ignorancia por parte del otro hombre. Deberíamos hacerle ver su error de forma afectuosa. Si nos comportamos injustamente hacia alguien, si le causamos daño o lo privamos de alguna cosa que no nos pertenece, naturalmente nuestra mente se inquieta y esto tiene un efecto negativo en nuestra salud, ya que nos remuerde la conciencia. Por lo tanto, debemos ser más cuidadosos acerca de las cosas de otros.

El sentimiento de ira es también muy dañino, así que deberíamos tratar de controlar nuestra mente bajo circunstancias desfavorables. El temor a que suceda algo adverso tampoco conduce a la buena salud. Ansiedad y preocupación minan el cuerpo y la mente. Debemos tener previsión pero deberíamos evitar la ansiedad en nuestra mente tanto como sea posible.

La pereza también es mala para la salud. Una mente desocupada es el taller del diablo. Por lo tanto, deberíamos estar siempre ocupados en algún u otro trabajo, privado o público. El exceso de trabajo tampoco es bueno. Es necesario tener suficiente descanso. Descanso significa cambiar de trabajo. Para descansar, deberíamos tener algún trabajo liviano e interesante, algún hobby o lectura de algún buen libro de los cuales podamos aprender algo. La biblioteca es la universidad de la gente. Podemos acumular mucho conocimiento útil leyendo buenos libros. La jardinería, una caminata nocturna o una buena conversación con amigos son mejores entretenimientos que ir al cine o jugar a las cartas.

***Brahmacharya:*** Brahmacharya juega un rol muy importante para mantenernos saludables y tener una larga vida. Da mucho poder y fuerza. En la antigüedad, se hacía mucho hincapié en Brahmacharya. Ahora generalmente no se le presta atención. Todos los grandes hombres practicaron Brahmacharya; eran puros en pensamiento y acto. Para un hombre que lleva una vida de familia es necesario practicar Brahmacharya hasta los 25 años y después casarse. Después del casamiento, también es necesario tener mucho autocontrol. Las películas y la literatura barata de tercera clase, que se produce en gran cantidad, es un gran obstáculo para el Brahmacharya. Antes había oro, ahora todo es imitación solamente.

***Plegaria:*** finalmente, deberíamos rogarle a Dios que nos protege en todo momento de nuestra vida. Si no encontramos el tiempo durante el día para suplicarle que nos otorgue Su Gracia, debido al pesado trabajo que tenemos que hacer para ganarnos nuestro sustento o a los deberes hogareños y sociales, debemos rogarle al menos de mañana, tan pronto como nos despertamos, y antes de acostarnos. Por medio de la plegaria, se logran más cosas de las que un hombre pueda imaginar. Por lo tanto, la plegaria es tan esencial como la comida. No deberíamos olvidarnos de Dios bajo ninguna circunstancia, buena o mala. Las circunstancias desfavorables se deben a nuestras propias faltas, ya sea de esta vida o de nacimientos anteriores. Nosotros solos somos los responsables de ellas, no Dios. En resumen, vida simple y pensamiento elevado es la consigna de la larga vida.

---

## PLEGARIA DEL RIG VEDA PARA UNA LARGA VIDA

Om Savitā paścātsavitā purastāt

Savitottarāttātsavitādharāttāt

Savitā naḥ savatu sarvatāṁ

Savitā no rāsātāṁ dīrghamāyuh. Rigveda XX-26-24

El Creador está arriba, el Creador está abajo, el Creador está atrás, el Creador está en frente. Que el Creador nos de buena salud y bienestar. ¡Que el Creador nos otorgue una larga vida! Rigveda, XX. 26-24

## ISHA UPANISHAD SOBRE LA VIDA DE CIEN AÑOS

Kurvanneveha karmāṇi jijīviṣecchatam samāḥ.

Evaṁ tvayi nānyatheto'sti na karma lipyate nare.

Uno debería desear vivir cien años realizando trabajos en este mundo. Eso es lo correcto para ti, no otra cosa. La acción no atará a ese hombre.

Ese es el segundo Mantra del Ishavasya Upanishad. Establece la regla correcta para el trabajo. Indica el espíritu que debería dominar las actividades en este mundo. Cuando uno actúa continuamente con ese espíritu divino, desinteresado y desapegado, está destinado a liberarse de los efectos del Karma, de los resultados de la acción. Realizando tales actos liberadores, uno debería desear vivir cien años. La segunda parte de la primera línea da por sentado, reconoce el hecho de que cien años constituyen el lapso de la vida del hombre en la tierra. Uno debería vivir cien años completos.

“Jijīviṣet” significa “debería desear vivir”. “Shatam samāḥ” significa “cien años”. Uno debería desear vivir cien años llevando a cabo continuamente acciones buenas y liberadoras, y no de otra manera.

Esta declaración upanishádica es un llamado a una vigorosa vida de cien años. Llevar una vida perezosa y fácil no funcionará. Uno no debería vegetar cien años, sino *vivir*. Y vivir hacia la perfección, Moksha.

Uno debería vivir la medida normal de cien años. Debería cumplir con ritos religiosos diariamente y servir a la humanidad constante y desinteresadamente, con Atma-Bhava. Sólo entonces, logrará pureza de corazón (Chitta-Shuddhi) y obtendrá Atma-Jñana.

## MAHA MRITYUÑJAYA MANTRA PARA UNA LARGA VIDA

Mahāmṛtyuñjayamantraḥ:

Om Tryambakaṁ yajāmahe sugandhiṁ puṣṭivardhanam,

Urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīyamā'mṛtāt.

## SIGNIFICADO

Adoramos a Aquél que tiene tres ojos (el Señor Shiva), que es fragante y que nutre bien a todos los seres; que Él nos libere de la muerte para que obtengamos Inmortalidad, del mismo modo en que se libera al pepino de su esclavitud (de la enredadera).

## BENEFICIOS

1. El Maha Mrityuñjaya Mantra es un Mantra dador de vida. En estos días, en que la vida se vuelve compleja y hay accidentes de todo tipo en la vida diaria, este Mantra evita la muerte por picadura de serpiente, rayo, accidentes automovilísticos, accidentes con fuego, bicicleta, agua o aire, y accidentes de todo tipo. Además, tiene un gran efecto curativo. Cura enfermedades que los médicos declaran incurables si se lo canta con sinceridad, fe y devoción. Es un arma contra la enfermedad. Es un Mantra para vencer a la muerte.
2. También es un Moksha Mantra. Es el Mantra del Señor Shiva. Confiere larga vida (Dirgha Ayus), paz (Shanti), riqueza (Aishvarya), prosperidad (Pushti), satisfacción (Tushti) e inmortalidad (Moksha).
3. En tu cumpleaños, repite cien mil veces este Mantra o al menos cincuenta mil; realiza Havan y alimenta a los Sadhus, al pobre y al enfermo. Esto te dará larga vida, paz y prosperidad

Hari Om Tat Sat

## SURYA STOTRAM PARA LA LONGEVIDAD

Om sūryaṃ sundaralokanāthamamṛtaṃ vedāntasāraṃ śivaṃ,

jñānaṃ brahmamayaṃ sureśamamalaṃ lokaikacittaṃ svayam.

indrādityanarādhipaṃ suraguruṃ trailokyacūḍāmaṇiṃ

brahmāviṣṇuśivasvarūpahṛdayaṃ vande sadā bhāskaram.

Adoro siempre a Surya, el hermoso Señor del mundo, el inmortal, la quintaesencia del Vedanta, el auspicioso, el conocimiento absoluto lleno de Brahman, el Señor de los dioses, siempre puro, la verdadera conciencia del mundo, el Señor de Indra, los dioses y los hombres, el Maestro de los dioses, la joya de los tres mundos, el mismo corazón de Brahma, Vishnu y Shiva, el dador de luz.

## UNA DOSIS TODAS LAS MAÑANAS PARA VIVIR 100 AÑOS

Toma partes iguales de jugo fresco de limón, jugo fresco de jengibre y miel. Una onza (28,7 gr.) de cada uno de los tres. Toma este jugo todas las mañanas con el estómago vacío. Además de tener muchos resultados beneficiosos, prolonga la vida. Es una dosis matutina esencial para todos aquellos que quieran vivir cien años.



## SURYA NAMASKAR PARA VIVIR 100 AÑOS

Este ejercicio se llama Surya Namaskar porque se practica temprano en la mañana de cara al sol. El sol es considerado como la deidad para la salud y la larga vida. En la antigüedad, la gente practicaba este ejercicio diariamente como rutina en sus prácticas espirituales. Habría que practicarlo al menos 12 veces repitiendo 12 Nombres del Señor, del sol. Este ejercicio es un proceso combinado de Yoga Asanas y respiración. Reduce la grasa abdominal, genera flexibilidad en la columna y los miembros, e incrementa la capacidad respiratoria; es más fácil practicar Asanas después de hacer Surya Namaskar.

Técnica y respiración:

Posición N° 1: De cara al sol, junta las manos, mantén las piernas juntas y permanece derecho.

Posición N° 2: Inhala y eleva las manos. Curva tu espalda hacia atrás.

Posición N° 3: Exhala y dóblate hacia adelante hasta que las manos estén al nivel de los pies. Baja la cabeza y toca las rodillas. Al comienzo éstas pueden doblarse un poco para llegar a tocarlas con la cabeza. Después de cierta práctica, las rodillas deberían permanecer rectas y la cabeza debería acercarse a ellas.

Posición N° 4: Inhala y lleva la pierna derecha hacia atrás. Mantén las manos y el pie izquierdo firmes en el suelo elevando la cabeza. La rodilla izquierda debería estar entre las manos.

Posición N° 5: Inhala y retén el aire. Lleva la pierna izquierda hacia atrás y levanta las rodillas del piso. Sostente con las manos y mantén el cuerpo en una línea recta de la cabeza a los pies.

Posición N° 6: Exhala y baja el cuerpo al piso. En esta posición no todo el cuerpo tiene que tocar el piso. Esta posición es conocida como Sashtanga Namaskar o postración con ocho curvas. Sólo 8 partes del cuerpo tienen contacto con el piso, los dos pies, las dos rodillas, las dos manos, el pecho y la frente. La región abdominal está elevada y, si es posible, la nariz también debe estar separada del piso tocando éste sólo con la frente.

Posición N° 7: Inhala y curva hacia atrás lo más posible dando la máxima curvatura a la columna.

Posición N° 8: Exhala y eleva el cuerpo. Mantén los pies y talones planos sobre el piso.

Posición N° 9: Inhala y trae el pie derecho junto a las manos. El pie y la rodilla izquierda deben tocar el suelo. Mira hacia arriba curvando ligeramente la columna como en la posición 4.

Posición N° 10: Exhala y trae la pierna izquierda hacia adelante. Mantén las rodillas derechas y baja la cabeza hacia las rodillas como en la posición 3.

Posición N° 11: Inhala y curva hacia atrás. Eleva las manos junto con la cabeza como en la posición 2.

Posición N° 12: Exhala, baja las manos y relájate.

Los 12 posiciones mencionadas hacen a una vuelta completa de Surya Namaskar. Repetirlo 12 veces.

## **EL RISHI CHYAVANA, LOS ASHWINI KUMARAS Y**

### **LA PERPETUACIÓN DE LA JUVENTUD**

Los devotos del Ayurveda y seguidores de esta gran ciencia consideran a Maharshi Chyavana con gran respeto y adoración. Fue él quien inventó el incomparable y sin precedente tónico Chyavanaprash para el bien de la humanidad. Este tónico es uno de los excelentes legados del Rishi Chyavana para la humanidad.

Una vez, Maharshi Chyavana practicó severas penitencias en forma ininterrumpida por largo tiempo. Llegó un momento en que sintió que su cuerpo se había debilitado debido a su gran penitencia. El deseo de continuar practicando penitencias estaba aún fresco en él. Por lo tanto, pensó en encontrar algún método por el cual pudiera mejorar su salud. Con este objetivo, invocó a los divinos Ashvini Kumaras.

Complacidos con la invocación del Rishi, los Ashvini Kumaras aparecieron ante él y le preguntaron por qué razón los estaba llamando. El Rishi les rindió homenaje y les dijo, “¡Oh Curadores Divinos! He practicado gran penitencia y he adquirido grandes poderes mentales, pero mi cuerpo está débil. Tengan a bien prescribirme alguna medicina tomando la cual mi cuerpo reasuma su fuerza original y yo pueda vivir mucho para lograr el propósito de mi vida”.

Tras oír esto y reflexionar mucho, los Ashvinis respondieron, “Oh grande, de excelentes virtudes y penitencias sin igual, te daremos una prescripción para un tónico excepcional. Toda la humanidad se beneficiará con él. Esta medicina adquirirá fama mundial y será conocida por tu nombre. Tomando esta medicina tu cuerpo rejuvenecerá en treinta días. Te llenarás de nuevo vigor y vitalidad. Te liberarás de la vejez”. Tras decir esto, los Kumaras desaparecieron.

La época para preparar este Rasayana es la de las estaciones de invierno y primavera. Durante estas estaciones, el medicamento será fresco y sus efectos altamente beneficiosos. Myrobalan fresco es el ingrediente predominante en el Chyavanaprash. Éste mantiene los tres humores en equilibrio. Azúcar pura, miel pura, Ghi, Vamasaksheri, Pippali, cardamomo, Nagkesar, Darusita, Kishmish, Ashtavarga, Dashamula, sándalo, etc. son ingredientes importantes de este tónico. Este es un tónico preventivo poderoso. Evita numerosas enfermedades. Mantiene a la persona en buena salud. Es muy útil en asma, dificultades respiratorias, bronquitis y tisis. Previene la debilidad y fortalece al cuerpo maravillosamente.

Maharshi Chyavana preparó este tónico según las instrucciones de los Ashwinis. Después de tomar el medicamento, el gran Rishi recobró su salud. Se volvió joven otra vez.

El Charaka Samhita dice:

*“Asya prayogat chyavanah suvriddhobhut punaryuva”*. “A pesar de ser viejo, usando esto el Rishi Chyavana recobró su juventud”. Charaka Samhita, 1. 72

Usando esta maravillosa droga, Chyavana nunca más envejeció. Difundiendo el conocimiento de este poderoso tónico, Chyavana hizo un gran servicio a la humanidad. En el Charaka Samhita puede encontrarse una descripción detallada de este tónico.

---

## CONTENIDO

[Nota del editor](#)

[Prefacio](#)

[Notas introductorias](#)

[Plegaria del Rig Veda para una larga vida](#)

[Isha Upanishad sobre la vida de cien años](#)

[Maha Mrityuñjaya Mantra para una larga vida](#)

[Surya Stotram para la longevidad](#)

[Una dosis todas las mañanas para vivir cien años](#)

[Surya Namaskar para vivir cien años](#)

[El Rishi Chyavana, los Ashwini Kumaras y la perpetuación para la juventud](#)

[Una preparación de hierbas para una larga vida](#)

[Cien años como la duración normal de la vida de un hombre](#)

[¿Por qué envejecer?](#)

[Un llamado a la energía abundante y la larga vida](#)

[Forma yóguica de prolongar el lapso de vida](#)

[Método vedántico para vivir cien años](#)

[Prolongación de la vida mediante el Brahmacharya](#)

[Desarrollo del carácter para obtener longevidad](#)

[Terapias espirituales para obtener longevidad](#)

[Mirar la sombra para obtener longevidad](#)

[Ejercicios para detener la vejez](#)

[Secretos yóguicos para vencer a la muerte](#)

[¿Cómo volverse centenario?](#)

[Algunos secretos de la longevidad](#)

[Una prescripción para la perfección del cuerpo](#)

[Longevidad y transformación del cuerpo en la medicina india](#)

[Formas de tratamiento Kalpa](#)

[Técnicas de rejuvenecimiento de los Rishis hindúes](#)

[Yoga y el rejuvenecimiento mediante el Kaya Kalpa](#)

[Rejuvenecimiento mediante el tratamiento con leche](#)

[Tratamiento con Nim para vivir cien años](#)

[Tratamiento con crema de manteca y yogurt para vivir cien años](#)

[Tratamiento Brahmi para vivir cien años](#)

[Tratamiento ayurvédico para vivir cien años](#)

[Secretos naturopáticos para vivir cien años](#)

[El logro de la longevidad](#)

[Prolonga la duración de la vida](#)

[La longevidad es posible para pacientes hipertensos](#)

[Un principio seguro para volverse centenario](#)

[Una vida saludable de cien años](#)

[Salud radiante mediante el Yoga](#)

[El hombre puede vivir para siempre](#)

[¿Hay algún secreto para la longevidad?](#)

[Protección del aura y obtención de larga vida](#)

[Vida de algunos centenarios](#)

## CÓMO VIVIR CIEN AÑOS

---

### UNA PREPARACIÓN DE HIERBAS PARA UNA LARGA VIDA

Chyavanaprash es uno de los mejores rejuvenecedores de la medicina ayurvédica. Contiene muchos ingredientes de hierbas y por lo tanto es de fácil asimilación.

La hierba predominante en esta preparación es la grosella india conocida como Amla en hindi. Esta fruta es muy rica en vitamina C. Contiene tanta vitamina como dos naranjas pequeñas. Es muy efectiva en la cura de muchas enfermedades. La fruta fresca es diurética, laxante y refrescante.

Amla es buena para eliminar la indigestión. Quita el exceso de saliva, mala digestión, constipación, desórdenes seminales y otras debilidades de hombres y mujeres. Da brillo y belleza a la piel.

Algunos de los otros ingredientes que se usan para preparar este rejuvenecedor son Haritha Dhatriphalam (*Emblica officinalis*), Ghi puro, miel pura, azúcar, Vamsa Kshiri (*Bambus Arundinacia*), Ashtavarg (*Jivak*, *Rishbak*, *Meda*, *Mahameda*, *Kakoli*, *Kshirakakoli*, *Riddhi* y *Bridddhi*), *Dashamula* (diez raíces), *Karkatasanghi* (*Pitacia Ente Gerima*), polvo de sándalo rojo, *Korangi* (*Shelser Cardamomo*), *Dharusita* (corteza de canela) y *Somavali* (*Coculus Cordifolius*). Se usan además seis hierbas excepcionales que se encuentran en el Himalaya.

No es necesario dar aquí la preparación de esta droga maravillosa, ya que contiene muchas hierbas y su preparación es además engorrosa desde el punto de vista del paciente que la necesita con urgencia. En India, los laboratorios ayurvédicos la preparan a gran escala y conviene usar el medicamento que viene listo para usar, ya que es fácil de conseguir en todas partes de India. A menos que uno tenga el entrenamiento práctico en la preparación de estas medicinas de hierbas con un fabricante eficiente y erudito, no debería intentar prepararlas.

El Chyavanaprash cura muchas enfermedades del pecho y el estómago. Es altamente beneficioso especialmente en invierno, cuando hay mucha tendencia al resfrío, la tos, el asma, la digestión débil, etc. Puede tomárselo en cualquier estación ya que es más un tónico de hierbas que un medicamento. Es uno de los mejores tónicos ayurvédicos para el cuerpo y el cerebro.

Niños, mujeres, personas inválidas y ancianos pueden tomarlo con total tranquilidad. Es útil para todas las personas. Su sabor es bueno. Aún gozando de perfecta salud, uno puede usarlo como rejuvenecedor.

Muchos usan el Chyavanaprash en invierno y así prolongan su vida hasta una edad considerable.

Chyavanaprash es un tónico eficaz para todas las enfermedades debilitantes, como la tuberculosis. En la primera etapa de la tisis, cuando hay un poco de debilidad, su uso puede ser muy ventajoso. Detiene la evolución de la enfermedad e incluso la cura si está en un estado inicial. Es muy útil en la convalecencia. Desarrolla poder cerebral y tonifica el sistema vocal. Cura todas las enfermedades de los pulmones y el sistema urinario.

Puede ser mejor tomarlo con el estómago vacío, temprano en la mañana, con un poco de leche. Un adulto debería tomar una cucharadita de té colmada en la mañana seguida de cuarto *seer* (0.93310 kg) de leche fresca tibia. Cuando uses esta medicina, toma Drakshasav, una cucharadita de té colmada después de cada comida, si estás demasiado débil.

Las personas pobres, que no pueden permitirse esto, no tienen que desalentarse. Pueden tomar el jugo de Amla fresco diariamente durante la estación y en otra época tomar una cucharadita de té colmada de polvo de Amla seco. Es igualmente útil y eficaz. Puede tomárselo con miel o azúcar.

El Chyavanaprash es suficiente para dar salud, fuerza y larga vida. De las distintas medicinas del Ayurveda, ésta puede ser llamada el Elixir de la Vida.

---

## CIEN AÑOS COMO LA DURACIÓN NORMAL

### DE LA VIDA DE UN HOMBRE

“El hecho de que uno pueda llegar a la edad de cien años o más no es una afirmación visionaria. Según las leyes psicológicas y naturales, la duración de la vida humana debería ser al menos cinco veces el período necesario para alcanzar el crecimiento total. Esta es una ley imperante que tiene como ejemplo la creación animal. El caballo crece durante aproximadamente 4 años y vive entre 12 y 14; el camello crece 8 años y vive unos 40. El hombre crece entre 20 y 25 años, su duración normal de vida, excluyendo los accidentes, debería no ser inferior a 100 años”, dijo el occidental Milton Severen.

Sólo compara esto con el período de vida que declaran los Shrutis, Puranas y Shastras de los hindúes. El período de estudiante y Brahmacharya es de 25 años completos. Los Shrutis o textos sagrados declaran que la vida completa o la edad del hombre es de cien años.

Esto se puede lograr estableciéndose en Brahmacharya. Así dice Patañjali Maharshi, el autor del Raja Yoga o Ashtanga Yoga, “*Brahmacharya-Pratishthayam Virya Labha*”. Es solamente obteniendo o estableciéndote en Achara que puedes llegar a alcanzar la edad completa, incluso si no posees todas las otras cualidades, sólo estableciéndote en Achara. Achara es la construcción del carácter. Debes tener buen carácter. De otro modo perderás tu Brahmacharya o Virya – la energía vital – y tendrás una muerte prematura.

Hay ejemplos de hombres que han logrado longevidad y poderes intelectuales a pesar de sus costumbres relajadas e inmorales. Obviamente, esto se debe a su Prarabdha. Pero hubieran sido aún más poderosos y brillantes de haber poseído también buen carácter y continencia.

## **¿POR QUÉ ENVEJECER?**

### **(Investigaciones científicas para posponer el proceso físico de envejecimiento en el hombre)**

Los avances en el conocimiento médico han dado nuevo ímpetu a la investigación que apunta a posponer el proceso físico de envejecimiento en el hombre. En distintas universidades de Estados Unidos, se conducen estudios para ver cómo envejecen las células del cuerpo, por qué razón dejan de estar activas y productivas en los últimos años. El Dr. Edgard L. Bortz, Presidente de la Asociación Médica Americana, cree que el período de vida promedio del hombre, comparada con la de los animales, debería ser de 150 años en vez de la expectativa de vida actual de 68 años.

Los investigadores quieren averiguar por qué el hombre no está viviendo según sus expectativas. ¿Es la acumulación de sus experiencias, físicas y emocionales, lo que lo hace envejecer? El recientemente establecido Instituto de Nutrición Humana en la Universidad del Noroeste (Evanston, Illinois) está atacando este problema desde el ángulo dietario para ver si lo que el hombre come o bebe contribuye al envejecimiento.

### **Desórdenes metabólicos**

El Instituto de Investigación Fels dedicado al estudio del Desarrollo Humano en el Colegio Antioch (Yellow Springs, Ohio) está estudiando los efectos que tienen en el cuerpo humano las experiencias del hombre desde el nacimiento hasta la madurez. La Universidad de Columbia (Nueva York) está concentrada en herencia y entorno.

Recientemente, el Dr. Andrew C. Ivy de la Universidad de Illinois ha dado una pista de lo que podría ser el envejecimiento. Él piensa que la degeneración es un grupo de cambios en el cual se juntan materiales anormales en y entre las paredes celulares del cuerpo humano. Esto podría deberse a desórdenes metabólicos de las células surgidos de debilidades latentes o factores externos, o ambos.

### **Efectos de la dieta**

El Dr. I. A. Landis de la Universidad George Washington (St. Louis, Missouri) está investigando una proteína que retiene el calcio, la cual parece controlar el crecimiento celular y que puede volverse tanto hiperactiva o subactiva. En el proceso de envejecimiento celular, esta sustancia se vuelve hiperactiva, reteniendo demasiado calcio.

El Dr. C. Ward Crompton de Nueva York señala que anualmente millones de personas mueren de enfermedades crónicas y que debe hacerse medicina preventiva. Una muestra de lo que tiene en mente son las pruebas de la Universidad de Minnesota. Allí 500 hombres entre 18 y 54 años de edad han estudiado voluntariamente por diez años los

factores que llevan al endurecimiento de las arterias y la hipertensión. Siete investigadores de higiene psicológica guiados por el mundialmente famoso fisiólogo Dr. Ancel Keys esperan descubrir si la actividad física y la dieta pueden prevenir o demorar la enfermedad degenerativa.

### **Preocupación y tensión**

Se está dando especial atención a los efectos de las preocupaciones y las tensiones, y se ha encontrado que pueden convertir jóvenes en criminales. En todos los ejemplos que investigó el Dr. David Abrahamsen en Nueva York, el ambiente familiar de los criminales era de tensión, hostilidad, resentimiento y quejas. Estas condiciones no sólo engendran criminales sino también enfermedades – problemas de corazón, piel, respiración o digestión, y pueden originar a su vez enfermedades degenerativas.

Dentro de treinta años, se prevé que se duplicará el número de personas incapacitadas por la edad entre los 60 y los 75 años. Pero muchas de las actuales investigaciones en geriátricos, relacionadas con el estudio de la vejez, pueden llegar a contribuir con la sociedad mediante su fuente de sabiduría y experiencia.

### **UN LLAMADO A LA ENERGÍA ABUNDANTE Y LA LARGA VIDA**

Tu herencia natural es la salud, no la enfermedad. Eres hijo de ese Purusha que es Anaamaya o sin enfermedades, el Eterno Brahman, el Absoluto. Reclama ahora tu derecho de nacimiento, en este mismo segundo, y vuélvete saludable, fuerte, robusto y vigoroso, con abundante fuerza y energía, con un alto estándar de vitalidad y con una expectativa de vida de cien años.

La enfermedad y la corta vida se deben a la ignorancia y a la falta de conocimiento de las leyes naturales. Violas las leyes de la salud mediante tu egoísmo, tu pasión y tu naturaleza de confiar demasiado en ti mismo. Te comportas como un niño travieso pero, a pesar de ello, la Madre Naturaleza que es misericordiosa y buena, que es siempre generosa, te levanta pacientemente con toda tu mala conducta y todos tus errores, y te ayuda de muchas formas, otorgándote Sus mejores bendiciones. Obtén un conocimiento minucioso de las leyes de la salud perfecta y vive de acuerdo a ellas. Vivirás cien años.

### **La ciencia y la prolongación de la vida**

Muchos investigadores brillantes dedicados al misterio de la vida y de la muerte están aún confundidos acerca de la causa de la declinación y el decaimiento del cuerpo. La vida se mantiene por la reproducción de las células humanas. Una célula es una masa de protoplasma que contiene núcleos. El cuerpo del hombre está conformado por diferentes grupos y especies de células que realizan diferentes funciones. Estas células mueren y se renuevan constantemente. Llega un momento en que las células pierden el poder de reproducirse. Entonces el hombre comienza a envejecer. En una época se decía que todas las partes del cuerpo se renovaban completamente cada siete años, pero ahora se dice que el período es sólo de un año y medio.

Hay distintas clases de tejidos, el muscular, el nervioso, etc. Hay diferentes clases de sistemas tales como el sistema digestivo o alimentario que se compone de la boca, la faringe, el esófago, el estómago, los intestinos grueso y delgado; el sistema circulatorio



que se compone del corazón, las arterias y las venas; el sistema linfático que se compone de las glándulas mamarias y los vasos linfáticos; el sistema muscular; el sistema tegumentario que se compone de la piel o epidermis, la cutícula o dermis, las glándulas sudoríparas que segregan sudor y las glándulas sebáceas que segregan sebo o grasa. El sistema urinario que se compone de los riñones, la vesícula y las uretras; el sistema reproductor que se compone del órgano reproductor en los hombres y el útero y los ovarios en las mujeres, y el sistema endocrino que se compone de la tiroides y paratiroides en el cuello, las glándulas pineal y pituitaria en el cerebro y las adrenales. El metabolismo es la suma total de los cambios anabólicos (constructivos) y catabólicos (destruyentes) que tienen lugar en los tejidos del cuerpo.

Un científico cree que el secreto de la muerte está en el sistema sanguíneo. Él trata la sangre con una preparación química. Otro científico cree que el asidero de la vida es la glándula tiroides. Entonces, reemplaza una tiroides gastada con una nueva glándula masculina de chimpancé. Otro científico sostiene que la senilidad se debe a la disipación que afecta a algunas glándulas mayores del cuerpo humano. Muchas personas con debilidad y decrepitud prematura se convierten en hombres y mujeres saludables mediante la administración de extractos de estas glándulas por vía inyectable u oral. Estos milagros modernos tienen lugar todos los días. Pero ellos sólo restablecen la salud en la gente enferma; no prolongan la vida más allá del lapso normal ni solucionan el enigma de la juventud eterna. Tampoco posibilitarán que un hombre de ochenta llegue a los cien años. Ese hombre morirá por el misterioso proceso de degeneración de las células que se llama “vejez”.

El rejuvenecimiento cuando el paciente ya está envejecido y la máquina humana, la más mágica de todas las máquinas, está gastada, tiene sólo un efecto temporal, como la botella de ginseng que estimula al hombre cansado. La recaída le sigue inmediatamente. Los ojos, brillantes por corto tiempo, se vuelven apagados otra vez. El cerebro trabaja vigorosamente sólo por un corto período. Después se impone la debilidad. Todo el organismo recae en un estado de mayor decrepitud que antes; ha sido llamado a trabajar más allá de su fuerza y capacidad mediante la estimulación forzosa de las glándulas tratadas artificialmente. Si los científicos pudieran descubrir el secreto para persuadir a las células que componen el cuerpo humano de que se renueven aún en la vejez como lo hacen en la juventud, prácticamente no habría límites para la vida humana.

Belleza, gracia, fuerza y dureza adamantina indican que posees un cuerpo perfecto. Debido a que la comida es sólo una masa de energía, el cuerpo puede ser mantenido con cualquier otro recurso, como el sol, el Prana Cósmico, la voluntad, etc. Las Kriyas de Hatha Yoga y la meditación renuevan totalmente el sistema y le dan a las células fuerza, vitalidad y vigor renovados. Los yoguis saben cómo absorber la energía y utilizarla en forma medida según la naturaleza de la preservación del cuerpo. Ellos poseen el poder de soportar el frío y el calor extremos, el poder de vivir sin comida y bebida, extrayendo energía de su voluntad pura, poderosa e irresistible. Vayubhakshanam es otra forma de mantener el cuerpo tragando o tomando aire. El cuerpo se vuelve indestructible. Nada puede lastimarlo. No hay más enfermedad, muerte o dolor para este Yogui.

### **FORMA YÓGUICA DE PROLONGAR EL LAPSO DE VIDA**

Según el Yoga, la vida del hombre está constituida de cierta cantidad de respiraciones. El número de respiraciones por minuto es de quince. Si uno pudiera reducir el número

de respiraciones mediante la práctica de Kumbhaka o retención de la respiración, o bien detener la respiración por medio de Khechhari Mudra, podría prolongar el lapso de su vida.

El Yogui Changa Deva que fue montado en un tigre a ver a Jñana Deva, el Yogui de Alandi, en Maharashtra, vivió cientos de años. Cada vez que el Señor Yama, el Dios de la muerte, aparecía ante él, Changa llevaba su Prana al Sushumna y entraba en Samadhi. Así derrotó al Dios de la muerte. Los Yoguis logran el Siddhi de morir a voluntad (Iccha Mrityu).

## **MÉTODO VEDÁNTICO PARA VIVIR CIEN AÑOS**

Tú eres divino. Vive de acuerdo a ello. Siente y experimenta tu Naturaleza Divina. Tú eres el amo del destino. No te desalientes cuando se manifiesten penas, enfermedades, dificultades y problemas en la batalla de la vida diaria.

Extrae valor y fuerza espiritual de tu interior. Allí hay un vasto e inagotable reservorio de poder y conocimiento. Aprende las formas de aprovechar ese manantial. Sumérgete profundamente en el interior. Siéntate. Báñate en las sagradas aguas de la inmortalidad, el santo Triveni interior. Te sentirás totalmente refrescado, renovado y vivificado cuando vayas a la Fuente Divina y experimentes: “Yo soy el Ser Inmortal”.

No te quejes. No protestes cuando sobrevengan problemas y sufrimientos. Cada dificultad es una oportunidad para que desarrolles tu voluntad y te fortalezcas. Dale la bienvenida. Las dificultades fortalecen tu carácter, aumentan tu poder de resistencia y dirigen tu mente hacia Dios. Enfrentalas con una sonrisa. En tu debilidad yace tu verdadera fuerza. Eres invencible. Nada puede dañarte. Vence las dificultades una a una. Desarrolla virtudes positivas. Recorre el sendero espiritual y experimenta: “Yo soy el Ser Inmortal”.

Enfrenta todo con un semblante sonriente y alegre. Entiende los modos misteriosos del Señor. Él es el Amigo Inmortal. Repite la siguiente fórmula mentalmente varias veces al día. Medita en su significado. Las enfermedades crónicas declaradas incurables por una junta de médicos eminentes pueden curarse con este método. Este es un remedio divino infalible. Algunas veces, tendrás que esperar los resultados pacientemente. La autosugestión es sólo una rama del Vedanta. La fórmula de esta escuela es, “Mediante la Gracia de Dios, estoy mejorando en todo sentido día tras día” es sólo una aseveración o afirmación vedántica.

Ahora canta, siente y afirma:

Ananda Svarupoham	OM OM OM
Yo soy Felicidad por naturaleza	OM OM OM
Mi esencia es Felicidad	OM OM OM
Anaamayoham, yo soy el Atman libre de enfermedad	OM OM OM
Estoy completamente saludable	OM OM OM

No soy el cuerpo ni la mente	OM OM OM
Mi naturaleza es Arogyam (sin enfermedad)	OM OM OM
Ninguna enfermedad puede entrar en mi cuerpo	OM OM OM
Mi voluntad es pura e irresistible	OM OM OM
Soy imperecedero e inmortal	OM OM OM

La gente dice: “Una manzana por día mantiene alejado al médico”. Esto es costoso. Es dudoso. Yo digo: “Vive en el espíritu de la fórmula mencionada. Sólo esto puede mantener alejados a los médicos”.

Esto es baratísimo. Es un remedio seguro, un áncora y un curalotodo. Pueden evitarse los honorarios médicos y las preocupaciones. Esto también te dará Experiencia del Ser. Créeme. No dudes. Te lo aseguro. Tú no eres este cuerpo perecedero. ¡Deléitate en Sat-Chit-Ananda y libérate de la enfermedad y de la muerte!

### **PROLONGACIÓN DE LA VIDA MEDIANTE EL BRAHMACHARYA**

La preservación de la energía creativa del hombre lleva a la perfección del cuerpo, el rejuvenecimiento y la longevidad. Si la secreción espermática del hombre es continua, debe ser expelida o bien absorbida. Según el resultado de las investigaciones científicas más pacientes e incesantes, cuando se conservan las secreciones seminales y por lo tanto se reabsorben en el sistema, éstas enriquecen la sangre y fortalecen el cerebro. “La conservación de este elemento es esencial para fortalecer el cuerpo, vigorizar la mente y agudizar al intelecto” dice el Dr. Dio Lewis.

“Todo desperdicio de las secreciones espermáticas, ya sea voluntario o involuntario, es una pérdida directa de fuerza vital. Casi todo el mundo coincide en que los mejores elementos de la sangre están en la composición de las secreciones espermáticas. Si estas conclusiones son correctas, se desprende de ellas que una vida casta es esencial para el bienestar del hombre”. Esto ha sido escrito por el Dr. E. P. Millar.

Brahmacharya es la base para la obtención de Kaya Siddhi. Debería observarse celibato completo. Esto es de gran importancia. Mediante la práctica de Yoga el semen se transmuta en Ojas Shakti. Todas las células son vivificadas o estimuladas por el poder de Ojas.

La práctica de Brahmacharya, Pranayama, Shirshasana y otras Kriyas de Hatha Yoga, y meditación renueva totalmente el sistema y da nueva fuerza, vigor y vitalidad a las células. El Yogui tendrá un cuerpo perfecto. Habrá encanto y gracia en sus movimientos. Puede vivir tanto como quiera (Iccha Mrityu). Esta es la razón por la cual el Señor Krishna le dice a Arjuna, “*Tasmat yogui bhava Arjuna*, por lo tanto, Arjuna, conviértete en Yogui”.

Si un Yogui adquiere Kaya Siddhi o perfección de su cuerpo, todas las enfermedades o tendencias a enfermar desaparecen. No será afectado por los pares de opuestos como el calor y el frío. Habrá disminución y desaparición de las excreciones. La necesidad de

comer y beber se desvanecerá. Puede comer muy poco o dejar de comer completamente. Desaparecerán todos los dolores. Puede que experimente algunas sensaciones agradables en lugar de calor, frío o dolor. Los Siddhis de Anima, Mahima y Laghima corresponden a Kaya Siddhi.

### **DESARROLLO DEL CARÁCTER PARA OBTENER LONGEVIDAD**

Es sólo mediante la obtención o el establecimiento de Achara que puedes lograr la edad completa y la felicidad eterna. Con sólo establecerte en Achara, puedes alcanzar el lapso completo de vida aún si careces de toda otra cualidad. Achara es el desarrollo del carácter. Debes tener buen carácter, de otro modo perderás tu Brahmacharya o Virya – energía vital – y tendrás así una muerte prematura. Los Shrutis declaran que el hombre debe tener una vida completa o edad de cien años. Sólo puedes lograr esto mediante el Brahmacharya.

Debes recordar algo más. El secreto de la longevidad puede basarse principalmente en la discreción al elegir la comida y la bebida, en la moderación, la sensatez, la castidad y una visión optimista de la vida, por lo tanto, los glotones, bebedores, holgazanes, distraídos o perezosos no pueden esperar alcanzar la edad completa.

### **TERAPIAS ESPIRITUALES PARA OBTENER LONGEVIDAD**

La ira envenena la sangre y calienta el cerebro, el hígado, la sangre y el cuerpo entero; produce fiebre, depresión, etc.

El odio causa debilidad nerviosa, preocupación, inquietud, tos, fiebre, pérdida de sangre, indigestión, etc.

El temor causa baja presión sanguínea y debilidad, destruye los glóbulos rojos, hace que el rostro empalidezca, afecta el corazón, el hígado y el estómago, y produce indigestión, diarrea o constipación, e impotencia.

El amor puro produce regocijo, paz mental y funcionamiento armonioso de los órganos del cuerpo, mejora la sangre en calidad y cantidad, y orienta la mente hacia Dios.

La verdad fortalece el corazón y la mente, genera paz mental, felicidad, calma interior y fuerza espiritual. Desarrolla la valentía.

La meditación es un tónico maravilloso que armoniza todos los sistemas y órganos, renueva las células, elimina enfermedades, controla el desarrollo de las mismas y prolonga la vida más allá de las expectativas.

La eliminación de la ira, el odio y el temor constituye la técnica psicológica para prolongar la vida y mantener a la muerte a distancia. El cultivo de la renuncia, el desarrollo del amor, el atenerse a la verdad y practicar la meditación constituyen las terapias espirituales para llegar a los cien años de edad.

### **MIRAR LA SOMBRA PARA OBTENER LONGEVIDAD**

La invocación de la sombra proporciona objetos vistos y no vistos. Indudablemente, un hombre se vuelve puro con sólo observarla. La sombra puede responder cualquier pregunta que uno quiera hacerle. El practicante de Yoga es capaz de saber si su emprendimiento será coronado con el éxito o no. Aquellos Yoguis que han experimentado totalmente los beneficios de la concentración han declarado: “En un cielo soleado mira fijamente tu propia sombra. Cuando la veas en el cielo, aunque sea por un segundo, inmediatamente verás a Dios en el cielo”. Aquél que ve diariamente su sombra en el cielo adquiere longevidad. No tiene muerte por accidente. Cuando la sombra se ve totalmente reflejada (en el cielo), entonces el practicante de Yoga logra victoria y éxito, obtiene dominio sobre Prana y va adonde quiere. La práctica es bastante simple. Uno experimenta los frutos en corto tiempo. Algunos han experimentado los frutos en una o dos semanas. Cuando salga el sol, párate de tal forma que tu cuerpo proyecte sombra en el piso y puedas ver la misma sin dificultad. Entonces fija firmemente tu mirada en el cuello de la sombra por cierto tiempo y luego mira al cielo, esto es muy auspicioso. La sombra responderá todo lo que le preguntes. Si no puedes ver la sombra en el cielo, continúa practicando hasta lograrlo. También puedes hacer esta práctica a la luz de la luna.

### **EJERCICIOS PARA DETENER LA VEJEZ**

Con el avance de la edad, la toxicidad es inevitable. Si ésta se detiene, humanamente hablando, también puede detenerse la enfermedad debida al avance de la edad.

La toxicidad debida al correr de los años puede detenerse combinando los siguientes métodos:

Viparita Karani, no menos de una hora de mañana y de tarde.

Sarasvati Chalana, no menos de 45 minutos de mañana y de tarde. Inmediatamente después de practicar Sarasvati Chalana debe hacerse Bhastrika.

Bandhatrya en el siguiente orden: primero, Sarasvati Chalana, segundo, Jalandhara Bandha, tercero, Uddyana Bandha y cuarto, Mulabandha.

Si las prácticas mencionadas se combinan con Kevala Kumbhaka, puede detenerse el comienzo de la vejez.

### **SECRETOS YÓGUICOS PARA VENCER A LA MUERTE**

El adepto en controlar las funciones de los tres Nadis, Ida, Pingala y Sushumna, que puede mantener el Prana en el Sushumna, limpia la mente. Sólo él puede engañar o trascender al tiempo, Kala o la muerte.

La persona que ha aquietado así el Prana en el Sushumna debería intentar llevarlo hacia el Brahmarandhra y experimentar el Samadhi o el estado de superconciencia. El Yogui conoce el momento de su muerte. Lleva el Prana al Sushumna, luego lo dirige hacia el Brahmarandhra y derrota al Tiempo o muerte.

El tiempo o muerte se llama Kala. El tiempo liga muchos eventos, por lo tanto es llamado así – *Kalayati iti Kalah*. Nacimiento y muerte están dentro del Tiempo. Ir más allá del tiempo es ir más allá del nacimiento y de la muerte, alcanzar la inmortalidad.

Los dos Nadis, el solar o Pingala, y el lunar o Ida, determinan el día y la noche para todos los seres. Cuando están funcionando, día y noche se suceden uno al otro, y así se agota la vida. Cada vez que exhalas, pierdes cuatro *angulas* (pulgadas) de aliento; inhalas ocho *angulas* y exhalas doce. En los mortales, funciona principalmente el Chandra Nadi. Controlando el flujo de Prana a través del Chandra Nadi, uno puede vivir más tiempo. Controlando el flujo de Prana a través de los dos Nadis, Ida y Pingala, uno puede vivir mucho tiempo.

El Sushumna es el consumidor del tiempo. Este es el mayor secreto yóguico. Confinando el aliento en el Sushumna, uno goza de buena salud y prolonga la vida infinitamente. Conduciendo el aliento a lo largo del Sushumna hacia la cima de la cabeza, uno obtiene inmortalidad, bebe el Amrita o néctar.

Cuando detectes la muerte, retén tu aliento en el Sushumna. La muerte huirá de ti. De esa forma deberías vencer a la muerte, gozar de buena salud y prolongar la vida indefinidamente.

### **CÓMO VOLVERSE CENTENARIO**

No te preocupes. Nunca te apures. No comas lo que llamas comidas rápidas. Ten una alimentación nutritiva. Duerme siete horas diarias. Nunca bromees con los médicos y no vayas a la farmacia salvo que sea para obtener un sello o para consultar al directorio. Cuando llegues a los noventa años, podrás hacer lo que quieras.

Usa cuellos flojos, porque los cuellos ajustados obstaculizan la libre circulación de la sangre a través de la glándula tiroides. Toma mucha leche, ya que es el extracto de varias glándulas. Permanece al aire libre tanto como sea posible y especialmente al sol, y haz muchos ejercicios tratando de respirar profunda y regularmente. Báñate diariamente y además toma un baño turco o de vapor una vez a la semana o cada dos semanas. Usa ropa porosa, turbante liviano y calzado bajo.

Acuéstate temprano y levántate temprano. “Acostarse temprano y levantarse temprano hacen al hombre saludable, rico y sabio”. Duerme en una habitación muy oscura y silenciosa, y con una ventana abierta, y no duermas menos de seis horas ni más de siete horas y media. Deja el alcohol. Sé moderado en el consumo del té o el café. Evita los lugares recalentados, especialmente por el estrés, y mal ventilados.

### **ALGUNOS SECRETOS DE LA LONGEVIDAD**

Debes recordar que el secreto de la longevidad se basa principalmente en la discreción en la elección de la comida y la bebida, en la moderación, la sensatez, la castidad y una visión optimista de la vida; por lo tanto, los glotones, bebedores, perezosos, distraídos o vagos no pueden esperar llegar a la edad completa.

### **UNA PRESCRIPCIÓN PARA LA PERFECCIÓN DEL CUERPO**

En el Ashtanga Hridaya, capítulo 39, versos 28-32, el Rishi Vagbhata prescribió un tratamiento para obtener Kaya Siddhi. La siguiente es una traducción de este método de tratamiento Kaya Siddhi:

“Corta el extremo superior de un saludable árbol Palasha (Bhutes Frondosa) en crecimiento e inserta en el hueco hecho en el tallo a una profundidad de dos codos (unos 84 cm. en total) la pulpa de frutas Amla frescas (Emblica Phyllanthus). Ata alrededor del tallo hasta el extremo hierba “Dub” y cúbrelo con barro sacado de un estanque de lotos; luego seca la humedad prendiendo fuego al tallo en una pila de tortas de estiércol en un lugar donde no haya corriente de aire”.

“El hombre debe tomar la pulpa de la fruta Amla así secada junto con miel y manteca tanto como quiera, y después puede tomar leche hervida según su deseo. Este tratamiento debe continuarse por un mes. Deben evitarse cuidadosamente las cosas prohibidas en esta práctica. No debe tocarse agua fría ni siquiera con la mano”.

“Después del undécimo día, comienza a caerse el cabello, los dientes y las uñas; después de algunos días el hombre recobra su vieja forma y logra una fuerza imperecedera semejante a la de un elefante. Entonces, con músculos, fuerza, intelecto y vitalidad mejorados, vive mil años”.

Algunos médicos ayurvédicos dicen que el tratamiento está destinado a hombres de mediana edad. Según el texto, el paciente debe permanecer en una habitación rodeada de habitaciones dobles con galerías, una tras otra, cuyos arcos deben estar cerrados con ladrillos dejando pasos a cada lado, los que deben estar cubiertos con Paldas (cortinas) y deben tener pequeños orificios para el paso de la luz. De lo contrario, la habitación tiene que estar totalmente privada de la entrada de sol, calor o corrientes de aire. Debe mantenerse una temperatura constante día y noche.

Desaparecerán las arrugas de su rostro y se verá muy joven y radiante. Podrá leer sin lentes bajo la luz tenue de un pabito humedecido con Ghi, la única lámpara mantenida en el lugar del tratamiento. Este procedimiento dura 45 días. Aparecen muchos otros resultados inusuales y extraordinarios. El cuerpo se perfecciona.

## **LONGEVIDAD Y TRANSFORMACIÓN DEL CUERPO**

### **En la medicina india**

Esta es una era de ciencia. Es una era de descubrimientos e inventos científicos. La vida está bajo gran tensión. Hay intensa rivalidad y competencia. El hombre se esfuerza más. Su cerebro y sus nervios están sometidos a gran tensión. Tiene gran excitación y está inquieto. Hay un estrés indebido en sus nervios y cerebro. Se agota rápidamente. Hay una gran lucha en la batalla diaria de la vida.

El Ayurveda muestra la forma de lograr un alto estándar de salud, energía, vigor, vitalidad y longevidad. Resuelve el enigma de la vejez. Ayuda a preservar la juventud. Da una descripción científica del proceso de rejuvenecimiento, Kaya Kalpa.

Chyavana y otros sabios de la antigüedad, que estaban agotados y debilitados debido a la vejez, recobraron su vigor y vivieron incontables años sometidos al tratamiento Kaya Kalpa.

Chyavana hizo un preparado de varias hierbas y lo tomó. Esta preparación herbal es conocida con el nombre Chyavanaprash y aún es usada en India.

Mandavya Rishi, que vivió en las montañas Vindhya, tomó el elixir. Obtuvo juventud eterna mediante el uso de drogas.

La palabra sánscrita “Kaya” significa cuerpo, “Kalpa” significa transformación o rejuvenecimiento. Kaya Kalpa es esa forma de tratamiento que restablece la juventud y el vigor en el cuerpo avejentado y debilitado, restablece todas las potencialidades de los sentidos y proporciona buena salud. Kaya Kalpa añade nueva vida a los años y nuevos años a la vida.

Los científicos también están intentando encontrar el elixir de la vida que combata el decaimiento, que dé vigor y juventud al anciano, y que permita vencer el temor a la muerte.

Kaya Kalpa restablece el equilibrio natural de Vatha, Pitta y Kapha, normaliza las funciones de los Saptadhatus y cura muchas enfermedades declaradas incurables. Kaya Kalpa debería ser llevado a cabo bajo la vigilancia experta de un médico ayurvédico competente.

La acumulación de distintos venenos en el sistema a lo largo de la vida causa decaimiento, vejez y muerte. Por lo tanto, habría que recurrir a los Pañcha Karmas para purificar el cuerpo antes del tratamiento Kaya Kalpa. Los Pañcha Karmas son: 1. Nasya Karma (limpieza nasal), 2. Vamana Karma (limpieza de estómago), 3. Virechana Karma (purga), 4. Niropa Vasti (enema de limpieza), 5. Anuvasana Vasti (enema relajante).

### **FORMAS DE TRATAMIENTO KALPA**

Kuti Praveshika Kalpa: uno permanece en una celda oscura. Vive sólo de leche de una vaca negra. No debe afeitarse ni tocar agua fría. Vive en reclusión. Se separa de los amigos y de la sociedad. Esto proporciona un rejuvenecimiento completo.

Aja Kalpa: este es el rejuvenecimiento con leche de cabra. La cabra debería dar 4 libras de leche. Sal, chilis, té y café están prohibidos. Este Kalpa cura definitivamente la diabetes, la dispepsia, el asma, el reumatismo y la debilidad.

Ghrita Kalpa: se toma Ghi puro de vaca junto con leche, también de vaca, todas las mañanas durante dos meses en invierno.

Harad Kalpa: Harad es Haritaki o myrobalan. Se toma un Harad grande (Terminalia Chebula) de la mañana durante 41 días.

Somalata Kalpa: este proceso es difícil, delicado y drástico. El paciente se vuelve inconsciente por algunos días. La piel se cae. Luego recobra la conciencia y se vuelve un joven radiante.



Bodhi Kalpa: uno recobra la memoria perdida. Esto es muy beneficioso para todos los que trabajan con el cerebro, profesores, abogados, médicos, estudiantes e intelectuales. No es necesario el Pañcha Karma. Esto es muy fácil. Puede hacerse por una semana o más. Hay que dejar el aceite, el chili, las cosas ácidas, el hielo, el té, etc.

Kesha Kalpa: el cabello canoso se vuelve negro mediante este Kalpa. No hay Pañcha Karma ni restricción alimenticia. Debe tomarse bajo la supervisión de un médico ayurvédico experto. Causa vómito.

## **TÉCNICAS DE REJUVENECIMIENTO DE LOS RISHIS HINDÚES**

Desde tiempo inmemorial, los Rishis hindúes han sido exitosos en concebir medios para descubrir remedios que pudieran ayudar a lograr una longevidad sorprendente, conservando intactos todos los poderes físicos y mentales hasta el último aliento. Kaya Kalpa Chikitsa apunta al rejuvenecimiento de los poderes físicos y mentales, y a la obtención de longevidad.

El cuerpo es un bote para cruzar el océano de la existencia fenoménica. Por lo tanto, debería mantenerse fuerte y saludable. Esa es la razón por la cual muchos dijeron, “*Shariram Adyam Khalu Dharma Sadhanam* – Este cuerpo es el principal medio para practicar Dharma”. Con la aparición del tratamiento Kaya Kalpa desarrollado por el fundador de la Universidad Hindú de Banaras, el Pandit Madan Mohan Malaviyaji, mucha gente lo tomó como moda. Hay mucha exageración con respecto a los resultados de este tratamiento.

Un hombre que no haya llevado una vida disciplinada ni bien regulada no tendrá posibilidad de éxito en este tratamiento. Kaya Kalpa no es para todos. Es sólo para los aspirantes espirituales sinceros que están luchando duramente para alcanzar la Experiencia del Ser en este mismo nacimiento y para aquellos que han dedicado su vida al servicio de la humanidad.

Es un gran error recurrir al tratamiento Kaya Kalpa sólo para una vida sensual. Esta ciencia ha sido desarrollada por los Rishis de la antigüedad sobre una clara base espiritual. La vida exclusivamente materialista, sin disciplina ética, autocontrol o ideal espiritual, ha arruinado totalmente a la gente. Comer, dormir, temer y copular es común a las bestias y a los seres humanos; pero lo que diferencia al hombre de la bestia es el poder de discernimiento y Vichara Shakti.

Los remedios herbales se preparan mediante métodos especiales. El sujeto debe seguir una dieta especial. Vive en un ambiente especialmente estructurado que reúne todos los requisitos para el tratamiento. Kuti Prabasick Rasayan establece tales restricciones, mientras que la forma Batatap de Rasayana no las impone.

El mercurio juega un rol importante en la terapia Rasayana del Ayurveda. El mercurio es Shiva-bija. Ayudado por vehículos especiales de “Nurpana” confiere vigor juvenil. El mercurio sometido a dieciocho procesos de purificación proporciona fuerza, vitalidad y larga vida, y evita los achaques de la vejez. Si el tratamiento tiene éxito, reaparecen signos de juventud y belleza. El cabello canoso se vuelve negro. La visión mejora.

Lo que hace falta ahora es un Kaya Kalpa espiritual que pueda purgar al mundo de la maldad y la inquietud, restablecer su pureza y paz juvenil, y establecer el Reino de Dios entre los hombres. El Kaya Kalpa espiritual es muy superior al físico. Puede obtenerse mediante la meditación silenciosa regular. Los Yoguis beben el néctar de la inmortalidad. ¡Gloria a los Rishis de antaño que descubrieron esta sublime ciencia del Kaya Kalpa! ¡Que sus bendiciones estén con todos ustedes!

## **YOGA Y EL REJUVENECIMIENTO MEDIANTE EL KAYA KALPA**

El proceso de rejuvenecimiento mediante la administración del Kaya Kalpa, según el método de los Yoguis y Rishis, y según el Ayurveda, no debe confundirse con el método occidental adoptado por científicos y médicos, en el cual el objetivo tiene una base puramente física.

El proceso de rejuvenecimiento mediante el Kaya Kalpa es para mantener a los grandes Tapasvins. El Kaya Kalpa es el verdadero elixir de la vida mediante el cual los Rasayanas hacen al cuerpo inmortal.

Ellos pueden mantener al cuerpo fuerte y saludable tanto como quieran. El cuerpo es un instrumento con el cual tratamos de alcanzar el fin de la vida. Supón que un hombre quiera practicar Yoga y muera antes de lograr el Nirvikalpa Samadhi supremo. Luego toma otro cuerpo y retoma las prácticas de Yoga. Muere una vez más antes de hacer un progreso sustancial. De este modo, se pierde mucho tiempo en morir y renacer.

Por lo tanto, si el cuerpo se vuelve fuerte y saludable, si pueden evitarse el nacimiento y la muerte, uno tiene tiempo más que suficiente para hacer Yoga Sadhana y lograr el objetivo de la vida en un nacimiento. Esta es la teoría de los Rasayanas. Ellos enseñan a inmortalizar el cuerpo por medio del Kaya Kalpa hecho de hierbas, mercurio o sulfuro, frutas de Nim o Amalaka, con el fin de lograr el objetivo del Yoga en esta misma vida.

El cuerpo es el molde preparado por la mente para sus operaciones. Es la mente la que fabrica el cuerpo. Esta envoltura física se descarta en el momento de la muerte y la mente se reviste con una envoltura nueva en el siguiente nacimiento, del mismo modo en que un hombre se pone una ropa nueva y tira la vieja. La mente puede extraer mucho poder del reservorio universal de energía. Si la mente puede fabricar un cuerpo nuevo en el siguiente nacimiento, ¿por qué no puede hacerlo aquí y ahora, sin disolver el cuerpo actual, renovando las células que conforman este cuerpo humano? Esta es la teoría de los Rasayanas. Esta teoría es totalmente correcta, sensata, lógica y defendible.

## **REJUVENECIMIENTO MEDIANTE EL TRATAMIENTO CON LECHE**

### **(Dugdha Kayakalpa)**

Reverencias y adoración a los dos Aswini Kumaras, los Médicos Divinos, y al Señor Dhanwantari (Avatara de Vishnu Bhagavan), el expositor del sistema de tratamiento Ayurvédico.

Dhanwantari, el Médico Divino de la humanidad, dijo:

*Achyuta-ananta-govinda-nāmoccharana-bheshakāt,*

*Nashyanti sakala rogāh satyam satyam vadamyaham.*

“La repetición de los nombres divinos del Señor, Achyuta, Ananta, Govinda, cura todas las enfermedades. Digo la verdad”.

Tal es el poder de los nombres divinos. Pero para aquellos que no están dotados de una fe viva y dinámica en Dios y Sus nombres, él dio el sistema de tratamiento llamado Ayurveda. Para el tratamiento de enfermedades crónicas, tienes lo que se llama Kaya Kalpa. Éste es de diferentes clases.

Kaya Kalpa significa dar nueva vida al cuerpo que está sufriendo de enfermedades crónicas o vejez. Significa también salud, vigor y vitalidad renovados. Los Yoguis solían vivir cien años por medio del Kaya Kalpa.

Otro significado de Kaya Kalpa es entrar en un cuerpo totalmente nuevo. Los Yoguis hacen esto por medio del Parakayapravecha, entrando en otros cuerpos y dejando el actual. Esto no es posible para todos sino exclusivo de adeptos en esa rama del Yoga.

Ahora explicaré brevemente el Dugdha Kaya Kalpa o rejuvenecimiento mediante el tratamiento con leche. No deberías leer esto sólo por curiosidad. Todos deben tomarlo con seriedad y difundirlo entre sus amigos.

Para generar un cambio radical en la propia salud, para curar enfermedades crónicas, tenemos varios Kaya Kalpas detallados. El preeminente entre ellos es el Dugdha Kaya Kalpa. Para el mismo, necesitas leche pura de vaca recién ordeñada. Mediante este Kaya Kalpa, logras buena salud y larga vida. Nuestros antiguos Rishis recurrieron a estos Kaya Kalpas para tener larga vida, no para gozar de los placeres de los sentidos indefinidamente sino para conservarse aptos para servir a la humanidad y continuar con sus prácticas devocionales con el fin de lograr la Experiencia del Ser.

El Dugdha (leche) Kaya Kalpa puede hacerse con leche de vaca o de cabra. Es efectivo en la cura de las tres clases de enfermedades causadas por Vatha, Pitta y Capa (gas, bilis y flema). Estos tres son considerados la raíz de todas las enfermedades. Una enfermedad puede originarse en cualquiera de estas causas. Gomutra Kalpa se usa para la cura de enfermedades debidas a envenenamiento. Esto se hace principalmente con la ayuda de orina de vaca.

Deberías seguir el método de tratamiento con leche descrito a continuación durante 30 días. Te liberarás de muchas enfermedades molestas. Durante todo el período del Kaya Kalpa, debería efectuarse un completo control sexual y evitarse la cebolla, el chili y otros comestibles irritantes. Este Kalpa es efectivo en dolores de cabeza, fiebre, tisis, disentería y constipación. Otorga buena salud, juventud y Tejas (brillo en el rostro).

El tiempo propicio para llevar a cabo este tratamiento es después del invierno o antes del verano. La primavera es particularmente favorable, porque esta parte del año no es demasiado calurosa ni demasiado fría.

Debería comenzarse el tratamiento en Uttarayana, cuando el sol está en el Solsticio del Norte y durante la quincena clara del mes (Shukla Paksha). Durante el período de

tratamiento, hay que prestar atención a no hacer ningún tipo de ejercicio físico o trabajo que implique esfuerzo físico.

Antes de comenzar con tu tratamiento, deberías limpiar tus intestinos muy bien mediante una buena purga, preferentemente de polvo Triphala o Haritaki (myrobalan) purificado. Esto eliminará toda suciedad acumulada en el sistema.

La leche de vaca pura y fresca tiene una parte vital en este tratamiento. Toma 9 Chhataks (45 tolas; 1 tola= 12 g.) de leche de vaca en un vaso de metal cubierto con plomo. Agrégale 15 tolas de jugo de calabaza amarga. Si no dispones de este jugo, puedes agregar 6 Mashas (1 Masha = 1 g.) de polvo de Triphala ó 9 Mashas de Trikatuchurna. Éste es polvo de jengibre seco, pimienta y Pipal (pimienta larga). Esto se mezcla en iguales cantidades de 3 tolas cada uno. Siempre deben mezclarse los polvos recién molidos. Triphala o Trikatuchurna puede conseguirse en cualquier farmacia ayurvédica buena. Mezcla los polvos con la leche de vaca. Calienta la leche a fuego suave. Redúcela a medio *seer* (8 Chhataks). Luego deja que se enfríe. Agrégale 1 tola de azúcar cande. El primer día, toma sólo esta leche. No debes ingerir ningún otro alimento. Si quieres tomar algo más tarde, hacia la noche, puedes tomar algún jugo de fruta ya sea de naranja o Mosumbi.

Al segundo día, toma 13 Chhataks de leche. Mezcla un tercio de jugo de calabaza amarga. Si le agregas Trikatu o Triphala, agrega un Masha extra todos los días. Calienta la leche como antes. Déjala enfriar. Agrégale azúcar cande como el día anterior y tómala.

Así debes continuar durante un mes completo. Puedes aumentar 4 Chhataks de leche todos los días y un tercio de la cantidad de leche debería ser el jugo de calabaza amarga o un Masha más de polvo de Triphala todos los días durante todo el mes. A continuación, doy una tabla de referencia con las cantidades de leche y jugo o polvo referidas anteriormente.

<u>Día</u>	<u>Leche</u>	<u>jugo de calabaza</u>	<u>Triphala</u>	<u>Polvo Trikatu</u>
1.	9 chhataks	3 chhataks	6 mashas	9 mashas
2.	13 chhataks	4 ½ chhataks	7 mashas	10 mashas
3.	1 seer 1 ch.	5 ½ chhataks	8 mashas	11 mashas
4.	1 seer 5 ch.	7 chhataks	9 mashas	1 tola
5.	1 seer 9 ch.	8 ½ chhataks	10 mashas	1 tola 1 ma.
6.	1 seer 13 ch.	9 ½ chhataks	11 mashas	1 tola 2 ma.
7.	2 seer 1 ch.	11 chhataks	1 tola	1 tola 3 ma.

De ese modo, al 30º día tomarás 7 seers 13 Chhataks de leche y 2 seers y 9 Chhataks de jugo de calabaza. Si agregas polvo de Triphala, la cantidad al 30º día será de 2 tolas y 3 Mashas; y si es polvo Trikatu, la cantidad al 30º día será de 3 tolas y 2 Mashas.

Puede agregársele azúcar cande en polvo a gusto. Al 30º día, la cantidad de leche reducida después de calentarla debería ser de 14 Chhataks menos, esto es, cada 9 Chhataks debes reducir 1 Chhatak al fuego.

Durante el tratamiento, debes observar celibato. Debes evitar todo esfuerzo físico o mental. No debes permanecer en vela durante la noche. Tienes que hablar menos. En los intervalos, debes tomar sólo jugo de naranja o Mosumbi. En este Kalpa, no debería usarse leche de búfala.

Esto puede curar enfermedades crónicas. Es bueno en caso de tuberculosis, hemorroides, impureza sanguínea, etc. Si quieres tener una cura permanente, ten fe y lleva adelante la instrucciones fielmente. Esta es una cura maravillosa, Kaya Kalpa. Confía y hazla tú mismo. Después de todo, el tratamiento no es muy difícil; la cantidad de leche no es muy poca al comienzo ni demasiada al final. Ten plena fe.

Repite los nombres del Señor incesantemente. Este es el primer y principal remedio. Confía en Sus nombres. Te curarás de todas las enfermedades.

¡Que todos ustedes obtengan buena salud, larga vida, paz, plenitud y prosperidad!

### **TRATAMIENTO CON NIM PARA VIVIR CIEN AÑOS**

Es un hecho innegable que las hierbas poseen efecto curativo en muy alto grado. Los beneficios de las hierbas indias son conocidos en todo el mundo. El tratamiento con hierba tiene efectos incomparables. Entre las hierbas, el Nim ocupa un lugar muy destacado.

Los efectos curativos de este árbol están más allá de lo que las palabras pueden describir. Cada parte de este árbol es útil. Desde tiempos remotos, hemos oído acerca de la gloria de este árbol. Es capaz de eliminar completamente muchas enfermedades incurables. Las hojas, las flores y la corteza de este árbol son muy útiles. Son infalibles en dar el máximo beneficio al paciente y hacer que el tratamiento sea exitoso.

Las personas con buena salud se benefician mucho con este tratamiento usándolo como tónico de recuperación. Para asegurar el máximo resultado, es necesario seguir estrictamente las reglas indicadas para la observancia de este Kalpa. Hay que cuidar que el paciente no haga nada que vaya en contra de sus intereses, es decir, debe ser muy cuidadoso en atenerse a las reglas del tratamiento. Marzo, abril, octubre y noviembre son meses muy beneficiosos para llevar a cabo este Kalpa. Tanto hombres como mujeres pueden beneficiarse mucho haciendo el tratamiento con Nim. Los días domingos, martes y jueves son favorables para comenzar el tratamiento en los hombres. Los lunes, miércoles, viernes y sábados son apropiados para las mujeres.

Antes de comenzar el tratamiento, habría que limpiar los intestinos con una purga. La observancia de las siguientes reglas será muy útil.

Vive en reclusión. Habla lenta y moderadamente. Mantén celibato. Permanece en ambientes bien ventilados. Levántate de mañana temprano. Debes seguir las reglas generales de salud e higiene.

El Nim Kalpa puede llevarse a cabo exitosamente en 31 días. Toma un Masha de Trivarga combinado (hojas, flores y corteza de Nim). Mézclalas todas. Haz una pasta con agua. Forma píldoras. Debes tomar estas píldoras con agua fresca sacada de un pozo o de un río. Similarmente, a la noche, prepara píldoras de un Masha de peso y tómalas con agua fresca. Tres horas más tarde toma medio *seer* de leche pura de vaca. Toma leche al menos 3 veces diarias. En este Kaya Kalpa hay que dejar todo tipo de comida. Mezcla una pequeña cantidad de polvo Trikatu (Soont, Kali Mirch y Pippal) con la leche antes de tomarla. Esto ayuda a la digestión y aumenta la fuerza.

Al segundo día, agrega 4 Rattis de hojas, flores y corteza de Nim (1 Ratti = 182 mg.). De ese modo, la cantidad se incrementará 4 Rattis por día. La siguiente tabla te dará una idea de la cantidad de medicina que debes tomar.

1° día: mañana y noche	1 Masha
2° día: mañana y noche	1 ½ Masha
7° día: mañana y noche	4 Mashas
15° día: mañana y noche	8 Mashas
20° día: mañana y noche	10 ½ Mashas
31° día: mañana y noche	16 Mashas

A partir del 32° día, la cantidad de píldoras debería reducirse un Masha por día. Al 45° día, el tamaño de la píldora se convierte en un Masha. Así finaliza el tratamiento y el paciente siente gran fuerza, vigor y vitalidad.

El paciente haría bien en tener algunas hojas verdes de Nim debajo de la almohada. Esto elimina el calor en el sistema. Rejuvenece todo el sistema nervioso.

Pon 15 hojas de Nim en un vaso de agua y mantenlo cubierto cerca de tu almohada cuando te acuestes. Al levantarte, a las 5 a.m., filtra el agua y bébela. Esto se conoce como Ushapana. El mismo limpia los intestinos y la vejiga. Después del Ushapana, uno debería dar un paseo temprano en la mañana. Los pulmones se limpian. El calor en el sistema se reduce. Al volver de la caminata, descansa por media hora y practica un Pranayama suave o ejercicios de respiración profunda.

Durante el tratamiento, puede que te sientas débil debido al poco calor en el sistema, puede que sufras un poco de insomnio, mareos, etc. pero eso no dura mucho y pasa. No te asustes por esas experiencias. Debes mantener equilibrio mental y no dejarte llevar por las emociones.

El efecto del Nim es refrescante y da ligereza al cuerpo. Es altamente efectivo en la cura de enfermedades cutáneas. Elimina la flema, los gases y la bilis.

Es de gran ayuda en tos, toda clase de fiebres, inapetencia, sed, diabetes, lepra, etc. El aceite de Nim es muy útil en todas las enfermedades cutáneas, bacterias dentarias y enfermedades infecciosas.

Los científicos occidentales también han aceptado el hecho de que de todos los medicamentos que ayudan a limpiar el sistema, el Nim ocupa el primer lugar.

Poco después del tratamiento, el paciente debería evitar consumir aquellas cosas que puedan originar la enfermedad otra vez. Esto es muy pero muy importante. Una vez que hizo el tratamiento del Kalpa con éxito, el paciente logra inmunidad contra la enfermedad por un tiempo bastante prolongado.

## **TRATAMIENTO CON CREMA DE MANTECA Y YOGURT PARA VIVIR CIEN AÑOS**

(Takra Kalpa)

El tratamiento Takra Kalpa no es meramente una cura para enfermedades. También confiere larga vida al individuo. La crema de manteca y yogurt contiene todos los elementos fortificantes que de otro modo sólo podrían obtenerse mediante numerosos artículos comestibles de la vida diaria. Da más fuerza y energía que los componentes habituales de la dieta. Contiene muchas vitaminas importantes útiles para el desarrollo de todas las células del cuerpo.

En el capítulo sobre dietética en el Ayurveda, encontramos una descripción completa de la crema de manteca y yogurt como parte importante de nuestra alimentación.

La persona que toma crema de manteca y yogurt nunca se enferma. Ésta destruye toda clase de enfermedades. No permite que las enfermedades entren en el sistema. Del mismo modo en que se describe el néctar para los dioses en el cielo, se describe la crema de manteca y yogurt para los hombres en este mundo como un medio para obtener una vida saludable. Aquél que la toma está siempre feliz.

En Kalpa Kosha, encontramos una hermosa descripción del Takra Kalpa para una vida feliz y libre de enfermedades.

Este Kalpa es útil en enfermedades fatales contraídas por herencia. En resumen, es útil para todas las enfermedades. Debe ser administrado con un conocimiento cabal de Pathyas (lo que se debe hacer) y Apathyas (lo que no se debe hacer).

Hay mucha variedad de tratamientos con crema de manteca y yogurt tales como el Chandrasamputi y el Amritakaram entre otros. Pero el método siguiente es particularmente útil. Es fácil de practicar y muy fructífero.

Este Kalpa se lleva a cabo en 40 días. Hay varios métodos de preparar yogurt y crema de manteca y yogurt. El más fácil y útil es el que se describe aquí.

Para hacer yogurt, la mejor es la leche de vaca.

La leche de vaca es en sí misma un Rasayana (tónico). Prepara yogurt de leche pura de vaca. Agrega una parte de agua en tres partes de yogurt. Prepara manteca con la mitad del yogurt. Mézclala con la otra mitad y prepara así la crema de manteca y yogurt. Prepara yogurt temprano en la mañana y mantenlo durante todo un día. Al segundo día,

el yogurt está listo para ser usado. No uses yogurt viejo. El yogurt que no se usa por 48 horas no es apto para usarse en el Kalpa. Incluso puede ser dañino. No mantengas yogurt o crema de manteca y leche en vasijas de latón o cobre. Es muy perjudicial para la salud.

Antes de comenzar el Takra Kalpa, limpia los intestinos con el Pañcha Karma (Vamana, Virechana, Nasya, Niruham y Anuvasan). Por este medio no sólo se purifican los intestinos sino también los sentidos.

Mantén el voto de Brahmacharya. Continúa este Kalpa por 40 días. Báñate temprano en la mañana. Al amanecer, toma 10 Chhataks (50 tolas) de crema de manteca y yogurt. Toma una cantidad igual al atardecer. Al siguiente día, aumenta 2 Chhataks, es decir, toma 11 Chhataks al amanecer y 11 al atardecer. Así aumenta 2 Chhataks diarios.

Si te resulta difícil tomar la crema de manteca y yogurt sola, puedes agregarle una pequeña cantidad de Jira, asafétida mezclada con un poco de Saindhyva Namak, bien molida.

A partir del 41º día, reduce 4 Chhataks por día hasta llegar otra vez a 1 *seer* y 4 Chhataks.

Al completar este Kalpa, no deberías comenzar tu dieta habitual inmediatamente. No consumas sal y chilis por algunos días. Al comienzo, toma sólo jugo de fruta, Palak, Louki, Parval y vegetales verdes. Luego toma leche y vuelve gradualmente a la dieta habitual. Este Kalpa no es aconsejable en Varsha y Sharad Ritus (estación de las lluvias e invierno, respectivamente).

Si la crema de manteca y yogurt es liviana, es útil para detener el movimiento intestinal. Si es agria, no aumenta la bilis. Ayuda a la digestión, la mejora. Fortalece y elimina los malos efectos de Vata, Pitta y Kapha, etc.

En la estación fría, mejora la digestión y elimina el mal sabor de la boca. Mejora y normaliza el movimiento de los Nadis.

### **TRATAMIENTO BRAHMI PARA VIVIR CIEN AÑOS**

Brahmi es una de las bellas enredaderas que se encuentran en la región de los Himalayas. Está disponible en cantidad durante en el invierno.

Florece durante Vasanta-Grishma Ritus (febrero-abril). En la estación de las lluvias, casi desaparece. En el diccionario de hierbas, Brahmi aparece como Somavati o Sarasvati. Se la encuentra en lugares húmedos, en la arena húmeda de las regiones montañosas.

Debería recolectársela en Shishira Ritu o Vasanta Ritu (estación fría y de primavera, respectivamente) cuando está llena del jugo beneficioso. Habría que sacar las hojas de lugares limpios, en regiones ventiladas. Deberían evitarse los lugares impuros para la recolección de las hojas Brahmi.



Las cualidades características de Brahmi son maravillosas. Desarrolla facultades corporales y también mentales. Prolonga la vida y previene el deterioro.

Desarrolla la inteligencia y mejora la memoria. Es efectiva en lepra y leucoderma. Tiene un efecto muy refrescante. Es buena para limpiar los intestinos. Su gusto es amargo. Mejora las facultades intelectuales. Prolonga la vida.

Afina la voz. Purifica la orina. Es útil en impurezas sanguíneas, Apasmar (Mirigi), pérdida de memoria, enuresis nocturna, desórdenes menstruales, debilidad nerviosa, enfermedades infantiles, neumonía, etc. Para enfermedades de los niños tales como neumonía y tos, debería aplicarse en el cuello en forma de pasta.

Los occidentales también han hecho grandes investigaciones acerca de Brahmi. La conocen como Gratiola Monniera Hydrocotyle Asiática. Ellos opinan que no debería secársela al sol. Si se la seca al sol, pierde sus cualidades esenciales.

En Brahmi Kalpa, se usa Brahmi fresca. Tiene abundante energía vital y muchas cualidades beneficiosas. Transforma al hombre inmediatamente. Brahmi Kalpa se realiza en 31 días. Primero, el paciente debe limpiar los intestinos. Al siguiente día, después del baño y otras limpiezas, debe moler bien 6 Mashas (1/2 tola de hojas, raíces y ramas de Brahmi). Esto es muy efectivo. La pasta debería ser lo más fina posible.

Toma la mitad al amanecer y la mitad restante (3 Mashas) al atardecer. Tres horas más tarde, deberías tomar medio *seer* de leche de vaca o tanta como puedas digerir. Cuando calientes la leche, agrégale 6 Mashas de hojas de Brahmi frescas y hiérvela bien. Déjala enfriar y tómala. Después de 3 ó 4 días, si tienes dificultad para digerir la leche, puedes agregarle una pequeña cantidad de jengibre seco y pippal (ambos bien molidos).

Durante el período del Kalpa, no consumas nada preparado con cereales. No debes ingerir otra cosa que no sea leche. Ten los sentidos bajo perfecto control. Dedica más tiempo a la plegaria y la meditación. Si quieres descansar, acuéstate de tu lado izquierdo. La regla es la siguiente:

Hay que cuidar que la leche sea fresca, ordeñada la misma mañana. Debería aumentarse la cantidad de Brahmi en el siguiente orden. El tratamiento completo dura 45 días.

1° día	3 Mashas	mañana y tarde
2° día	4 Mashas	mañana y tarde
3° día	5 Mashas	mañana y tarde
7° día	9 Mashas	mañana y tarde
15° día	17 Mashas	mañana y tarde
21° día	23 Mashas	mañana y tarde
31° día	33 Mashas	mañana y tarde

A partir del 32º día, reduce 2 Mashas cada vez. Al 45º día, la cantidad de hojas de Brahmi que tomes será de 3 Mashas mañana y tarde, como en el primer día del Kalpa.

Al completar el Kalpa, habría que aumentar la ingesta de comida gradualmente. Primero, habría que tomar jugo de fruta. Luego, antes de incorporar la dieta normal, *gram* verde y después, arroz viejo y otros artículos de la dieta que sean fácilmente digeribles. Durante el período siguiente al tratamiento, deberías evitar la cebolla, el aceite, el chili, el tamarindo (alimentos agrios), etc.

## TRATAMIENTO AYURVÉDICO PARA VIVIR CIEN AÑOS

En el sistema Ayurvédico, se prescribe el tratamiento Rasayana para mantener a la muerte a distancia y lograr longevidad. En la actualidad, este sistema se ha convertido en una ciencia abandonada. Según este tratamiento, la vejez es una enfermedad. Es necesario tratarla. Las muertes accidentales pueden evitarse.

Mediante este tratamiento, puede perpetuarse la vida indefinidamente. El Rasayana es la ciencia para eliminar la vejez y las enfermedades, lo que no hacen otros tratamientos comunes, prolongando la vida y rejuveneciendo.

Todo lo que fomente la longevidad, la memoria retentiva, la salud y la vitalidad es llamado Rasayana. Se lo llama así porque tiene un efecto beneficioso sobre los “Rasas” y otros elementos del cuerpo. Fortalece el metabolismo, mejora la sangre y, por consiguiente, todo el cuerpo.

Mandavya Muni, quien vivía en las montañas Vindhya, logró larga vida y Siddhis mediante hierbas. Así hizo también Chyavana Rishi mediante la famosa Chyavanaprash. Todo lo que ayude a la gente a lograr longevidad es llamado Rasayana.

El tratamiento Rasayana se hace con sulfuro, mercurio, semillas Nux Vomica, Nim, Haritaki y Amlaka.

Los Rasayanas pueden inmortalizar el cuerpo físico. Ellos mantienen el cuerpo físico saludable y fuerte por largo tiempo, para alcanzar el objetivo o Experiencia del Ser en esta misma vida. Si se mantiene el cuerpo saludable y fuerte por largo tiempo, los estudiantes de Yoga tienen mucho tiempo para lograr el objetivo. Así, no se pierde tanto tiempo en morir y reencarnar otra vez. Esta es la teoría de los Rasayanas.

En el Ayurveda, se describen tres procesos diferentes para lograr longevidad y rejuvenecimiento. Ellos son “Rasaraj Rasayana”, llamado Mercurio, que tiene el primer y principal lugar entre las terapias antiguas, y la hierba “Rasayana” y el “Achar Rasayana”.

*‘Ekosau rasarajah shariram-ajaram amaram kurute’*. Lo único que puede hacer a este cuerpo eternamente joven e inmortal es el bendito Rasaraj.

La longevidad se obtiene también mediante las hierbas “Rasayana” tales como Soma, Nila, Nari, Padma, Haritaki y Amla. Estas dos últimas tonifican el cuerpo, dan inmensa fuerza y virilidad, e inmunizan contra muchas enfermedades. El paciente se mantiene en el interior (Kuti-praveshika) o en el exterior (Vata-atapita).

El “Achar Rasayana” o rejuvenecimiento y longevidad mediante la práctica de Yama y Niyama o conducta recta (Ahimsa, Satyam, Brahmacharya, etc.) es otra clase de tratamiento que hacen los Yoguis y sabios.

Según el Sushruta, el tratamiento Rasayana debería hacerse cuando el sujeto es joven o de mediana edad. Si se hace en la vejez o cuando la decrepitud ya está establecida, no da los resultados deseados.

## **SECRETOS NATUROPÁTICOS PARA VIVIR CIEN AÑOS**

La enfermedad no es una condición que deba atemorizarnos, no es generada por agentes externos. La enfermedad es el resultado de los golpes de la vida. Sólo existe la salud. Desde el nacimiento hasta la muerte, es sólo salud. Es sólo la vida que hace a un hombre vivo.

Incluso la enfermedad es un signo de salud solamente – es la reacción de la vida ante la entrada de materia extraña al organismo. El proceso de limpieza que hace la vida se llama enfermedad. Ésta toma varias formas. Pero, en esencia, todas las enfermedades son lo mismo; no hay muchas enfermedades, hay sólo una, la lucha de la vida por liberarse de la sustancia extraña. Por lo tanto, para liberarse de la enfermedad, uno debería ayudar a la propia fuerza vital a liberarse de esa materia extraña.

La enfermedad (o mejor dicho los síntomas que se manifiestan debido a este esfuerzo por parte de la vida por liberarse de la sustancia extraña en el cuerpo) no debería ser suprimida mediante las drogas tóxicas que dan los médicos alopáticos. Deja que la naturaleza se libere de la materia extraña a su modo. Haz todo lo que esté a tu alcance para ayudar a la fuerza vital a llevar a cabo este trabajo sin obstáculos. Lo primero y principal es ayunar.

La digestión de la comida es una de las mayores cargas sobre la economía vital. Si llevas comida al estómago durante una enfermedad, la fuerza vital que está ocupada en el trabajo de limpiar el sistema de la sustancia extraña es desviada de su función para digerir la comida. Esto lleva a empeorar la condición. Deja que la fuerza vital se ocupe del proceso de limpieza. No comas cuando estés enfermo. Entonces, la fuerza vital se liberará rápidamente de la sustancia extraña.

La naturaleza da prioridad a la asimilación que a la eliminación. La eliminación puede esperar (a costa de la salud, claro está); pero la asimilación no puede esperar ni por un momento. Tan pronto como la comida llega al estómago, el proceso debe comenzar. La fuerza vital tendrá que interrumpir la desintoxicación y la enfermedad empeorará. El argumento científico en favor de permitirle al paciente que coma aún durante la enfermedad es que la comida es necesaria para mantener la vida. ¡La verdad es exactamente lo opuesto! La comida no mantiene la vida; es la vida la que ingiere la comida y produce la energía necesaria para su digestión y eliminación. La vida vive por sí misma. La comida es necesaria para la vida para desarrollar y reparar el cuerpo; ¡pero no es necesaria para mantener la vida! Todos deben entender esto claramente. Entonces podrán comprender porqué uno debe ayunar cuando está enfermo; mediante el ayuno, conserva la fuerza vital, evitando gastarla en la digestión y asimilación de la comida, y así permite que la misma se ocupe totalmente del trabajo de eliminar el agente extraño.

Luego viene la dieta. La alimentación debe ser Sattvica y debería comerse sólo para mantener el cuerpo; para ello, se requiere sólo de una pequeña cantidad de comida. Esa es nuestra necesidad. La naturaleza, nuestra buena madre, nos ha provisto con la capacidad de digerir más comida de la que la vida necesita para mantener el cuerpo. Así, la capacidad digestiva de un hombre es algo mayor de la necesaria para la vida. Uno puede ingerir alimentos hasta ese límite digestivo sin enfermarse. Ir más allá de ese límite es exponerse a la enfermedad, porque de esa forma uno incorpora al sistema más alimento del que éste puede digerir. Este excedente de comida fermenta en el estómago, produce distintos gases tóxicos y la vida tiene que eliminar todo eso mediante un proceso llamado enfermedad.

Es un Yogui aquél que come sólo lo suficiente para satisfacer la necesidad de la vida. Él posee una mente Sattvica, tiene paz, goza de una salud radiante y larga vida.

Es un Bhogui, sensual, aquél que come hasta el límite de su capacidad digestiva. Él tampoco sobrepasa el límite, por lo cual goza de buena salud y larga vida. Su temperamento es Rajásico. Tiene inclinación a ser indulgente con los placeres sensuales. Cuando sobrepasa el límite digestivo, entonces el hombre es un Rogui, un enfermo, Tamásico por naturaleza, virtualmente un cadáver viviente.

La alimentación Sattvica nutre el cuerpo y ayuda a la vida. Frutas, vegetales, cereales completos, nueces, verduras de hojas verdes y leche son todos alimentos Sattvicos. Tienen un valor alimenticio intrínseco. Ellos son la *comida*. No necesitan de aviones y transportes, es decir, los condimentos, chilis, sal y tamarindo. Debido a que el hombre mata la esencia vital en la comida que ingiere, tiene que usar los aperitivos que actúan como aeroplanos para llevar la comida adentro del estómago. Estos estimulantes más el té, el café y otros refrescos y bebidas alcohólicas irritan los nervios y todo el sistema, y las bebidas son presagios de enfermedades, malos pensamientos e inmoralidad.

La gente usa los aperitivos para empujar hacia el interior la comida que no es demandada por el Fuego Vital. El Fuego Vital es Dios Mismo, el Fuego Vaishvanara. El hombre debería esperar a que aparezca este Dios en el interior y luego ofrecerle la comida. En la actualidad, la gente no espera a tener hambre. Confunden los deseos del paladar con hambre. Confunden apetito con hambre. Nunca han experimentado el goce del hambre. El hambre es la forma del Señor. Por lo tanto, al igual que Dios, es indescriptible por naturaleza. Uno tiene que experimentarlo para saber lo que es; no puede describirse. Pero puede darse ciertos indicios acerca del hambre para ayudar a detectarlo cuando aparece.

Primero, debe haber evacuación de los desechos de la ingesta anterior; en otras palabras, todos los procesos – digestión, asimilación y eliminación – conectados con la comida anterior deben haberse completado. Después de esa evacuación de los intestinos, sentirás una liviandad peculiar del cuerpo. Te sentirás feliz y liviano. Querrás trabajar. Tendrás claridad mental e intelectual. Si no se siente esto, entonces significa que aún hay material de desecho en el interior. Una vez que comienzas a experimentar esta sensación de liviandad, deberías trabajar. Debes servir para merecer tu comida. Luego el estómago comenzará a contraerse. Entonces, todo el poder vital estará disponible para trabajar. Te sentirás gozoso de trabajar. Luego el hambre se manifestará lentamente. Experimentarás un movimiento ascendente del aire desde el estómago. Será un gas limpio, sin olor. Esta es una señal de que ha llegado el hambre. Después de cierto

tiempo, puedes comer. El hambre, cuando viene, no te hace desear la comida; no es como el apetito voraz que te hace ingerir la comida y tragarla. El hambre es una demanda placentera de comida que hace la vida interior para reparar y desarrollar el cuerpo.

Cuando sólo tienes apetito, no saboreas la comida. ¡Sólo quieres comida para satisfacer el paladar! No gozas de la dulzura de la comida natural; la encuentras insípida y sin sabor. Pero cuando tienes verdadero hambre, encuentras la comida natural muy dulce; gozas de la dulzura natural del alimento.

Come despacio. Mastica bien. Hay que digerir la fécula en la boca. No comas alimentos que te tentarán a tragarlos. Es muy perjudicial el hábito de comer Halwa, Puri, Parotta, etc. La Halwa te hace tragar la comida que deberías masticar bien. Los condimentos y chilis te hacen comer demás. Por lo tanto, son muy dañinos y deberían evitarse.

Deberías abandonar el hábito de tomar té y café. El té, el café y otras bebidas similares no son alimento; son sólo estimulantes. Estimulan tu fuerza vital y hacen que la agotes. Sientes una energía antinatural y estás tentado de usarla. Ellos no aumentan tu reserva de energía. La reducen. De esa forma, pierdes gradualmente tu fuerza vital.

Debes saber cuándo dejar de comer. La naturaleza tiene sus propios signos. Aparecerá gas estomacal. Esta vez, tendrá el olor del ítem más prominente de tu dieta. Este gas es la señal: “Es suficiente para mí”. Debes levantarte inmediatamente. Comer después de esto, es sobrecargar el estómago y exponerse a problemas.

Por lo tanto, la primera regla con respecto al comer es esperar a tener hambre.

En segundo lugar, debes tratar de no destruir la esencia vital presente en los alimentos que ingieres. No necesitas preocuparte por saber qué vitaminas estás incorporando y qué vitaminas están ausentes en tu comida. Pero deberías comprender que las sales y las vitaminas constituyen la parte más esencial de la misma. Estas son los agentes limpiadores. Ayudan a la eliminación de los productos finales. Lo más importante no es la asimilación; habría que cuidar más la eliminación. Si la eliminación es satisfactoria, entonces no habrá sustancias extrañas en el sistema, no habrá congestión ni auto-intoxicación, y la energía vital podrá concentrar sus fuerzas en la eliminación de los productos de desecho. Las vitaminas y las sales naturales ayudan a esta eliminación. Todo artículo alimenticio que ingieres contiene la vitamina necesaria para su digestión y eliminación de sus productos de desecho. No te preocupes acerca de qué vitaminas están presentes en qué comida, haz como si estuvieras ingiriendo todas las vitaminas que la ciencia considera necesarias para nosotros. Trata de comer los alimentos con sus vitaminas naturales. Puedes asegurarte de ello comiendo alimentos frescos. Frutas, vegetales y hojas verdes son los mejores desde este punto de vista. Son ricos en vitaminas. Los más abundantes en vitaminas son especialmente los vegetales y las frutas que han absorbido mayor luz solar.

Tienes que ser muy cuidadoso al cocinar los vegetales. Comerlos crudos es lo más acertado. Si tienes que cocinarlos, entonces hazlo sólo al vapor. Si usas agua para hervirlos, trata de que no sea demasiada ya que al escurrirla, arrojarías junto con ella las partes más esenciales de los vegetales. Los vegetales nunca deberían freírse. Tampoco habría que agregarles demasiados condimentos.

En el caso del arroz, el trigo y otros cereales, habría que dejar el mal hábito de pulirlos. Cada hogar debería tener su propio Chakki (pequeño pulidor manual para arroz y trigo). Éste no eliminará la parte más esencial de los granos como lo hace una máquina; sólo eliminará la cáscara.

Trata de comer sólo cuando tengas hambre, de ingerir alimentos frescos y con su esencia vital. Eso no es todo. Debes asegurarte de que los vegetales que comas sean nutritivos y ricos en vitaminas. Tienes que prestar atención al suelo en el que crecen. Éste no debe ser abonado artificialmente. Los fertilizantes químicos pueden producir alimentos de buen aspecto en abundancia, pero no pueden producir alimentos nutritivos y con muchas vitaminas.

La mejor forma de asegurarte esto es vivir cerca de la tierra en la que crece tu alimento. La naturaleza ha arreglado todo de modo que el hombre tome lo que la planta da y se lo devuelva en la forma de excreta, orina y aire exhalado. Así hay un círculo continuo. Si se mantiene este círculo, no hay deterioro de la salud del hombre ni de la del suelo. En la actualidad, la gente se aglomera en grandes ciudades. Obtiene su alimento de las aldeas, pero no devuelve lo que el suelo le da. El mejor abono del suelo es la excreta de la gente que vive de alimentación natural y de forma natural. Ese suelo dará el alimento para el hombre, rico en vitaminas y nutrientes.

Si cumples con estas tres condiciones, entonces gozarás de perfecta salud y nunca sufrirás de enfermedades.

Otro punto muy importante para tener siempre presente es mantener tu mente saludable; llénala con ideas saludables; ten pensamientos sublimes; recuerda siempre a Dios. Es la Vida la que vive en el cuerpo; es la Vida la que mantiene el cuerpo con la ayuda de la comida; es la Vida la que come la comida; es la Vida la que produce enfermedades también cuando tiene que expulsar materia extraña del sistema. Así la Vida o la Energía Vital obtiene su Shakti de Dios. Por lo tanto, puedes mantenerla vigorosa si piensas en Dios, conecta Prana con Dios y conecta también la mente con Dios. La mente es el lazo entre Dios y Prana. Algunas veces, se manifiestan malas tendencias en la mente. Si tu mente es impura, puedes convertirte repentinamente en víctima de alguna enfermedad aunque vivas externamente en consonancia con la naturaleza. Por lo tanto, mantén la mente pura.

No temas a la enfermedad. La enfermedad es una bendición disfrazada. La enfermedad es un signo de vida interior. Indica que hay suficiente Poder Vital en el interior para revelarse contra la acumulación de materia extraña. Algunas personas tienen temor de acercarse a sus familiares y amigos cuando ellos sufren de enfermedades infecciosas como tuberculosis, cólera, fiebre tifoidea, viruela, etc. Eso es un error. Tienen la noción equivocada de que ellos se contagiarán si se acercan al paciente. Así pierden una oportunidad de oro de servir al enfermo sufriente. Es una gran pérdida.

Las enfermedades no se contraen así. Cuando tu energía vital está baja, tu poder de resistencia es muy pobre, cuando tu propio sistema está lleno de materia extraña, entonces, y sólo entonces, te enfermas, ya sea que asistas a un enfermo o no. Si estás saludable, si estás limpio interiormente y si también mantienes tu entorno limpio y saludable, entonces no necesitas temer al contagio de infección alguna.

El temor a la infección se debe a la noción errónea de que las enfermedades son causadas por gérmenes que se pasan de un hombre enfermo a otro saludable. No es así. Las enfermedades no son causadas por gérmenes importados. En muchos casos, no hay en absoluto gérmenes en el sistema en el momento del ataque, los gérmenes son producidos por la misma enfermedad. Esto muestra que los gérmenes son agentes naturales que limpian el sistema de materia extraña. Los gérmenes son amigos. Si no son producidos en el propio sistema y si se obtienen del hombre enfermo, no te causarán daño a menos que haya impurezas en tu propio cuerpo. Si tienes células saludables en tu sistema por llevar una vida natural, entonces los gérmenes invasores se convertirán también en células saludables o serán expulsados. Por lo tanto, deja de temer a la infección, desarrolla tu propio poder vital, tu propio poder de resistencia, generando salud y cuidando de no acumular material de desecho.

Cuando quieras atender a una persona que sufre de alguna enfermedad infecciosa de tipo virulento como la viruela, la lepra, la tuberculosis, etc., hazlo con el estómago vacío. No comas nada o bien espera algunas horas después de haber comido, vacía los intestinos también. Luego sirve al paciente. El Poder Vital libre de la necesidad de digerir, asimilar y eliminar tu comida, estará activo y evitará que entre en tu sistema cualquier materia impura que emane del paciente. Después de asistirlo, báñate bien; lava también la ropa y después de comer, descansa si no lo hiciste antes de atender al paciente. No te acerques al paciente hasta el día siguiente. Puede haber dos personas que asistan al enfermo, uno por la mañana, es decir, antes de comer, y el otro por la tarde, después de digerir la comida completamente. Así se puede cuidar bien al paciente sin ningún peligro.

Es más, enfermedades como la viruela son una verdadera bendición. La viruela, especialmente, significa una limpieza completa de todo el sistema. Incluso si durante el ataque de la viruela hay otras formas de materia extraña en el sistema, dicha enfermedad barre con todas ellas. Se dice que aún enfermedades como la sífilis pueden eliminarse con el ataque de la viruela. Cuando el Poder Vital se levanta contra una materia extraña poderosa como la viruela y cuando triunfa sobre ella, en ese mismo proceso uno se deshace de varias enfermedades menores. De allí que la persona que sobrevive al ataque de la viruela lleva después una vida muy saludable. Por lo tanto, destierra esa fobia a los gérmenes y ese complejo del temor. Vive una vida natural, estarás protegido contra la enfermedad y lograrás la máxima longevidad.

Tanto en la salud como en la enfermedad, debes usar el sentido común al lidiar con este cuerpo que está hecho de los cinco elementos – que están disponibles en abundancia fuera de él – agua, aire, tierra, etc. El agua tiene muchos usos. Por lo tanto, la cura natural pone gran énfasis en los baños y las compresas. Una compresa húmeda es en verdad una gran ayuda. Cuando se la aplica alrededor del abdomen, da vitalidad a los órganos abdominales. Estimula la digestión y la eliminación. Tonifica los músculos abdominales y hace que las paredes del estómago funcionen apropiadamente. Entonces la enfermedad se alivia en gran medida. Ha habido casos en los que las palpitations del corazón han sido curadas con sólo aplicar compresas húmedas alrededor del abdomen.

El principio es el siguiente: cuando hay calor extra en el sistema por el metabolismo destructivo (cuando la naturaleza quiere expulsar materia extraña), la compresa húmeda ayuda a sacar del sistema el calor extra. Así la expulsión de la materia extraña del sistema es de gran ayuda. Uno puede deshacerse de los gases, líquidos y otras formas de

materia extraña muy fácil, suave y rápidamente, y puede restablecer así el funcionamiento normal del mecanismo interior.

Si hay calor interno y ese calor no se siente en la superficie del cuerpo, entonces lo indicado es una compresa húmeda estimulante. Esto producirá una reacción del calor. En ambos casos, se distribuye el calor del cuerpo en forma pareja y se estimula la circulación en todo el cuerpo ayudando así a eliminar del sistema la materia extraña a través de la corriente sanguínea.

**Compresa húmeda:** toma un trozo largo de tela. Sumérgelo en agua. Retuécelo para sacarle el agua. Luego dóblalo a lo largo en cuatro. Átalo bien ajustado alrededor del abdomen. Sujeta la tela con alfileres de gancho.

**Compresa húmeda estimulante:** el proceso es similar al anterior, sólo que aquí hay que retorcer bien la tela. Debe tener muy poca agua. Esto estimula el calor y lo distribuye en forma pareja. Para lograr resultados notables, puedes atar una tela de lana alrededor del paño húmedo.

Puede usarse la compresa húmeda aún en casos de neumonía; en este caso, la compresa húmeda debe ser más amplia de modo que incluya también el pecho. De la misma forma pueden aplicarse compresas húmedas en todas las partes del cuerpo. Por medio de las compresas húmedas, puede curarse instantáneamente un dolor de cabeza agudo.

**Baño:** otro método potente es el baño. El baño de asiento es una verdadera bendición. Siéntate en una bañera con agua de modo que tu cadera y tu abdomen queden sumergidos en el agua; el tronco y la cabeza arriba, y las piernas secas afuera del agua. También puedes masajear tu abdomen con un pequeño pañuelo presionando suavemente.

También está el **baño de la columna**. Acuéstate en una bañera larga con agua. Ésta debe tener sólo 1 ½ ó 2 pulgadas de profundidad. Sólo debe mojar la espalda, el nivel del agua debe estar entre el pecho y la espalda. Este es un gran tónico para el sistema nervioso. Todos los nervios tienen sus raíces en la columna vertebral. Tonificando la espina dorsal, en verdad estás rejuveneciendo tu sistema nervioso. Cuando éste es estimulado, todas tus glándulas comienzan a funcionar apropiadamente y te otorgan una salud perfecta.

La duración de estos baños y la temperatura del agua dependen de la edad, del poder de resistencia del paciente y de la naturaleza de los síntomas. Una vez que se comprende bien la regla general, el caso particular sugiere el resto.

En el caso de personas incapaces de soportar el agua fría, cuyo poder reactivo es muy pobre, a quienes un baño frío les puede provocar incluso una actividad repentina de la energía vital, es aconsejable recurrir al baño tibio.

**Enema:** otro método de limpieza importante en el sistema de cura natural es la enema. Ésta debería usarse razonablemente de modo que induzca a restablecer el movimiento normal de los intestinos. Puede hacerse observando las siguientes tres reglas:

- 1) No usar mucha agua; usar tan poco agua como sea posible.



- 2) No mantener el recipiente a una altura mayor de tres pies desde el nivel del ano.
- 3) No agregar al agua ningún agente irritante como jabón, glicerina, etc. El agua sola funcionará. Si es necesario, agrega algún jugo vegetal orgánico, suero de leche o leche.

El agua puede ser fría o tibia dependiendo, como en el caso del baño, del estado de la enfermedad, el poder vital del paciente, etc.

Así la forma de vida natural asegura una vida muy larga y una mente perfectamente Sattvika, lo que es muy favorable para la Sadhana, para el control de los sentidos y la observancia del Brahmacharya, y para obtener mediante estas prácticas el summum bonum de la vida humana.

### **EL LOGRO DE LA LONGEVIDAD**

Aquél que bebe sin tener sed  
o come sin tener hambre,  
y que no hace ningún ejercicio  
se enferma y muere joven.

Aquél que desperdicia el fluido vital,  
que usa tabaco  
y come comidas pesadas  
se enferma y muere joven.

Aquél que bebe crema de manteca y yogurt,  
que ingiere tomates y limones,  
y que camina tres millas por día  
es saludable y logra longevidad.

Aquél que es moderado en todo,  
que se expone al sol,  
y que toma baños fríos  
es saludable y logra longevidad.

Aquél que está siempre ocupado,  
que habla poco  
y que bebe agua temprano en la mañana  
es saludable y obtiene larga vida.

Aquél que ayuna y medita,  
que come para vivir  
y que pone en práctica la cura natural  
es saludable y logra inmortalidad.

Aquél que come espinaca o Palak,  
que se levanta cuando todavía tiene hambre  
y que observa silencio mientras come  
es saludable y obtiene una vida muy larga.

## **PROLONGA LA DURACIÓN DE LA VIDA**

Observa las leyes de la salud,  
respeta las reglas de higiene,  
la prevención es mejor que la cura.  
Corta la enfermedad en su raíz.

Mastica la comida a conciencia,  
ten una dieta equilibrada,  
come con moderación,  
evita cenar tarde.

Corre al aire libre,  
Practica Danda y Kasrat (ejercicios físicos).

Evita el licor y los intoxicantes,  
ten vida simple y pensamiento elevado.

Las enfermedades son las destructoras de la salud,  
la salud es el medio para obtener longevidad,  
mantén el cuerpo saludable y fuerte,  
capacítate para ser tu propio médico.

*Shariram Adyam Khalu Dharma Sadhanam*  
(se necesita primero un cuerpo saludable  
para poder hacer la práctica espiritual),  
Conoce las enfermedades y sus síntomas,  
y evita problemas y enfermedades.

Lleva una vida sencilla y feliz,  
cuida al enfermo para obtener Chitta-Shuddhi  
y logra Felicidad Eterna e Inmortalidad.

Ayuna una vez al mes,  
deja la sal los domingos,  
mantén los intestinos libres,  
obtén ayuda de la naturaleza.

Acuéstate temprano,  
levántate temprano,  
ruega fervientemente,  
medita con regularidad.

## **LA LONGEVIDAD ES POSIBLE PARA PACIENTES HIPERTENSOS**

De cada cinco adultos, uno tiene hipertensión o endurecimiento de las arterias. ¿Eres uno de ellos? Si lo eres, no necesitas preocuparte demasiado. Mucha gente con una de esas condiciones, o con ambas, puede llevar una vida útil si toma las precauciones necesarias.

Las investigaciones médicas han generado cambios casi revolucionarios en el tratamiento y control de ambas condiciones. A los pacientes que veinte años atrás se los hubiera condenado a una vida inútil en cama, ahora se les aconseja vivir normalmente. El médico sabio ya no prescribe una rutina inválida al paciente promedio sino que le recomienda buscar trabajo como estibador. Más que cualquier otra enfermedad, la hipertensión (presión sanguínea alta) varía con el paciente, por lo tanto, el tratamiento debe ser adaptarse a la persona. En verdad, la hipertensión no es una enfermedad en absoluto sino un signo de que algo anda mal, como el dolor de cabeza o la fiebre que acompañan a un resfrío.

Las personas con hipertensión pueden, en su mayoría, hacer más por sí mismas que lo que harían la cirugía o las drogas, aunque consultar al médico familiar es siempre importante. “Tu presión alta” debería ser una solemne advertencia, más que un insulto, porque la irritabilidad puede ser el límite entre la buena y la mala salud. Un buen consejo es mantenerse libre, si puede, de desavenencias y preocupaciones.

El Dr. Page ha hecho una lista con algunas reglas generales, aunque no pueden aplicarse a todos. Camina - nunca corras en subida. Deja lo que sea antes de agotarte – relájate o duerme una siesta dos veces al día (por decir, media hora antes de almorzar y una hora antes de cenar). Si es posible, deja de trabajar un poco antes y haz ejercicios al aire libre por una hora (pero evita los deportes competitivos; no juegues al golf más tiempo del que deberías). Acuéstate mucho antes de medianoche. Mantén tu peso normal. Trata de discutir o preocuparte lo menos posible.

Hay muchos que piensan que cuanto mayor es la presión, mayor es el riesgo de daño. La ciencia no está de acuerdo con ello. El único tema importante es si la presión que está por sobre lo normal depende de la persona. Cualquiera que trate de pronosticar su futuro comparando la presión sanguínea en diferentes momentos está desperdiciando energía emocional y probablemente aumentando su presión.

El peligro en la hipertensión, según el Dr. Page, es que la presión alta persistente crea una cadena de sucesos que causan endurecimiento o marcas en las paredes de las arterias, y eventualmente el cierre de algunos de los vasos sanguíneos. Esta condición, conocida por los médicos como arteriosclerosis, es la principal causa de muerte entre los pacientes hipertensos, porque puede llevar a serios ataques cardíacos, derrame cerebral fatal o discapacidad de los riñones. Cortar el abastecimiento de sangre a tejidos vitales es tan serio como privar a una planta de agua. Pero no todos los pacientes hipertensos desarrollan arteriosclerosis y entre los que sí lo hacen, hay variedad de grados, desarrollo e intensidad. Algunos pacientes no son afectados por décadas.

Un hombre de negocios fue rechazado por el seguro de vida debido a su presión alta. Once años más tarde él gozaba de perfecta salud. Su hipertensión se había reducido, aunque aún seguía sin ser asegurable, y su expectativa de vida era mejor que la de muchos ejecutivos asegurados. Más de cincuenta años atrás, se descubrió que un joven de 17 años tenía hipertensión. A pesar de ello, él se dedicó a los negocios hasta los 65 años en que fue obligado a jubilarse por las reglas de la compañía. Murió a los setenta de un derrame cerebral. Durante los últimos 53 años de su vida no había tenido dolores de cabeza ni otros síntomas, los que aparecieron sólo un mes antes de su muerte, a pesar de que su presión había sido muy alta durante los últimos 8 años de vida.

Hay una gran diferencia individual en el grado de hipertensión y su evolución. Una mujer de 34 años, madre de dos niños, había tenido buena salud hasta que comenzó a sufrir de ocasionales dolores de cabeza cuando se despertaba. Su médico descubrió que su presión sanguínea estaba elevada, le dio medicamentos para aliviarla de los dolores de cabeza y le recomendó bajar de peso. Ella decidió abandonar las tortas y otros ítems, y, para sorpresa de su esposo, mantuvo su decisión. Quince años después, cuando volvió a hacerse un examen, después de una gripe, su corazón estaba ligeramente alargado y su presión sanguínea seguía por sobre lo normal. Aparte de eso, ella gozaba de buena salud. Recién a los 56 años, su hipertensión le causó problemas. Despertó una mañana sin poder caminar. El lado derecho de su cara se había paralizado y no podía mover su brazo o pierna derecha. Después de un tratamiento, ella se recobró del derrame cerebral y lleva una vida normal desde la última vez que vio a su médico.

La situación fue diferente con un abogado de 45 años que, a pesar de estar en buena forma, recibió un susto cuando le fue rechazada por hipertensión su solicitud para un seguro de vida adicional. Su propio médico encontró que la enfermedad era seria y le recomendó una simpatectomía. El paciente se rehusó diciendo que era imposible pasar siete semanas en el hospital en ese momento, aunque aceptó cambiar su dieta. Seis meses más tarde, comenzó a tener severos y paralizantes dolores de cabeza, falta de aire después de subir escaleras, tobillos hinchados y opresión en el pecho tras alguna agitación. Esta vez, le permitió al médico hospitalizarlo, pero a pesar de la medicación y la dieta baja en sal, murió al mes.

Un médico honesto no podría decir que este paciente viviría tanto como el primero. Pero en la hipertensión, así como en otras enfermedades, se presume que un ser humano – al igual que un automóvil – vive más si se lo inspecciona con regularidad y se lo cuida con inteligencia.

Un hecho indiscutible es que la mayoría de los pacientes con hipertensión vive muchos años sin dificultad, bajo los cuidados adecuados.

### **UN PRINCIPIO SEGURO PARA VIVIR CIEN AÑOS**

En la actualidad, la vida es muy compleja. Las personas han adquirido hábitos lujosos. No tienen control sobre sus sentidos. Sus hábitos son muy irregulares.

El mismo problema de la comida se ha vuelto muy difícil y tedioso. La gente no tiene el tiempo suficiente como para dedicarse al cultivo del Ser y a pensamientos sobre Dios o el Atman.

Pero un Sadhaka sincero puede encontrar su propio tiempo y lugar para la Sadhana. Aquí tienes una receta corta y segura para llegar a ser centenario. Por favor, síguela con celo y entusiasmo. No te arrepentirás. Tanto Bhukti como Mukti serán tuyos si sólo te adhieres a ella tenazmente.

La práctica regular y sistemática de Shirshasana, Sarvangasana, Halasana y Pashchimottanasana, de Surya Namaskar y Pranayama te dará, sin duda, salud y longevidad. La meditación te pondrá en contacto con la fuente eterna de salud y larga vida.

La repetición del Nombre del Señor (Japa) es un tónico potente que te permitirá vivir cien años o más. No hay tónico más poderoso que un intenso entusiasmo por servir desinteresadamente a la humanidad hasta el último aliento. Esto hará que pronto obtengas la Gracia del Señor, lo que significa salud y larga vida.

Abandona los pensamientos erróneos. Conserva y preserva la energía física y la mental. Usa las palabras mesuradamente. Repite diariamente el Mahamrityuñjaya Mantra tanto como puedas. No tendrás accidentes en la vida. En las ciudades, te cruzas con muchos accidentes. No tendrás una muerte antinatural.

Incluso si te has equivocado en el pasado, corrígete para el futuro. Controla la ira, la lujuria, la codicia y el odio. Los Upanishads declaran que es el deber del hombre esforzarse por vivir cien años o más para servir a la humanidad y lograr el fin de la vida, es decir, tener la Experiencia de Dios en esta misma vida.

Que Dios los bendiga a todos con una larga vida para servir a la humanidad. Que todos ustedes alcancen la Experiencia de Dios en este nacimiento.

### **UNA VIDA SALUDABLE DE CIEN AÑOS**

“Om̐ Jivema Śaradaḥ Śhatam”... (Yajurveda)

Esta voz del Veda hace eco de la aspiración del hombre a vivir cien años para experimentar el desarrollo completo de sus sentidos y órganos de acción, y llevar una vida ideal de salud radiante, aspiración espiritual y estado de conciencia elevado. Este himno védico está en la forma de plegaria dando expresión al deseo más íntimo del hombre.

Aún en la Edad de Hierro, hay muchas grandes almas que están en la búsqueda de una vida eterna en el espíritu y que han alcanzado los cien años como lo establecen los Vedas, mediante la observancia de grandes votos tales como la no-violencia, la verdad y el Brahmacharya. Ellos también están ocupados en el servicio a la humanidad. Hay grandes almas que son perfectas en la práctica de Yama y Niyama, y cuya edad es difícil de determinar.

En esta era, la edad promedio de aquellos que llevan una vida mundana es sólo de 65 años. La razón es que India es un país caluroso y al mismo tiempo carece de una alimentación nutritiva. Es raro poder encontrar a un hombre de cien años de edad llevando una vida de familia. Incluso si se lo encuentra, está debilitado física y mentalmente. La principal razón es que no ha observado las leyes de Samyama y Niyama (abstinencia y observancia) como imponen las escrituras.

Aquellas almas sabias que se conducen de acuerdo a las leyes de la escritura del Ayurveda del Señor Dhanvantari, que se mantienen saludables mediante la práctica de Yama y Niyama, y que han concentrado su energía intelectual y mental por medio de pensamientos sublimes, siendo ideales entre los hombres, gozan de una saludable vida védica de cien años. El Ayurveda de Bhagavan Dhanvantari inspira al hombre a obtener una gloriosa y saludable vida de cien años:

Dharmārthakāmamokṣāṇāmārogyaṃ mūlamuttaman,  
Rogāstasyāpahartāraḥ śreyaso jīvitasya ca. (Caraka Sūtram)

“Un hombre sabio debería cuidar siempre de su salud para mantener Dharma (mérito), Artha (riqueza), Kama (goce) y Moksha (liberación), porque las enfermedades roban lo mejor de la vida destruyendo el cuerpo”. (Charaka Sutra 16).

### **Rutina diaria para una larga vida**

Para tener un cuerpo saludable y larga vida, toda persona debería levantarse a las cuatro de la mañana y practicar plegarias y meditación. Esto desarrolla pureza mental y espiritual. Además, los sentidos se liberan de enfermedades por medio de Sattva.

Brāhmamuhūrta uttiṣṭhet svastho rakṣārthamāyusaḥ,  
śārīracintāṃ nirvartya kṛtāsaucavidhistataḥ. (A. Ha.)

“Uno debería levantarse diariamente a las 4 a.m., en el Brahmamuhurta, luego debería practicar meditación por una hora, manteniendo la mente libre de preocupaciones, después debería comenzar las otras acciones obligatorias para purificar su cuerpo”.

### **Usha Pan (beber agua por la mañana)**

Después de la meditación, bebe agua pura como se describe a continuación. Mantén cerca de tu cama, durante la noche, medio *seer* de agua pura bien cubierta en un recipiente de cobre o alguna vasija pulida. Bebe el agua de mañana temprano después de tu meditación. Esto elimina la constipación y otras enfermedades; también mejora la visión y la memoria.

### **Caminar al aire puro**

Después del Usha Pan, ve a caminar una o dos millas en el aire fresco y fragante de la mañana por algún sendero que tenga árboles verdes y frondosos. Al llegar a un buen paraje, siéntate en Padmasana (postura del loto) y practica Pranayama durante 15 minutos. Los ejercicios respiratorios al aire puro llenan los pulmones con el aire fresco que purifica la sangre y fortalece el corazón. Al volver de la caminata, responde al llamado de la naturaleza y descansa veinte minutos. Durante ese tiempo, puedes lavar tus dientes con ramitas de árbol Neem o Babel, o bien usa un buen polvo dental.

### **Asanas y ejercicios**

Entre los distintos tipos de Asanas, Pashchimottanasana, Halasana, Shirshasana, Sarvangasana, Mayurasana, etc. son muy efectivas para lograr un milagroso aumento de la vitalidad y la salud.

Lāghavaṃ karmasāmarthyam dīpto'gnirmedasaḥ kṣayaḥ,  
vibhaktaghanagātratvaṃ vyāyāmādupajāyate. (Vāgbhaṭa Sūtra)

Aún las enfermedades más crónicas, declaradas incurables por los médicos, han sido curadas exitosamente. No hay duda que Asana y Pranayama son contribuciones valiosas para tener larga vida y buena salud.

Mediante la práctica de ejercicios, se previene la vejez, se aumenta la inteligencia, la longevidad, el poder y el brillo. Las enfermedades no atacan repentinamente al practicante. Uno debería practicar ejercicios físicos con una mente fría y serena, y debería interrumpir su práctica cuando el cuerpo comience a transpirar. Después de los ejercicios, habría que darle descanso al cuerpo y luego masajear el cuerpo con aceite. Esto es saludable. Excepto en verano, puede hacerse en todas las demás estaciones con grandes beneficios. Luego debería bañarse con agua pura, mejor si es agua pura y fresca de arroyos o ríos, porque tal baño estimula la salud y destruye las enfermedades de la piel. Los baños en ríos sagrados, recomendados por las escrituras, llevan además a tener fuerza mental y espiritual. En caso de que el cuerpo esté enfermo, en una condición general de salud deficiente, puedes bañarte con agua tibia. Nunca eches agua caliente en tu cabeza. Esto debilita los nervios de la cabeza, lo cual tiene como resultado que uno sufre de molestos resfríos y tos, y también el cabello se encanece. Al bañarse, hay que frotar bien el cuerpo. Cuando los poros del cuerpo se limpian así, uno goza de una salud radiante.

Después del baño, uno debería ocuparse en realizar plegarias, recitar Stotras, estudiar las escrituras y hacer otras prácticas religiosas al menos veinte minutos diarios. Esto genera pureza mental interna, mientras que el baño da pureza física. La práctica de la pureza interna y externa, es altamente beneficiosa para la salud y para tener una vida ideal. Después de la meditación, uno debería comer algo liviano, como por ejemplo, leche, frutas, frutas secas, suero de leche, etc. Puede tomar tónicos como el Chyavanaprash, Amritprash, Badampak, Muslipak, etc., preparados según los métodos ayurvédicos. Ellos deben tomarse con leche o miel. Estos tónicos ayurvédicos pueden otorgar una vida saludable de cien años. La tradición dice que el Maharshi Chyavana recobró su juventud usando el Chyavanaprash, su vejez dio lugar a una juventud radiante. La eficacia de este tónico milagroso fue presentada a Chyavana Rishi por los venerables médicos de los devas, los Ashvini Kumaras. Tales tónicos son muy beneficiosos para lograr larga vida.

**Deber diario:** según el medio de vida que tenga, uno debería ocuparse diariamente de algún trabajo que esté dentro de su capacidad mental y física. Es sólo mediante el trabajo que este cuerpo y todos los sentidos conectados con él se fortalecen, y la circulación sanguínea mejora. Aumenta el apetito y el poder de asimilación. El cuerpo permanece libre de enfermedades. Es esencial que uno se ejercite diariamente para mantener la salud del cuerpo y de la mente. Sin ejercicio, el cuerpo pronto decae debido a las enfermedades.

**Comida:** todo ser vivo tiene que comer para mantener la vida. La buena comida también mantiene la vida de este cuerpo. La conciencia en el individuo debe su manifestación al poder de la comida solamente. El poder de la comida se manifiesta incluso a través de la mente, el intelecto y la razón. Los hombres que quieran vivir cien años deberían planificar su dieta. Maharsahi Charaka dice:

Tattvanityam prayuñjita svāsthyam yonānuvartate,  
Ajātānām vikārāṇāmanutpattikaraṅca yat. (Caraza Sūtram)

Es saludable comer sólo aquellos artículos alimenticios que no afecten la salud, que no generen enfermedades y que sean siempre beneficiosos para una salud radiante.

**El Guita también declara:** las personas Sáttvicas prefieren los alimentos que aumenta la vitalidad, la pureza, la fuerza, la salud, el goce y la alegría (buen apetito), que son sabrosos y oleaginosos, sustanciosos y agradables. (Guita, XVII-8).

Todos coinciden en la importancia de una dieta equilibrada para mantener una buena salud. El Maharshi Charaka ha considerado muy perjudicial para la salud el comer demasiado y tener una alimentación impura. Muchos contraen enfermedades debido que ignoran las leyes relativas a la alimentación o violan las mismas. La salud está íntimamente relacionada con la comida. Comer demasiado no fortalece, más bien debilita. Sobrealimentarse debilita el apetito y el poder de asimilación debido a que el hombre sufre de enfermedades crónicas. El comer demasiado implica comer en forma desequilibrada, lo que causa diversas enfermedades como dolor de estómago, constipación, pérdida del apetito, problemas hepáticos, apendicitis, trastornos urinarios, problemas cardíacos, etc. Habría que usar menos aquellos ingredientes que aumenten mucho la grasa en el cuerpo. Con el incremento de la grasa, uno sufre de obesidad, su respiración se vuelve irregular al caminar, aumentan sus palpitaciones y uno orina frecuentemente. Por lo tanto, habría que ser moderado en el consumo de castañas de cajú, almendras, nueces, yogurt, queso, manteca, papa, lenteja negra, arroz, aceite, aceite vegetal hidrogenado, Ghi y sus preparaciones.

Hoy en día, se ve que la salud de los jóvenes se está deteriorando a pesar de su dieta sustanciosa. La principal causa es que desperdician su energía seminal por falta de autocontrol, sus sentidos desenfrenados, su naturaleza licenciosa, su indulgencia en concurrir a cines y teatros vulgares, su adicción al tabaco, al Bidi, al cigarrillo, al té, a la carne, al opio, al Gañja, al Bhang y a otros intoxicantes, y también por la compañía de mujeres libertinas. Es importante que los sentidos estén bien protegidos de todos esos males y que uno se adhiera al voto de la verdad, la no violencia y la pureza. Es sólo mediante la observancia de esos tres grandes votos que el hombre puede lograr una larga y saludable vida de cien años.

**Método para comer:** come siempre en recogimiento, manteniendo silencio y con la mente bien serena. Para comenzar, recuerda a Dios y ofrece 5 cucharadas de comida al fuego; si tienes algún invitado, ofrécele comida amablemente y luego come. La comida debe ser preservada en un recipiente puro. Mastica bien lo que comas. Primero come lo dulce, luego lo salado. Puedes tomar agua entre medio o al final de la comida. No habría que tomar agua con demasiada frecuencia, esto produce indigestión y gas. El agua tibia con la comida es beneficiosa, elimina el gas. Después de comer lávate bien la boca y los dientes. No permitas que quede ninguna partícula de comida entre los dientes. Porque éstos se vuelven morada de bacterias, lo que genera dolor de dientes y otras enfermedades dentarias. Después de lavar bien tu boca, deberías comer cuatro trozos de jengibre con sal, esto hace que la comida se digiera rápidamente. También es muy bueno mascar hojas de betel bien preparadas con lima y otros condimentos. Después de comer, uno debería acostarse del lado izquierdo o bien caminar cien pasos; esto estimula el fuego gástrico.

Ayuna cada quince días; puedes ayunar en Ekadashi, Amavasya y Purnima. Esto también es beneficioso desde el punto de vista religioso. Aquellos que tienen que hacer más trabajo mental deberían tener una alimentación nutritiva como la de trigo, leche, manteca, miel, almendras, castañas de cajú, jugo de tomate, manzana, uva, granada, naranja, espinaca, calabaza, zapallito largo amargo (Karela), Parwal, etc. Habría que



consumir verduras y frutas frescas en abundancia. La leche de cabra es muy saludable. Para los hombres que hacen trabajos manuales, el trigo, el garbanzo, el arroz, el Arhar, el Mung, el Urad, el Ghi, el yogurt, la papa, el repollo, el maní (Mungfali), el aceite de linaza (Til), etc. son buenos para el fortalecimiento corporal. Los vegetarianos tienen mayor poder de desarrollo mental que los no-vegetarianos. Los no-vegetarianos sufren de distintas enfermedades tales como problemas cardíacos, enfermedades mentales, hipertensión, palpitaciones, asma, etc. Mediante una dieta vegetariana, uno permanece siempre saludable y cultiva Sattva o pureza (algunos son de esta opinión).

### **Comida según la estación**

**Comida para el verano:** para tener salud física y fuerza mental, uno debería comer más temprano tanto de mañana como de noche. En esta estación, uno no tiene mucho apetito. El cuerpo está inquieto debido al calor. Por lo tanto, uno debería tener una dieta liviana y fácil de digerir según el propio poder digestivo. Alimentos tales como el arroz, el Mung, el Masur, el Arhar, el suero de leche, la leche, el Lassi, la miel, el limón, el tomate, las frutas, los vegetales verdes, al jugo de caña de azúcar, el pepino (Kakari), el Mosambi, la granada, la Santra o naranja, la menta, el Dhania verde, el Karela, el Pardal, el Louki o calabaza son muy beneficiosos.

Durante el verano, los días son más largos; dormir durante el día también es bueno para la salud.

**Evitar en la estación de verano:** demasiada sal, la comida caliente o ácida, los ejercicios, el caminar por la noche, la carne y el licor, y la indulgencia sexual.

El Brahmi Rasayana es un tónico saludable para esta estación. Toma un *tola* del mismo dos veces, mañana y noche, seguido por un *pao* de leche (1/4 *seer*). Durante el día puedes tomar sorbete de Brahmi. Esto mantiene el cuerpo fresco y quita la sed.

**Comida para la estación lluviosa:** debido al tiempo nublado, el fuego gástrico del cuerpo es débil. El aliento es fuerte, por lo que disminuye el deseo de comer. Por lo tanto, uno debería tener una dieta liviana y de fácil asimilación como el trigo, la Dalia, pan fino de trigo, Mung, Kichari, Ghi, miel, comida ácida, jengibre, cebolla, chilis verdes, asafétida, clavo de olor, Karela, Parval, quingombó, limón (Kagji Nimbu), mango, manzana, uva, etc.

**Evitar en la estación lluviosa:** yogur, comida rancia o mantenida durante la noche, alimentos que provoquen gases, agua de río, caminar al sol o de día, indulgencia sexual, permanecer despierto de noche. Todo ello es muy perjudicial.

**Tónico para la estación lluviosa:** después de comer, habría que tomar dos cucharaditas de té de Angurasava. Esto elimina muchas enfermedades y nutre el cuerpo. Habría que tomar leche mezclada con una cucharadita colmada de Trikata Churna. Esto elimina el mal aliento e incrementa el fuego gástrico.

**Comida para el invierno:** la comida debería ser especialmente nutritiva y saludable porque el fuego gástrico es muy fuerte durante esta estación. Son especialmente saludables alimentos tales como el arroz, el trigo, el Arhar, el Urad, la cebada, el Papad,

repollo, el Lauki, el Karela, tomate, jugo de fruta, coco, manzana, pera, preparaciones con leche, etc.

Masajear el cuerpo con aceite de linaza y bañarse con agua tibia es muy beneficioso en invierno.

**Evitar en la estación de invierno:** yogur ácido, berenjena, vegetales que generan gases. Estos son muy dañinos para la salud.

**Tónico para el invierno:** habría que tomar una *tola* por vez del Chyavanaprash combinado con Ashta Varga, mañana y noche, seguido por un *pao* (1/4 *seer*) de leche en forma continuada durante cuarenta días. Esto genera fuerza mental y conduce al Brahmacharya.

**Comida para la noche:** la cena debería ser liviana, fácilmente asimilable y más líquida. Después de comer, beber un poco de leche. Esto hace que la comida se digiera rápidamente. Tomar leche después de cenar elimina la constipación. Deberías comer dos o tres horas antes de acostarte. Dormir enseguida después de comer por lo general causa polución nocturna y también pesadillas. Siempre habría que orar al Señor o recordarlo antes de dormir.

### **Kalpa para la longevidad:**

El método del Kalpa es bien conocido desde la antigüedad por su eficacia en la eliminación de todas las enfermedades y por otorgar larga vida y una salud radiante. Los siguientes son algunos Kalpas importantes: Kalpa de leche, Takra Kalpa (suero de leche), Nim Kalpa, Kalpa de miel, Kalpa de mango, Triphala Kalpa, etc. Pueden practicarse para lograr larga vida. En verano, uno puede hacer el Takra Kalpa o el Nim Kalpa; en la estación lluviosa, el Triphala Kalpa o el Kalpa de mango; en invierno, el Kalpa de leche o el de miel. Esta planificación es altamente beneficiosa para la salud. Algunos de los Kalpas han sido descriptos previamente. (Para mayores detalles, consulte mi libro “Práctica del Ayurveda”).

Aquellos que deseen vivir cien años deben practicar el Kalpa Sadhana mencionado anteriormente. Para una práctica efectiva del Kalpa Sadhana, uno debería elegir un hermoso paraje con condiciones climáticas saludables. Aquellos que han practicado Kalpa junto con una estricta observancia de Yama y Niyama no sólo han logrado una salud radiante sino fuerza, virilidad y una fresca juventud.

**El efecto permanente del Kalpa Siddhi:** el Kalpa Sadhana produce efectos duraderos en el cuerpo. La energía sutil de los materiales usados en esta Sadhana, tales como leche pura de vaca, miel, suero de leche, etc. entra en los siete Dhatus – sangre, carne, etc. - del practicante y produce un efecto milagroso que dura varios años. Es debido a esa energía que son eliminadas de raíz incluso enfermedades terribles como la tisis o la tuberculosis, la lepra, el asma, el cáncer, la parálisis, etc. En la antigüedad, los Rishis y seres celestiales prolongaban su vida hasta los mil años mediante estos Kalpas y se dedicaban al Tapashcharya y a la Sadhana espiritual. Ellos lograban incluso la inmortalidad. En la actualidad, la gloria de los Kalpas no es algo oculto. Lo que se necesita es nuestra práctica decidida del Kalpa acompañada de Yama y Niyama.

Lokāḥ samastā sukhino bhavantu.

Que todos sean felices.

## **SALUD RADIANTE MEDIANTE EL YOGA**

“Salud es riqueza”. La buena salud es tu mayor ventaja. Sin buena salud, difícilmente puedes tener éxito en ninguna profesión. La buena salud es un requisito indispensable incluso para la búsqueda espiritual. Sin buena salud, no puedes penetrar en las profundidades ocultas del vasto océano de la vida interior y lograr la beatitud final de la vida. Sin buena salud, no puedes luchar con los turbulentos sentidos y la alborotada mente.

Hatha Yoga es una Bendición Divina para lograr buena salud. Cuerpo y mente son los instrumentos que la práctica de Hatha Yoga mantiene sanos, fuertes y llenos de energía. Es una protección única para luchar contra las fuerzas opuestas tanto en el campo material como en el espiritual. Mediante su práctica, puedes aniquilar Adhi-Vyadhi y obtener una salud radiante y Experiencia del Ser.

Hatha Yoga es un sistema de autocontrol perfectamente práctico. Mediante el mismo, uno puede lograr un desarrollo armonioso del cuerpo, la mente, el intelecto y el alma. Es una ciencia exacta. Hatha Yoga es un sistema yóguico de prácticas de los Rishis y Yoguis indios de la antigüedad basado en principios científicos. No hay doctrinas imprecisas aquí. Yoga da a todo practicante un conocimiento práctico y definido, buena salud, longevidad, fuerza, energía y vitalidad. Puedes adquirir absoluto control sobre toda la naturaleza mediante la práctica de Yoga. Esto te ayudará a lograr perfección ética y completa concentración de la mente, y a desarrollar distintos poderes psíquicos. Yoga trae un mensaje de esperanza al desesperado, alegría al deprimido, fuerza al débil y conocimiento al ignorante. Yoga es la llave maestra secreta que abre el reino de la felicidad elísea y permite establecerse firmemente en la paz.

### **Componentes del Hatha Yoga:**

Shat-Kriyas, Asanas, Pranayama, Mudras, Bandhas y ejercicios de concentración y meditación constituyen el Hatha Yoga, lo que lleva al despertar de Kundalini Shakti y finalmente a la unión con Dios en Samadhi. Los Shat-Kriyas son procesos purificatorios preliminares. Las Asanas pertenecen al cuerpo físico y a los centros nerviosos, dan firmeza al cuerpo y erradican las enfermedades físicas y la inercia. El Pranayama ayuda al control del aire vital. Los Bandhas tienen que ver con el Prana. Bandha es aquello que ata al Prana. Los Bandhas no permiten que el Prana se mueva hacia arriba o que el Apana se mueva hacia abajo. Atan y unen Prana y Apana, y los envían unidos a lo largo del Sushumna Nadi. Los Mudras tienen que ver con la mente. Ellos representan sellos. Mudra significa sello. Ellos sellan la mente con el Alma o Atman. No le permiten a la mente vagar afuera, hacia los objetos. Hacen que mente, extrovertida por naturaleza, se dirija hacia el Atman, en las cavidades del corazón, y se establezca allí. Una combinación de estas prácticas es esencial.

Shirshasana y Sarvangasana son esenciales y principales entre todas las Asanas.

**Shirshasana:** pon en el piso una manta doblada en cuatro. Siéntate de rodillas. Haz una traba entrelazando los dedos de ambas manos y colócala sobre la manta. Coloca la parte superior de tu cabeza entre las manos cerca de la traba hecha con los dedos. Eleva el cuerpo lentamente hasta que los pies estén verticales. Prácticala contra la pared hasta lograr equilibrio. Los beneficios derivados de ella son incalculables. La memoria mejora. Los ojos y oídos se nutren y fortalecen. El tipo de constipación crónica debida a la presión intra-abdominal se cura. Ayuda a mantener el Brahmacharya. Se genera Ojas Shakti. Tu rostro brillará con luminosidad.

**Sarvangasana:** extiende una manta en el suelo. Acuéstate boca arriba. Eleva las piernas lentamente. Eleva el tronco, las caderas y las piernas hasta que queden completamente verticales. Descansa sobre los hombros firmemente apoyados en el piso y sostén la espalda con ambas manos. Presiona el mentón contra el pecho. Respira lentamente y concéntrate en la glándula tiroides. Esta Asana es muy buena para el desarrollo corporal. Masajea la glándula tiroides. Una tiroides saludable asegura buena salud, larga vida y juventud prolongada. Las raíces espinales obtienen abundante abastecimiento de sangre. Esta Asana elimina la dispepsia, la constipación, la apendicitis, otros desórdenes gastrointestinales y las venas varicosas. Una rutina de Shirshasana y Sarvangasana rejuvenece poderosamente todo el sistema.

Por supuesto, hay otras Asanas como Halasana, Matsyasana, Pashchimottanasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Ardhamatsyendrasana, Mayurasana, Padahasthasana, Trikonasana, Chakrasana, Shavasana, etc. que rejuvenecen y energizan órganos internos particulares con gran efectividad.

### **Pranayama:**

Prana es el principio de energía o fuerza universal. Es la fuerza vital. Es a través del poder de Prana que los oídos oyen, los ojos ven, la piel percibe el contacto, la lengua degusta, la nariz huele y el cerebro y el intelecto cumplen con sus funciones. La sonrisa de una mujer joven, la melodía de la música, el poder de las palabras enfáticas de un orador, el encanto de las palabras del ser querido se deben todos a Prana, la fuerza vital. Prana es responsable de los procesos de digestión, excreción y secreción.

Prana se gasta pensando, deseando, actuando, moviéndose, hablando, escribiendo, etc. Un hombre saludable tiene abundancia de Prana o energía solar. El sistema nervioso recibe el abastecimiento de Prana. El Prana se absorbe mediante la respiración. El exceso de Prana se almacena en el cerebro y los centros nerviosos. Cuando se sublima o transforma la energía seminal, ésta provee abundante Prana al sistema. Se almacena en el cerebro en la forma de Ojas.

Pranayama es el control del Prana y la fuerza vital del cuerpo. Es regulación de la respiración. Este es un paso muy importante. El objetivo de Pranayama es el control de Prana. Pranayama comienza con la regulación del aliento para tener control sobre las corrientes de vida controlando la respiración. La respiración es la manifestación externa del Prana grosero. Hay que establecer un correcto hábito respiratorio mediante la práctica regular de Pranayama. En la persona mundana corriente, la respiración es irregular.

Pranayama, aunque tenga que ver sólo con la respiración, también es un buen ejercicio para los distintos órganos internos y para todo el cuerpo. Pranayama elimina toda clase de enfermedades, mejora la salud, estimula la digestión, vigoriza los nervios, elimina la pasión y despierta Kundalini Shakti (poder espiritual divino). Da buena salud y estabilidad mental. Un practicante de Pranayama tiene un cuerpo liviano y libre de enfermedades, hermosa complexión y voz melodiosa.

El que practica Pranayama tiene buen apetito, alegría, figura atractiva, gran fuerza, coraje, entusiasmo, alto estándar de salud, vigor, vitalidad y buena concentración mental. Este sistema de Yoga es muy adecuado para personas de Occidente y de Oriente, hombres, mujeres y niños.

Hay una íntima conexión entre la mente, el Prana y el semen. Si uno controla la energía seminal, controla también la mente y el Prana. Si controla la mente y el Prana, uno se libera de la rueda de nacimiento y muerte, y logra Conocimiento Divino, Inmortalidad, Paz y Felicidad.

Pranayama elimina toda clase de enfermedades, mejora la salud, estimula la digestión, vigoriza los nervios y despierta los poderes ocultos en el hombre. En la ciencia del Yoga, hay muchos ejercicios maravillosos indicados para diferentes tipos de personas. Muchos han obtenido incalculables beneficios mediante la práctica de Pranayama o ejercicios respiratorios realizada por un corto período. La gente se asusta innecesariamente sobre los peligros del Pranayama. No hay ningún peligro en absoluto. Una vez que uno adquirió conocimiento sobre la ciencia y la técnica, debería hacer la práctica de modo sistemático.

**Kapalabhati:** es un ejercicio para limpiar el cráneo. Kapala significa “cráneo” y Bhati “brillar”. Este ejercicio hace brillar el cráneo.

Siéntate en Padmasana o Siddhasana. Cierra los ojos. Realiza Rechaka y Puraka rápidamente. Debes practicar esto vigorosamente. Traspirarás profusamente. Este es también un buen ejercicio para los pulmones. Aquellos que son bien versados en Kapalabhati pueden hacer Bhastrika muy fácilmente. Hay que hacer Rechaka forzosamente, contrayendo los músculos abdominales. Haz 20 expulsiones por ronda y gradualmente incrementa el número a 120. En Kapalabhati, no hay Kumbhaka. Kapalabhati limpia el sistema respiratorio y los pasajes nasales. Elimina el espasmo de los bronquios. En consecuencia, se alivia el asma y llega a curarse con el tiempo. Los ápices de los pulmones obtienen una oxigenación adecuada. Se cura la tisis. Se expulsan las impurezas de la sangre. Los sistemas circulatorio y respiratorio se estimulan considerablemente.

Kapalabhati es considerada como una de las Shat-kriyas o prácticas purificadoras preliminares y esenciales para aquél que intenta dedicarse a la práctica de Pranayama seriamente. Las otras prácticas son: Neti, Dhauti, Nauli, Basti y Trataka. Incluso aquel aspirante que desee practicar algunas rondas de Pranayama como parte de su rutina diaria o Sadhana haría bien en comenzar el Pranayama después de algunas rondas de Kapalabhati.

**Sukha Purvaka Pranayama:** Siéntate en Padmasana. Cierra los ojos. Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhala muy lentamente por la fosa nasal izquierda. Ahora

cierra también tu fosa nasal izquierda con el anular y el meñique, y retén el aliento tanto como te sea cómodo. Luego, retira el pulgar derecho y exhala muy lentamente por la fosa nasal derecha. Una vez más inhala a través de la fosa nasal derecha, cierra ambas fosas nasales y retén el aliento tanto como puedas. Luego retira los dedos anular y meñique, y exhala por la fosa nasal izquierda. Ese es un Pranayama, repite el Pranava o tu Ishta Mantra mientras realizas el Kumbhaka.

Al comienzo, practica sólo Puraka (inhalación) y Rechaka (exhalación) por algunos días. Después de cierta práctica, puedes agregar también Kumbhaka (retención). Para comenzar, practica Kumbhaka sólo 10 segundos y luego extiende el período. Primero puedes hacer 5 Pranayamas mañana y noche. Cuando hayas ganado experiencia, podrás hacer 10 Pranayamas. Incrementa gradualmente el número hasta llegar a 20 mañana y noche. El ratio de Puraka, Kumbhaka y Rechaka es 1:4:2. No intentes esto desde un comienzo; con la práctica, este ratio vendrá automáticamente.

Mediante la práctica de este Pranayama, el cuerpo se vuelve fuerte y saludable. El practicante se vuelve muy atractivo y saludable, y su voz se torna muy dulce y melodiosa. Se libera de toda clase de enfermedades. Se establece completamente en Brahmacharya. Su apetito mejora. Los Nadis se purifican. La mente se concentra. Rajas y Tamas se destruyen. La mente se prepara para intenso Dharana y Dhyana. Un Yogui avanzado adquiere Siddhis y Riddhis.

**Ujjayi:** siéntate en Padma o Siddhasana. Cierra la boca. Inhala lentamente por ambas fosas nasales, de forma lenta y uniforme, hasta llenar los pulmones. Durante la inhalación, se produce un sonido suave y parejo. Cierra las fosas nasales y realiza Jalandhara presionando el mentón contra el pecho. Retén el aliento tanto como puedas y luego exhala muy lentamente por la fosa nasal izquierda.

Este Pranayama puede hacerse incluso estando de pie. Elimina el calor de la cabeza. El practicante se vuelve muy hermoso. El fuego gástrico se incrementa. Cura el asma, la tisis y toda clase de enfermedades pulmonares. Practica Ujjayi para evitar el decaimiento y la muerte.

**Bhastrika:** una rápida sucesión de exhalaciones forzadas es el rasgo característico de Bhastrika.

Siéntate en Padmasana o Siddhasana. Mantén el cuerpo, el cuello y la cabeza derechos. Coloca las palmas apoyadas sobre las rodillas. Cierra la boca. Ahora inhala y exhala rápidamente veinte veces como el fuelle de un herrero. Expande y contrae el pecho constantemente. Las expulsiones rápidas del aliento deben seguirse una tras otra sucesivamente. Puedes cerrar parcialmente la glotis. Después de veinte inhalaciones y exhalaciones, inhala profundamente. Retén el aliento tanto como puedas y luego exhala muy lentamente por las fosas nasales. Veinte expulsiones hacen una ronda. Puedes hacer tres o cuatro rondas de mañana y de noche. Para comenzar, haz solamente 10 expulsiones por ronda y gradualmente incrementa el número a 20.

Este Pranayama puede practicarse también de pie y con las manos en las caderas.

Si experimentas algún ligero mareo, suspende la práctica y haz algunas respiraciones normales. Después de cada ronda, puedes descansar 2 minutos.

Bhastrika alivia la inflamación de la garganta, aumenta el fuego gástrico, destruye la flema, elimina enfermedades de la nariz y el pecho, y erradica el asma, la tisis, etc. da buen apetito. Permite despertar Kundalini. Todas las enfermedades que surgen del exceso de bilis, flema y gases son eliminadas. Da la tibieza necesaria al cuerpo. Purifica los Nadis. Es el más beneficioso de todos los Kumbhakas. Habría que practicar Bhastrika especialmente ya que permite que el Prana rompa los tres Granthis ubicados en el Sushumna. El practicante estará siempre saludable.

**Shitali:** curva la lengua a lo largo como un tubo. Sácala un poco afuera de los labios. Aspira el aire a través de la boca con el sonido sibilante “Si”. Retén el aliento tanto como puedas y te resulte cómodo. Luego exhala lentamente por ambas fosas nasales. Puedes practicar esto de 10 a 15 minutos ya sea estando sentado, parado o caminando.

Este Pranayama purifica la sangre. Aplaca la sed y mitiga el hambre. Enfriá el sistema y destruye Gulma (dispepsia crónica), Pliha (inflamación del bazo), varias enfermedades crónicas, fiebre, tisis, indigestión, desórdenes hepáticos y otras enfermedades. Elimina todo tipo de venenos de la sangre. Después de una práctica regular de este Pranayama por un largo período, la sangre se purifica y ni siquiera el veneno de serpientes puede afectar al cuerpo. Cuando te sientas sediento, practica Shitali. Te aplacará la sed inmediatamente.

Se dice que mientras Suryabheda Pranayama destruye el exceso de gas en el sistema, Ujjayi elimina la flema, Shitali la bilis y Bhastrika elimina toda clase de excesos de esos tres humores.

### **Maha Mudra**

Presiona el ano con el talón izquierdo y estira la pierna derecha. Inclínate lentamente hacia adelante y toma el dedo gordo del pie derecho con ambas manos. Inhala y retén el aliento. Presiona el mentón contra el pecho y forma Jalandhara Bandha. Fija la mirada en el Trikuti. Retén el aliento tanto como te resulte cómodo. Luego levanta la cabeza con suavidad y exhala muy lentamente. Nunca hay que exhalar apurado. Puedes repetir esto de 4 a 6 veces. Haz lo mismo del otro lado presionando el ano con el talón derecho y tomando el dedo gordo del pie izquierdo.

Esto cura la tisis, las hemorroides, la dilatación del bazo, la gastritis crónica, la constipación, la fiebre, etc. Esta práctica prolonga la vida y confiere grandes siddhis.

Este es en verdad Maha Mudra, el gran Mudra. El practicante puede digerir todo tipo de comidas e incluso puede convertir el veneno en néctar.

## **EL HOMBRE PUEDE VIVIR PARA SIEMPRE**

*(Georgi Gurevich)*

¿Por qué vivimos y morimos? ¿Cuánto vamos a vivir? ¿Puede posponerse la muerte? ¿Por cuánto tiempo? Estas preguntas siempre preocupan a la gente – científicos y no científicos por igual. Reflexionando acerca de estas cuestiones, me dirigí a la ciencia, investigué en libros y busqué el consejo de científicos. Obtuve siempre la respuesta convencional: “El hombre puede vivir hasta los 150 años, el límite natural de la vida”.

Pero ¿qué es un “límite natural”? ¿Uno no puede vivir, por decir, cinco años más allá de ese límite? ¿Sería eso antinatural? ¿Qué pasaría entonces? ¿Vendría la muerte después?

¿Por qué viene la muerte? Hasta doscientas respuestas se encontraron para esta pregunta. El organismo se gasta, todos los fermentos se agotan, los vasos se calcifican, las albúminas móviles se sustituyen por otras menos móviles, los tejidos conectivos crecen y bacterias intestinales envenenan el organismo.

El desgaste del organismo parece ser una explicación algo admisible. Las máquinas, los zapatos, las fábricas, todo se gasta. Así parece ser que, al igual que un abrigo de cuero, nuestro cuerpo tiene que gastarse tarde o temprano.

Pero la ciencia ha establecido que el organismo humano no tiene semejanza con un abrigo de cuero, una máquina o una piedra. Más bien puede ser comparado con un río que fluyó mil años atrás y continúa fluyendo continuamente, permaneciendo igual a pesar de que sus aguas vayan al mar. ¿Alguien puede decir que el río se gasta?

Y nosotros, seres humanos, nos parecemos a un río. Nuestra vida es una continua auto-renovación. Las moléculas de albúmina se destruyen continuamente y son reemplazadas por otras nuevas. Se estima que la sangre del hombre se renueva completamente en unos cuatro meses. Todos los átomos en el cuerpo humano se reubican completamente al cabo de algunos años.

Pero si el hombre no es una estructura sino el lecho de un río – un proceso – entonces, todas las teorías del desgaste del organismo son infundadas. Todo lo que se polucionó, se envenenó o se gastó en los primeros años de vida ha sido descartado del organismo. Por cincuenta años, el cuerpo puede arreglárselas exitosamente con su desgaste. Luego esta característica comienza a fallar. Esto significa que no son los intestinos, los vasos o el corazón los que están en falta. La responsabilidad es del organismo central del cuerpo humano, es decir, el sistema nervioso.

Hay otra explicación surgida de los hechos. Se sabe que las células nerviosas no se renuevan a lo largo de la vida del hombre. Por lo tanto, cada año hay menos células nerviosas en el ser humano. El sistema nervioso en conjunto se debilita.

¿Obtuvimos realmente una respuesta o sólo la estamos posponiendo? Parece ser que en verdad las estamos posponiendo. Las células nerviosas, al igual que otros nervios en nuestro cuerpo, no son una estructura sino un proceso. Una corriente continua de átomos tiene lugar a través suyo. Algunas moléculas se deshacen, otras se originan. Las células se renuevan muchas veces y luego, por alguna u otra razón, la renovación cesa. ¿Se debe a que los sistemas nerviosos viven el mayor tiempo posible?

En verdad, el que vive más es el árbol. Pero el trigo, que tampoco tiene nervios, vive sólo un año. Similarmente la ameba, desprovista de nervios, vive media hora.

Tomemos ahora el punto de vista opuesto y asumamos que el sistema nervioso no es el vínculo débil sino el vínculo fuerte del organismo (en verdad, las células nerviosas son las que viven más). Pero aún no es perfecto. Los nervios no duran mucho.



De todos modos, eso significaría que los animales de las especies superiores, con el mejor sistema nervioso, deberían ser los que viven más. Sin embargo, no es así. Un cocodrilo, una tortuga o un pez lucio viven más que el hombre.

Por lo tanto, llegamos a la conclusión de que la longevidad no depende directamente de la perfección del sistema nervioso. Por consiguiente, la pregunta acerca de por qué razón sobreviene la vejez continúa sin respuestas.

Después de leer las doscientas respuestas una y otra vez, noté que todas ellas tenían una característica común. Todos los que daban esas respuestas sostenían que la vida no puede durar mucho. Y todos estaban buscando el punto débil, la debilidad de aquello que llevaría tarde o temprano a la destrucción del organismo (el intestino largo, los vasos, las células nerviosas).

¿No puede ayudar uno preguntando si ese es el correcto punto de partida y si el cuerpo humano es tan débil como para no poder vivir más allá del “límite natural”?

Y aquí nos gustaría recordar a nuestros lectores que fue cien años atrás que salió de la imprenta el famoso trabajo de Charles Darwin, el gran científico inglés, titulado *El origen de las especies mediante la selección natural*.

Antes de Darwin, la gente solía admirar la naturaleza y decir: “¡Oh, con cuánta sabiduría está organizada la naturaleza, cuánta precisión hay en cada pequeña brizna de hierba, en cada pequeña chinche y araña!” Y sólo Darwin dio una explicación para toda esa precisión. Es sólo aquello que es sabio y oportuno lo que puede sobrevivir, todo lo que es inútil perece y va muriendo.

Allí apareció entonces la tímida idea de que, tal vez, la vejez y la muerte tengan alguna utilidad, tal vez sean buenas para los animales (buenas en el sentido de Darwin, por supuesto) – no para el individuo animal sino para las especies en su conjunto.

Conocemos cada especie – desde el virus hasta el hombre todos existen en la forma de generaciones que dan lugar a la siguiente generación. ¿Por qué es así? Porque el cambio generacional ayuda a la perfección de las especies, ayuda a adaptarse a la vida más rápidamente. Cuando un animal se adapta a condiciones cambiantes, cambia su conducta y la forma de su cuerpo. Pero cualquier ingeniero sabe que no puede cambiar su diseño infinitamente. Llega un momento en que es mejor empezar todo otra vez.

Es en el descendiente que la naturaleza comienza a construir todo otra vez uniendo los logros del padre y de la madre. Aparece un modelo mejor – el hijo. Pero el modelo anterior (los padres) es más viejo, más fuerte y más grande. Come la misma comida, en el mismo lugar. Cuando el león trae comida a sus crías, los ayuda a crecer. Pero cuando la familia del león se separa, él se convierte en un obstáculo para los más jóvenes. Siendo más fuerte, él tiene la ración de comida más grande. Los más pequeños son incapaces de expulsarlo o competir con él. Y es la naturaleza la que viene en su auxilio. Se ocupa del padre león sin compasión y con sangre fría. El león envejece y muere, dando lugar al joven.

Si el cambio de generaciones es realmente bueno para las especies, la naturaleza debe cuidar que las generaciones se sucedan unas a otras, que el viejo dé lugar al joven.

La zoología provee infinitos hechos corroborando esta visión. Así, los insectos efímeros viven sólo algunas horas, incuban sus huevos y mueren. Sin embargo, la larva del insecto efímero vive tres años.

El trigo se seca tan pronto como su semilla cae. ¿Por qué no puede vivir uno o dos meses más siendo que todos los requisitos están presentes – sol, suelo y ácido carbónico? La planta no dará semillas otra vez. Agotaría el suelo usando las sales que son para las generaciones siguientes. La existencia posterior de la planta es inútil e incluso dañina para las especies; entonces la naturaleza le pone un fin, la espiga se seca.

Pero tal cese de la vida tiene lugar en el caso de aquellos animales y plantas que dan descendencia sólo una vez en su vida.

Los pájaros y animales cuidan de sus crías. Los pequeños necesitan de sus padres cuando vienen al mundo. Esa es la razón por la cual en el caso de los animales de especies superiores (incluyendo el hombre) la autodestrucción del organismo adquiere la forma encubierta de un envejecimiento gradual extendido a lo largo de muchos años. Esos años son necesarios para darles a los padres una oportunidad de criar a todos sus hijos, inclusive al último.

¿Cuál es el total de años asignados al hombre? Necesita 15 ó 20 años para crecer. Luego tiene que traer al mundo un número suficiente de hijos, al menos dos que crezcan. Si el número fuera inferior, las especies se extinguirían pronto. Para tener esos dos descendientes, el bacalao pone 36 millones de huevos y los pájaros dan cientos de crías. El hombre, el más sensible, el más adaptable y el más generoso de todos los animales – ha batido el record de supervivencia. Él (es decir, el hombre primitivo) tuvo éxito en preservar dos hijos entre ocho o diez. Probablemente le llevó 20 ó 30 años tener diez hijos. Y luego pasaron unos 15 años para criar al último de ellos. Así que el período completo llegó a ser de 50-65 años.

Las conclusiones son más bien desalentadoras y por lo tanto no hay un “límite natural” promisorio que la vida luche por lograr. Existe sólo una duración natural de 50 ó 65 años, no de 150. El sistema nervioso falla, luego viene la extinción, la autodestrucción.

Si la autodestrucción del organismo es buena para las especies, entonces debe haber algún mecanismo en el organismo que ponga fin a la vida en el momento apropiado – ni muy temprano ni muy tarde.

En ingeniería, estos “destructores” que funcionan en el momento apropiado son llamados retardadores. Cada animal y cada planta tienen marcadores de tiempos porque cada acción temporal necesita su propio tiempo. La semilla necesita un tiempo para germinar en primavera y no en invierno. La hoja necesita un tiempo para volverse amarilla y caer en otoño, no en primavera. La flor necesita un tiempo para florecer y el lobo hambriento necesita un tiempo para ir por su presa y otro para digerir su comida cuando se ha llenado. El tiempo es necesario para ir a dormir a horario y levantarse a horario.

Cada momento tiene el siguiente patrón operativo; hay un objeto de cuenta (lo más frecuente es el tiempo) y un contador (el reloj) que en el momento preciso envía una señal al “destructor”. Éste corta algún mecanismo interior o exterior.

De todas formas, no hay que imaginar que el tiempo es solamente mecánico, es decir, ¿debe haber necesariamente un reloj de tictac, cables y botón? Por supuesto que no. El rol de un contador en el cuerpo vivo puede ser representado por la nariz, los ojos, los nervios, las glándulas o alguna sustancia en la sangre o en el bazo. No será un trabajo fácil localizar el tiempo de la vejez y de la muerte en nuestro cuerpo. Estas son sólo ideas inmaduras y controvertidas. De todos modos, me detendré en ellas aquí.

El primer ítem a estudiar aquí es el objeto de cuenta. ¿Qué cuenta el reloj de nuestra vida? ¿Es el tiempo en años? No, no es eso. La vejez le viene a las distintas personas a diferente edad. Algunos envejecen a los 70 y otros a los 35. ¿Puede que el “reloj” cuente nuestros hijos? Si hemos traído al mundo un número predeterminado de hijos, entonces será el momento de morir, pero entonces los solteros y sin hijos vivirían más que los otros, y eso sería contrario al interés de las especies.

No tiene sentido conjeturar. Este problema ya ha sido solucionado por la ciencia. El “reloj” de nuestra vida ha demostrado contar nuestros problemas – tristeza, preocupaciones, cansancio, enfermedad, etc. Hay un dicho popular que dice, “la tristeza envejece al hombre”. La idea que subyace a este dicho ha sido corroborada por los experimentos. Perros y ratas puestos bajo condiciones adversas, y animales asustados o sujetos a dolor envejecen mucho más rápido que los otros.

Entonces, tal vez, el secreto de la longevidad radique en acabar con nuestros problemas, angustias, decepciones, etc. Haz todo lo que puedas para aumentar tu felicidad.

En la Unión Soviética, se hace todo para que el hombre pueda tener una vida feliz y el promedio de vida humana está aumentando constantemente en nuestro país.

En Rusia, antes de la revolución, de diez niños que nacían, tres morían antes del año, dos antes de los nueve. En la Unión Soviética, es muy raro que haya muerte infantil. En nuestro país, la mayor parte de la gente vive hasta edad avanzada. Mejorando el trabajo y las condiciones de vida diaria, proveyendo tratamiento médico, sanatorio y pensiones, prolongamos la vida de los que han envejecido y se han debilitado.

Nuestro país ha terminado con los “problemas” sociales generados en una sociedad de clases. El desempleo, el hambre, la pobreza, la opresión y la injusticia son desconocidos en nuestra tierra.

Es más, se hace todo lo posible por terminar con los problemas que afectan al cuerpo, como las enfermedades infecciosas, los traumas, los dolores y el exceso de trabajo. Se puede decir que se ha creado el mejor entorno posible para que los soviéticos vivan en felicidad y alegría.

Pero volvamos al problema de la vejez. ¿Dónde se cuentan los problemas diarios del hombre? ¿Dónde se mueve el indicador de que la vejez se aproxima? La ciencia no ha encontrado ese “reloj” todavía. Sólo podemos expresar algunas de nuestras suposiciones. Es lo más probable que el “reloj de la vejez” esté ubicado en el cerebro. Cuenta nuestros problemas – pesares y decepciones – nuestras emociones negativas, para usar una expresión científica. Es el cerebro el “encargado” de las emociones.

¿Qué sucede con el “reloj de la vejez”? ¿Cómo puede ser ese “reloj”?

Lo más probable es tras cada problema, con cada “reorganización” del organismo y su adaptación a las circunstancias cambiantes, cierta clase de sustancia se deposite en el “reloj de la vejez”. Posiblemente sea un pigmento nervioso. Cuando cierta cantidad del mismo se acumula, el “mecanismo del reloj” funciona y envía la señal de que debe encenderse la vejez y apagarse la vida.

Entonces, cuando se enciende la vejez, comienza la destrucción del organismo.

Con el lento desarrollo de la vejez, tiene lugar en el hombre una alteración de la regulación. Especialmente, se incrementa la presión sanguínea (hipertensión), disminuye el calcio de los huesos y se deposita en los vasos (esclerosis), algunas células se pegan a otras (cáncer), el metabolismo se altera, la resistencia a las infecciones disminuye y así sucesivamente.

La ciencia médica conoce todas estas enfermedades y los médicos se esfuerzan por tratarlas. Pero la medicina no tiene éxito en tratar la vejez – lo único que puede hacer es prolongarla. Se trata el efecto, no la causa. Y el proceso de envejecimiento continúa sin obstáculos.

La naturaleza no ha sido muy compasiva con nosotros. Nos ha dotado de un ardiente amor por la vida, pero al mismo tiempo nos ha dado un lapso para disfrutarla muy modesto – entre 60 y 70 años. Y luego viene la autodestrucción despiadada.

Pero tras perder esperanzas de que la naturaleza nos favorezca, hemos ganado otra esperanza activa – la de obtener longevidad por nuestras fuerzas.

Para todo veneno, hay un antídoto. Las minas pueden ser explotadas, las manecillas del reloj pueden moverse e incluso el proceso de autodestrucción puede ser detenido.

Si el rol de las manecillas, el rol del aparato que comienza el proceso del envejecimiento, se transforma en alguna sustancia, entonces el problema se reduce. Un pequeño tratamiento, una operación o una inyección, puede rejuvenecer el organismo otra vez por cierto número de años. ¡Luego se repite el tratamiento y uno es joven otra vez!

¿Cuánto viviremos retrocediendo las agujas del reloj? Todo eso dependerá de la habilidad del doctor; si aprenden a mover las manecillas eficientemente, podremos rejuvenecer diez años, luego otros diez, permanecer como personas de mediana edad durante cien años, doscientos o mil.

Pensé en esto durante todo el verano pasado. Escribí mis ideas en un papel y fue sorprendente. ¿Es la muerte un proceso de autodestrucción? ¿Es posible que nuestro descendiente viva mil años? No puede ser. Debe haber un error.

Pero una vez me visitó un matemático que dijo: “Necesito ayuda de la ciencia ficción. Estamos en el reino del prejuicio. No hacemos nada para liberarnos de él”.

El matemático consideró que la enfermedad es la causa de la vejez. Y sugirió combatir la vejez construyendo una máquina que diagnostique los desórdenes y busque nuevos métodos de tratamiento.

Poco después encontré a otra persona, un inventor. Él también fue de la opinión de que la muerte no es inevitable. Debería ser suficiente hacer una cirugía cada veinte años y así ¡el hombre permanecería joven para siempre!

Luego me crucé con la siguiente idea en un libro escrito por un escritor de ciencia ficción; la vida en sí misma siempre lucha por lograr inmortalidad; ayudándola, podemos prolongar la vida trescientos años o más.

Bien, la idea está en el aire. Eso significa que la ciencia se está acercando. Es momento de ponerse a trabajar.

Las ideas transmitidas en este artículo fueron expresadas por mí en una de las revistas soviéticas para jóvenes. Ahora, estoy recibiendo cartas de todas partes del país. Algunos de mis corresponsales coinciden conmigo y otros no. Algunos introducen correcciones, pero todos ellos son de la opinión de que habría que luchar contra la muerte.

Estaría feliz de recibir cartas desde India con respecto a este artículo, a través de la revista “Tierra soviética”.

Tal vez, los científicos de todo el mundo, aunando esfuerzos, tengan éxito en resolver el problema de la vejez y la muerte. Sería una maravillosa cooperación si todos los países del mundo se juntaran para declararle la guerra a la muerte.

(Cortesía de “Tierra Soviética”)

### **¿HAY ALGÚN SECRETO PARA LA LONGEVIDAD?**

Somerset Maugham extendió la mano para tomar una cigarrera de plata y habló acerca de “Niehans”. Por primera vez, este gran escritor estaba admitiendo su deuda hacia el Dr. Paul Niehans, el suizo de 76 años, expositor de la terapia celular, que había tratado a muchas de las personas más famosas del mundo en su búsqueda por una vida más larga.

“Lo encontré aquí el año pasado y dijo: ‘Si vienes a verme, puedo hacerte mucho bien’. Yo le creí y él lo hizo.

Así que ahora, a los 84 años, Mr. Maugham planea una gira mundial, ¡a una edad en que la mayoría de los hombres ve su futuro deslizarse por el fuego!

Pero él es sólo un miembro de una siempre creciente cola de personas célebres – muchas de ellas de Gran Bretaña – que se han dirigido a Niehans en busca de una vida más larga.

Cuando el Dr. Niehans, quien trató al último Papa por muchos años, regresó recientemente de Roma, encontró más de 2500 cartas en su escritorio.

Él ha tratado al Dr. Adenauer de Alemania. El Duque de Windsor fue a verlo pero cambió de idea. La Duquesa de Windsor siguió el tratamiento.

Gloria Swanson y muchas otras estrellas internacionales han viajado para ir a su clínica. Un millonario británico voló a Londres para hacer consultas privadas.

“El deseo de prolongar la vida es tan viejo como la raza humana”, dijo el Dr. Niehans. “Es uno de los instintos más poderosos en el corazón de todo hombre o mujer, pero mi propósito no es sólo prolongar la vida sino darle nueva vitalidad y juventud”.

Los “sesenta”, dijo él, la edad crítica, “es el momento en que mi terapia celular da mejores resultados. Para las mujeres, las inyecciones llegan a borrar las arrugas. La vejez es retrasada unos diez años o más”, dijo el doctor.

Contemplando una pintura de Van Dyck, regalo de un millonario agradecido, en su hogar palaciego cerca de Montreux, agregó, “Cuando recibo cartas de reyes y reinas, y otras personalidades de tal prestigio, que se sinceran conmigo, les envío sus cartas junto con mis respuestas, de modo que sepan que no hay ningún peligro de que sus secretos salgan a la luz”.

“Estoy igualmente familiarizado con mendigos y millonarios. Pero no puedo hablar de mis pacientes. La palabra sólo debe venir de ellos”.

Las técnicas del Dr. Niehans son tema de controversia en Gran Bretaña y en los círculos médicos de todo el mundo. Los médicos y científicos que estudian los tejidos (los llamados gerontólogos) son escépticos con respecto a las afirmaciones hechas con respecto a su “terapia celular”. De todos modos, su notable lista de pacientes continúa creciendo.

¿Qué es la terapia celular? Es la inyección en el cuerpo humano de células jóvenes y vivas de animales. El principio no es nuevo. Lo que es nuevo es la forma en que lo hace Niehans.

Pero el Dr. Niehans no es el único hombre que está a la caza del “elixir” de la vida.

Médicos y científicos que usan el microscopio electrónico y aplican delicadas pruebas bioquímicas todavía están tratando de resolver el enigma del envejecimiento de los tejidos y de las células del cuerpo humano.

Ellos quieren saber cómo es que tejidos como la piel pierden su elasticidad, por qué el calcio deja los huesos de los ancianos apareciendo en las paredes de las arterias y en las válvulas del corazón.

Ellos quieren saber por qué, con el correr de los años, los billones de células que constituyen los ladrillos del cuerpo se atrofian, se vuelven grasosas y pigmentadas.

Sólo entendiendo qué es lo que causa estos cambios en las células, los gerontólogos pueden planificar científicamente la forma de retrasar o detener el proceso.

Los resultados de experimentos en animales han abierto ya algunas perspectivas alentadoras. Se ha encontrado que si a las ratas se les da más comida de la que realmente necesitan para crecer y madurar, mueren antes que animales saludables similares con una dieta más reducida.

Por ésta y otras evidencias, el Dr. Hugo Sinclair, nutricionista de Oxford, advierte que la sobrealimentación de los niños los hace madurar más temprano y eso puede acortarles la vida.

Otros experimentos en ratas hechos por el Dr. R. B. Fisher en Oxford, señalan otra forma posible de alargar la vida. Las ratas y los hombres normalmente comen 17 ingredientes proteicos llamados aminoácidos, de los cuales sólo 10 son esenciales para la vida. Alimentando a las ratas blancas con una dieta en la que se habían excluido esos aminoácidos innecesarios, el Dr. Fisher ha demostrado que esos animales viven más que ratas similares con una dieta completa.

Puede que el hombre también sea capaz de sumar años seleccionando sus proteínas con mayor cuidado.

Además de los estudios de laboratorio del proceso fundamental del envejecimiento, está en progreso una investigación mundial acerca de cómo hacer que hombres y mujeres vivan más previniendo y curando las enfermedades de la vejez.

Muchos gerontólogos coinciden en que no morimos por la vejez en sí sino por las enfermedades que la acompañan.

Extrañamente, esas enfermedades prevalecen más hoy que en el pasado. Pero siempre se busca la respuesta de por qué algunas personas tienen que vivir más que otras.

Información compilada por una aseguradora de vida prueba que la expectativa de vida de las personas obesas se acorta en la medida en que su peso está más allá del promedio para su edad y altura.

Los médicos están enseñando a muchos hombres y mujeres cómo prolongar su vida reduciendo los carbohidratos en su alimentación.

A partir de observaciones de los conductores de ómnibus en Londres y de autopsias de miles de otras personas, el Dr. Jermy Morris y sus colegas del Consejo Médico de la Unión de Medicina Social en Londres han proporcionado evidencias sorprendentes de que una moderada cantidad de ejercicio físico ayuda a prevenir accidentes coronarios. Por lo tanto, ahora hay una razón profunda y científica para jugar al golf los fines de semana. En la actualidad, los experimentos de trasplantes en animales elevan perspectivas más emocionantes que los intentos del Dr. Serge Voronoff por injertar glándulas de monos en el hombre. El Dr. Erich Geiringer de Glasgow ha demostrado que cuando las glándulas adrenales jóvenes son trasplantadas en ratas blancas maduras, el lapso de vida las mismas parece aumentar en aproximadamente un 50 por ciento.

Aún no es posible injertar tejidos de un ser humano a otro excepto en gemelos idénticos, pero los fascinantes experimentos con animales hechos por el Dr. Alan Parks y su equipo del Instituto Nacional de Investigaciones Médicas sugiere el método para que los seres humanos puedan prolongar la vida de sus glándulas. El Dr. Parkes extirpó el ovario de una rata, lo trató con glicerina corriente y lo guardó en el congelador. Cuando la sacó después de largo tiempo, no había envejecido ni un día. Volvió a implantarla en la misma rata, para entonces envejecida, y la glándula todavía

funcionaba. Lo mismo sucedió cuando se extirparon tejidos testiculares de una rata macho, se los congeló y se los implantó en el mismo animal cuando éste envejeció.

(Cortesía de “Health”)

## **PROTECCIÓN DEL AURA**

### **Y OBTENCIÓN DE LARGA VIDA**

Tratemos de entender de forma simple algunas de las funciones del aura humana. El aura se genera alrededor del cuerpo físico, es parte del cuerpo astral y está controlado por la calidad de las vibraciones provenientes de la mente.

Por ejemplo, cuando uno está alegre o feliz, se proyecta a su alrededor un aura que resulta agradable para aquellos que entran en contacto con uno. Pero si la misma persona estalla en un ataque de ira, automáticamente se manifiesta otro tipo de aura. Así es que el aura de las personas corrientes cambia de acuerdo a sus actitudes mentales y también a su salud física. Alguien con buena salud tendrá mejor aura.

El funcionamiento sutil del aura es altamente responsable de la atracción o el rechazo de las personas entre sí, ya que ha sido comprobado científicamente que cuando se encuentran personas cuyos auras funcionan en una longitud de onda similar, éstas entablan amistad, mientras que cuando uno se encuentra con alguien cuyo aura es de una longitud de onda diferente, no hay atracción mutua.

Este aspecto sutil del aura ha llevado a los psicólogos a creer que esa atracción mutua debida al magnetismo generado - el que hace que personas de auras similares se atraigan entre sí - sea responsable de nuestra expresión de amor en los planos físico y mental.

De todos modos, entrando en el terreno espiritual, el yogui, el santo o el aspirante espiritual avanzado genera un tipo diferente de aura que neutraliza el de las personas comunes, ya que cuando uno ha trascendido la naturaleza negativa de la mente, tanto rajásica como tamásica, genera vibraciones puras y superiores, lo que atrae no sólo a aquellos de auras similares sino también a los de auras mixtas o más débiles.

Es aquí donde el aspirante tiene que protegerse de las caídas en el yoga o la espiritualidad, ya que las personas de auras más débiles tienden a quedar atrapadas en el magnetismo y las vibraciones de los que tienen auras más poderosas, y debido a esto, los más débiles desean dar expresiones de amor o aprecio en la mejor forma posible, lo que está principalmente limitado al plano material o físico. Esto puede hacer que el aspirante descienda una vez más a los planos inferiores de la mundanidad.

Cuando se encuentran almas avanzadas, puede que intercambien objetos de modo desapegado, pero hay principalmente un gran intercambio de buenas vibraciones, ya que la pureza de sus pensamientos y acciones se siente en el encuentro del aura.

Por supuesto que hacer esto en una fracción de segundo, cuando sea necesario, implica el desarrollo de una conciencia de Dios, la conciencia de vivir en Su Presencia. Así que en poco tiempo uno puede cerrar los ojos, hacer Pranayama, desapegar la mente y rogar mentalmente, “Oh Señor, protege mi cuerpo, mente y alma”.



Por lo tanto, ¡oh aspirantes! traten siempre de mantener el aura superior y de ese modo podrán obtener una vida muy larga y llevar adelante su Sadhana para finalmente lograr la Realización de Dios.

## **VIDA DE ALGUNOS CENTENARIOS**

### **Dr. Dhondo Keshav Karve**

Maharshi Dhondo Keshav Jarve nació en una pequeña aldea en el Distrito Ratnagiri, el 18 de abril de 1858. En Murad, su lugar de nacimiento, tuvo la primera lección en servicio social. Cuando era niño, leía las noticias de los diarios para los residentes que solían reunirse en el templo Durgadev a la noche. Poco después, trabajó como contador del depósito de una cooperativa creada por sus maestros. En 1886, tomó la iniciativa de fundar el Murad Fund para el bienestar de los residentes de la zona. Más tarde impulsó la reconstrucción de la escuela del lugar.

Habiendo nacido en una familia pobre, no tuvo el beneficio de una educación básica siquiera y aprendió el alfabeto sólo a los 16 años. Pero a fuerza de coraje, empeño y habilidad, se graduó en el Elphinstone College a los 27 años. Al igual que el gran escritor inglés Samuel Jonson, él se rehusó a recibir cualquier clase de ayuda, como la comida gratis que le ofrecían, y dependió totalmente de su propio esfuerzo dando clases particulares y llevando una vida simple.

Después de su graduación, trabajó en diferentes escuelas de Bombay como maestro de matemática hasta 1891, cuando sus servicios fueron requeridos por la Deccan Education Society para que se desempeñara como profesor de matemática en el Fergusson Collage. Pronto se convirtió en un miembro vitalicio de la Society. Durante este período, se interesó profundamente en mejorar las condiciones sociales de las mujeres, particularmente de las viudas, y para sentar el ejemplo para los demás, se casó con una mujer viuda tras la muerte de su primera esposa en 1891. Al hacer esto, se sometió a todo tipo de burlas y humillaciones por parte de la comunidad. Fundó la Asociación de Casamiento de Mujeres Viudas en 1892 y con la ayuda de su esposa, a la que él educó, inició la Asociación Hindú de Viudas en 1896, y el Hogar para Viudas en 1899.

Mientras trabajaba en la Asociación de Casamiento de Mujeres Viudas, Shri Jarve comenzó a sentir la necesidad de proveer facilidades educativas para las viudas. Fundó el Anatha Balikashram en Puna, en 1896. Tres años más tarde, el Ashram se mudó a Hingne donde creció a sus proporciones actuales. En 1907, comenzó el Mahila Vidyalaya para la educación de las niñas. A diferencia de este Ashram, que fue principalmente una institución para viudas, la Vidyalaya se fundó para dar facilidad educativa también a las niñas y las mujeres casadas. Un panfleto de la Universidad de Mujeres de Japón inspiró a Shri Jarve a comenzar una Universidad para Mujeres Indias. Durante casi veinticinco años Shri Jarve trabajó para la Universidad con gran celo y vigor.

Él viajó por toda la India y también alrededor del mundo. reunió fondos para la Universidad de Mujeres explicando y haciendo propaganda para sus fines y objetivos. Fue electo Vicecanciller de la Universidad de Mujeres en 1932. Llegó a ser muy estimado no sólo en el estado de Bombay sino en toda la India.

Ya ha recibido distinciones académicas de cuatro universidades. Recibió el título de honor de Dr. en Literatura de la Universidad de Benares en 1942, el título de Dr. en Leyes de la Universidad de Puna en 1951, Dr. en Literatura de la S.N.D.T. Universidad de mujeres en 1954 y Dr. en Leyes de la Universidad de Bombay en 1957. En 1955 y 1958, el presidente de la República India le otorgó el título de Padma Vibhushan y Bharata Ratna.

Maharshi Jarve es esencialmente un pionero y tiene todas las cualidades y virtudes de un pionero. Un hombre de gran fe y visión que tiene la satisfacción de ver sus sueños realizados en vida. Él será un ejemplo de “vida simple y pensamiento elevado” para las generaciones actuales y futuras, y se lo considera acertadamente un Rishi o sabio como los de la antigüedad.

Su vida de cien años está llena de ininterrumpida actividad. Él le dio nueva esperanza y nueva vida a las viudas; les dio la luz de la educación a las mujeres. Llevó el conocimiento a la puerta del aldeano y encendió la lámpara de la igualdad humana.

(Cortesía de “Sevika”)

### **Dr. M. Vishveshvaraya**

En su 88º cumpleaños, Shri Dr. Mokshagundam Vishveshvaraya remarcó: “La vejez me dejó su tarjeta mucho tiempo atrás, pero yo he estado diciendo ‘no se encuentra en casa’”.

Este eminente centenario nació el 15 de septiembre de 1861, en una aldea del estado de Mysore y fue el Primer Ministro de ese estado. El Dr. Vishveshvaraya ha sido responsable del gran progreso que Mysore ha hecho en el área de la industria, la agricultura y la educación.

La vida del Dr. Vishveshvaraya es un continuo canto al trabajo, al trabajo duro e incansable. ¡No ha tenido tiempo de envejecer! Pasa todo su tiempo en el servicio a la humanidad y de esa forma permanece eternamente joven.

Se ha publicado un gran volumen para conmemorar sus cien años que enumera los más notables logros del Dr. Vishveshvaraya. En una palabra, él es el espíritu que está detrás de todas las maravillas que han tenido lugar en la promoción de la industria, la agricultura y la educación en Mysore.

Él fundó la Universidad de Mysore en 1916. Fue el primero en separar el Poder Ejecutivo del Judicial de ese estado. Durante los seis años en que se desempeñó como Primer Ministro de Mysore (desde 1912 hasta 1918) introdujo numerosas reformas sociales. Tiene así la combinación única de un ingeniero y un hombre de estado. Fue también el primero en señalar las ventajas de una economía planificada.

Ha explicado el secreto de su longevidad de la siguiente manera:

1. Comer diariamente a la misma hora.
2. Dormir de seis a ocho horas promedio.

3. Trabajar afuera o en la oficina unas ocho horas.
4. Hacer ejercicio de largas caminatas nocturnas (de 3 a 4 millas).
5. Gozar de las comodidades de la vida.
6. Tener la determinación de vivir mucho.

### **M. V. Subbiah**

Shri M. V. Subbiah, un cultivador del distrito Oeste Godavari, tiene más de cien años, tiene tres hijas, dos hijas, veintiséis nietos y bisnietos.

Incluso a esta edad, él está muy activo y es capaz de emprender tediosos viajes en tren desde Andhra Pradesh hasta Shivananda Ashram, en Rishikesh.

Es regular en sus hábitos e incluso continúa disfrutando de sus tres comidas diarias y buen sueño.

Su caso tal vez sea un ejemplo del factor hereditario en la longevidad; ¡su padre vivió hasta los 110 años!

### **Shri Gange Har Maharaj**

Cuando vine a Rishikesh en 1924, Shri Gange Har Maharaj era externamente un hombre viejo en apariencia; con el cabello canoso y el rostro arrugado. Entonces tenía aproximadamente 70 años.

Aún hoy, está muy fuerte y saludable, y camina desde Svargashram hasta Rishikesh – una distancia de más de dos millas – ¡incluso bajo el sol ardiente!

Su longevidad es atribuible a la Sadhana de Yoga; porque ha llevado una vida muy austera, sin ninguna comodidad, buena comida, etc.

### **Shri Bhimsem de 107 años**

¿Cuánta gente en la Capital puede decir hoy que haya visto la guerra por la independencia de 1857? ¿Y cuántos compraron tres *seers* de Ghi o 42 *seers* de leche por una rupia?

Hay por lo menos uno. Él es Bhimsem de 107 años, quien pasa los días con el bisnieto de su hermano en un cuarto ferroviario cerca del empalme de Delhi.

Una barba enmarañada cubre la mayor parte de su rostro. Pero su frente casi no tiene arrugas y uno no puede dejar de notar que él es muy fuerte para su edad. Su cuerpo no se ve deteriorado.

Bhimsem tiene sólo una queja. Se siente incómodo debido al cabello que ha crecido entre sus dientes – sólo uno de los cuales se ha caído hasta ahora. Ha visitado a los médicos sólo para desconcertarlos. Le dijeron que nunca habían escuchado de cabello

que creciera entre los dientes. Su vista sigue siendo bastante buena con excepción de cierta debilidad en el ojo derecho.

Receta para estar en buena forma: ¿Qué es lo que mantiene fuerte a Bhimsen? Se trata de un programa muy pesado de ejercicios físicos que él hace diariamente con religioso entusiasmo. Consiste en 1500 Dandas, 2000 Baithaks y Shirshasana durante una hora.

Bhimsen fue un renombrado luchador de Agra, donde nació y vivió hasta los 100 años, y aún le gusta creer que lo es. Él declara: “Denme 15 *seers* de leche, un *can* de *ghi* y un *seer* de nueces, y puedo desafiar a cualquiera de sus luchadores favoritos”.

En su juventud, la comida era barata y podía permitirse una dieta rica. “En nuestros días, no había suficiente dinero en circulación pero teníamos abundante comida. ¡Cómo ha cambiado todo!” Sus comidas ahora consisten en un *seer* de leche, Dal y ocho Chapatis.

Él no puede revelar ningún secreto para explicar su larga vida libre de enfermedades. No sabe si la causa fue el hecho de permanecer célibe toda su vida.

Bhimsen puede recordar todos los eventos de su vida – cómo luchó solo con 20 delincuentes y cómo aconsejaba a los luchadores principiantes con trucos “que la mayoría de sus oponentes nunca habían aprendido” y, por supuesto, su visita 23 años atrás a la casa de Mr. Nehru, en Allahabad.

¿Cuántos años más quiere vivir? Bhimsen dijo con una amplia sonrisa: “No lo sé. Pero no me voy a dar por vencido fácilmente. Usaré todos mis trucos de luchador para darle una buena batalla a la muerte”.

Cortesía del “Hindustan Times, 13-7-56

## LA LONGEVIDAD EN LOS VEDAS

Introducción: desde tiempo inmemorial, los hombres con inclinación filosófica han tratado de encontrar una respuesta a dos preguntas fundamentales de la vida y la existencia - cuál es la verdad acerca de esta creación magnificante y aún así desconcertante, y cómo mantenerse apto física y mentalmente de modo de llevar adelante esta ardua investigación acerca de la Verdad Suprema.

La última pregunta dio nacimiento a muchas ciencias, una de las cuales es la “Ciencia de la Respiración”. El proceso de la vida en el cuerpo se mantiene mediante Pranas sutiles o fuerzas vitales. Las diferentes fuerzas vitales tienen distintas funciones que cumplir en el cuerpo. Para mantener bien el cuerpo y la mente, estas distintas fuerzas deben mantenerse trabajando armoniosamente en cooperación mutua. Esto significa que si un individuo quiere vivir una vida saludable y larga, debe aprender a controlar estos Pranas y mantenerlos trabajando armoniosamente unos con otros.

De los distintos Pranas que funcionan en el cuerpo, sólo dos pueden ser controlados con mucha facilidad. Ellos son Prana, la fuerza vital que mantiene la inhalación, y Apana, la que mantiene la exhalación. El control y la armonía de estos dos Pranas, otorga

automáticamente al individuo la habilidad de controlar y armonizar también los otros Pranas.

En los siguientes Mantras se explica la necesidad de practicar el Asuniti o la ciencia del aliento.

Asunīte punarasmāsu cakṣuḥ punaḥ prāṇamiha no dhehi bhogam,  
jyoka paśyema sūryamuccharantamanumate mṛḍayā naḥ svasti. Sr. 16. 596

Este Mantra es una plegaria a Asuniti, la ley del mantenimiento de la vida, con el fin de mantener la visión, la vida y los goces corporales. De esta plegaria, se desprende que las siguientes cosas son posibles:

1. Recuperar la visión cuando ésta se ha debilitado o perdido.
2. Mejorar o prolongar la vida que se a debilitado o reducido.
3. Rejuvenecer la energía disminuida.

Asuniti consiste en principios que sostienen la vida y que uno debe practicar si quiere rejuvenecer y prolongar su vida. Esta ciencia explica claramente el control metódico de la inhalación y la exhalación que son el Asu vital o los Pranas en los cuerpos de todos los seres.

Este Mantra señala también la necesidad de ajustar nuestro modo de vida con el Sol de modo de ver muchas más salidas del sol, ya que éste es el gobernante o conductor del Asu o Prana de todos los seres.

Dvāvimau vāto vāta ā sindhorā parāvataḥ,  
dakṣaṃ te anya ā vātu parānyo vātu yadrapaḥ. R. 10. 137. 2

El mantenimiento de la vida en todos los seres se hace mediante dos procesos. Uno es inhalar y el otro exhalar; de estos dos Vayus, Prana Vayu provee fuerza y energía, y Apana Vayu expulsa las impurezas de los cuerpos de todos los seres. El individuo vive gracias a estos dos procesos que eliminan las Doshas o impurezas, y le dan fuerza y energía.

Vāta ā vātu bheṣajam śambhu mayobhu no hr̥de,  
prāṇa āyūṃṣi tāriṣat. R. 10. 186. 1

El verdadero aire puro o Vayu es la panacea para todos los seres del universo. Da paz, ilumina el corazón dando felicidad y hace que uno esté libre de enfermedades.

Ā vāta vāhi bheṣajam yi vāta vāhi yadrapaḥ,  
tvam hi viścabheṣajo devānām dūta iyase. R. 10. 137.6

Debido a que el Vayu puro rejuvenece y ayuda a curar las enfermedades de nuestro cuerpo, es el medicamento por excelencia. La inhalación de este Vayu puro hará salir las impurezas de nuestro cuerpo en la forma de aire contaminado. El Vayu puro es en verdad el representante de los dioses. Por lo tanto, uno debería inhalar siempre este

Vayu puro que es el la esencia de la Vida de todo individuo y mantiene una buena salud previniendo las enfermedades.

Vāñma āsan naso prāṇaḥ cakṣurakṣṇoḥ śrotraṃ karṇayoḥ,  
apalitāḥ keśā aśoṇā dantā bahu bāhvorbalam. Sū. 60. 1

Ūrvoorjo jaṅghayorjavaḥ pādayoḥ,  
pratiṣṭhā ariṣṭāni me sarvātmānibhrṣṭaḥ. Sū. 60. 2

Tanūstanvā me sahe dataḥ sarvamāyuraśīya,  
syonaṃ me sīda puruḥ pṛṇasva pavamānaḥ svarge. Sū. 61. 1

Priyama māṃ kṛṇu deveṣu priyaṃ rājasu māṃ kṛṇu,  
priyaṃ sarvasya paśyataḥ utaśūdra utārye. Sū. 62. 1

Uttiṣṭha brahmaṇaspate devān yajñena bodhaya,  
āyuh prāṇaṃ prajāṃ paśūn kīrtiṃ yajamānaṃ ca bardhaya. Atha. Kā. 19 - Sū. 60. 63

La mente individual debe ser convencida una y otra vez de la gran necesidad de mantener el propio cuerpo en buenas condiciones de modo de realizar los deberes y gozar de la vida como corresponde.

En este mantra, el individuo ruega fervientemente por el funcionamiento adecuado de las distintas partes del cuerpo.

Debe tener una palabra poderosa para expresarse correctamente ante otros y para dar órdenes cuando sea necesario.

La buena visión es esencial para entender y gozar del mundo en el que vive.

Sin un buen flujo de los Pranas a través de la nariz, no puede mantener el cuerpo saludable.

Sin una buena dentadura, no puede disfrutar bien de la comida ni puede mantener una buena salud.

El cabello negro es signo de vitalidad. El cabello gris reduce la gracia del cuerpo. Sin gracia en el cuerpo, sin vitalidad en él, ¿qué deber puede cumplir?, ¿de qué vida puede gozar?

Del mismo modo, sólo cuando hay plena fuerza y energía en las manos, piernas y muslos, y cuando los pies están firmes y estables, uno puede gozar y también cumplir los deberes requeridos en la vida.

Por lo tanto, el individuo ruega mediante estos Mantras por un corazón estable, buena vista, capacidad auditiva, dientes, etc. y por fuerza y energía en sus miembros.

Él ruega por una total vitalidad de su cuerpo.

Por este medio, él quiere gozar de la vida plenamente en un ambiente de gran felicidad tolerando incluso al más mortal de sus enemigos.

Aún después de rogar y obtener un cuerpo grácil y saludable que esté lleno de vitalidad, el individuo se da cuenta de que eso sólo no es suficiente para gozar plenamente de la vida. Comprende que hay algo más, un eslabón perdido entre él y los goces de la vida.

Se da cuenta entonces que se trata de la amistad entre él y su entorno. Esta es la amistad entre el mundo interior y el mundo exterior.

Por lo tanto, ruega otra vez para que este factor único, capaz de unir, prevalezca entre todos y en sí mismo de modo que haya armonía. Hay amistad entre él y las criaturas que lo rodean.

Pero aún entonces, el individuo encuentra que los goces de la vida permanecen distantes para él. Esta vez, el eslabón perdido en la guirnalda de la felicidad está en el cumplimiento del deber no sólo con respecto a sí mismo sino hacia todos a su alrededor.

Entonces se levanta para cumplir con los deberes que se esperan de él y mediante los actos buenos y apropiados, beneficiosos para todos, impele a los hombres instruidos a cumplir con los deberes que le correspondan.

De esa forma, se incrementa la longevidad, la fama y el goce de toda la humanidad. Se establece la paz y una vida dichosa entre los hombres y las criaturas.

Ahora el individuo está satisfecho. Su alegría es ilimitada. Ahora goza de la vida con perfecta felicidad.

Ajaiṣmādyāsanāmādyābhūmānāgaso vayam. Atha Kām - 16 Sū. 6

En este día, hemos vencido: hoy somos muy ricos en toda clase de posesiones materiales. Liberémonos hoy de nuestros pecados que echan a perder nuestros goces eternos.

Este Mantra expresa los frutos de la propia lucha y búsqueda de la verdad de la propia existencia y de la creación. El individuo comienza a buscar los principios fundamentales que gobiernan su evolución, los entiende y afirma que para el verdadero éxito en la vida, uno debe mantener sus distintas facultades puras, poderosas y sutiles, y conducirlas con aspiraciones positivas en la vida.

Luego aplica esas ideas con gran fe y diligencia. El fruto de todas esas luchas es una perfecta maestría sobre la mente y los distintos sentidos de acción, percepción y conocimiento, y también una perfecta maestría sobre los elementos de la naturaleza.

Ahora él está más allá de todas las cadenas de la vida y la existencia mundana. Su deleite no conoce límites. Su riqueza es inconmensurable. Él está más allá de todo pecado. Alcanza así el pináculo de su gloria.

En este estado extático, el individuo expresa sus sentimientos mediante el mantra anterior.

Cuando algunos devotos sinceros le preguntan acerca de su éxito, él les explica sus conclusiones y el método que él encontró al final para practicarlas y que le permitió realizar la verdad y que le vinieran los frutos solos, uno tras otro, llevándolo a su actual estado.

Todas sus enfermedades corporales soltaron al cuerpo de sus malvadas garras liberándolo de toda clase de sufrimientos y permitiendo a su mente obtener la tan necesaria tranquilidad.

Él se expresa con gusto y le agradece a su mente por ayudarlo en todo respecto y estado, y por hacerlo entender los secretos del sendero que uno debe recorrer lenta y sinceramente. Ellos conocen así los frutos resultantes:

Mā māṃ prāṇo hāsīmo apāno'vahāya parāgāt.

Hay dos fuerzas que llevan a cabo los procesos vitales de todos los seres. Una construye el organismo y lo mantiene. La otra lo desintegra y disuelve. Así la vida se mantiene mediante estas dos fuerzas o Pranas. El primero se llama Prana. El segundo se llama Apana.

Mientras predomina Prana, hay vida. Cuando Apana se apodera del cuerpo, éste se desintegra y muere.

Para mantener el cuerpo, ambas deben existir en armonía mutua cumpliendo con sus respectivas funciones.

De allí que mediante este Mantra, el individuo ruegue a ambas fuerzas vitales del cuerpo, Prana y Apana, para que vivan y trabajen en armonía en su cuerpo permitiéndole cumplir con sus diferentes funciones o actividades de la vida en la forma más beneficiosa.

Él añade:

Imāni yāni pañcendriyāṇi manaḥ praśtāni me ḥṛdi brahmaṇā saṃśītāni,  
yairāiva sasṛje ghoram taireva śāntirastu naḥ.

El individuo percibe y realiza todas las acciones mediante los cinco sentidos: (a) la vista, (b) el oído, (c) el habla, (d) el olfato y (e) el tacto, y el sexto que es la mente.

El ser individual se expresa directamente a través de estos seis sentidos. El asiento de la combinación de estos seis sentidos es el corazón.

A menos que estos sentidos se perfeccionen, purifiquen y afinen por medio del conocimiento adecuado y de sentimientos refinados, pueden llevar al individuo a extraviarse y a actuar con consecuencias indeseables. Él dice que deberíamos tratar de mantener todos nuestros sentidos y la mente puros y poderosos, y guiarlos mediante el conocimiento apropiado y sentimientos refinados, de modo que haya paz y progreso tanto individual como colectivo entre todos.

Él explica acerca de la mente:



Idaṃ yat parameṣṭhinaṃ mano vāṃ brahma saṃśitam,  
yenaiva sasrje ghoram tenaiva śāntirastu naḥ. Atha Kā - 9 Sū. 1 – 4

En este Mantra, se explica el poder de la mente purificada. El individuo realiza todas sus acciones a través de la mente solamente y se expresa directamente a través de ella. Esta mente, cuando es guiada por un buen intelecto se vuelve muy poderosa y capaz.

A menos que la mente sea clara y esté libre de pensamientos bajos, hará que el individuo se extravíe con consecuencias indeseables.

Es sólo mediante la mente que se logra todo, tanto en este mundo como en el otro. La mente sola es la causa de la unión de las personas o de la ruptura de la amistad entre ellas.

De allí que deberíamos tratar de mantener todos nuestros sentidos y la mente puros y poderosos, y guiarlos mediante el conocimiento apropiado y sentimientos, refinados de modo que haya paz y progreso tanto individual como colectivo entre todos.

Iyaṃ yā parameṣṭinī vāgdevī brahmasaṃśitā,  
yayiva sasrje ghoram tayaiva śāntirastu naḥ. Atha Kā - 9 Sū. 9 – 3

En este Mantra se explica el poder de la palabra pura. La palabra es una expresión directa del Ser. Esta palabra, cuando está guiada por un conocimiento apropiado se vuelve muy poderosa y penetrante.

A menos que la expresión sea clara y esté libre de malicia, lleva a altercados con consecuencias indeseables.

Es sólo a través de la palabra que se genera amistad y enemistad entre los individuos.

Por lo tanto, deberíamos tratar de mantener en nosotros un hablar poderoso, dulce y claro.

Ahora explica los otros aspectos importantes que uno debería usar y seguir muy cuidadosa y sinceramente.

Medhāmahaṃ prathamāṃ brahmaṇvatīm  
brahmajūtāṃṣistutām  
prapītāṃ brahmacāribhiḥ devānāmvase huve.

En este Mantra, el individuo alaba la grandeza y utilidad del intelecto.

Aunque la mente lleve a cabo todas las acciones mediante los respectivos sentidos de acción, percepción y conocimiento, no puede funcionar apropiadamente sin la guía del intelecto o Buddhi.

El intelecto es el gobernante que conduce el barco de la mente y su buen destino. Gracias a él, la mente se vuelve pura y rica en conocimiento.

Los sabios eminentes, conociendo bien el valor de este intelecto, ruegan y sirven, es decir, se dedican a desarrollar el intelecto.

A tal intelecto, que es incluso la causa de protección para los Devas y que merece ser alabado, adorado y adquirido por todos, yo le imploro que viva en mi mente y la guíe en todo momento.

---

## GLOSARIO

Achara: desarrollo del carácter.

Adhiviyadhi: primera enfermedad.

Aishvarya: riqueza.

Amavasya: luna nueva.

Amrita: néctar de la inmortalidad.

Anaamayoham: estoy libre de enfermedad.

Ananda: felicidad

Anima, Mahima y Laghima: poder de reducir el cuerpo al tamaño de un átomo, poder de expandir el cuerpo infinitamente y poder de volverse pesado, respectivamente.

Apana: uno de los cinco aires vitales o vayus.

Ardhamatsyendrasana: postura de la torsión.

Arhar: variedad india de poroto.

Arogyam: sin enfermedad.

Asana: postura de quietud.

Ashvini Kumaras: médicos celestiales mellizos.

Atma-Bhava: sentimiento de que todo es el Ser.

Atma-Jñana: conocimiento del Atman.

Bandhas: prácticas de Hatha Yoga que atan o contienen los aires vitales.

Bandhatrya: cierre de tres bandhas.

Basti: limpieza de los intestinos.

Bhang: preparación hecha de hojas y flores de la planta *cannabis* que se suele fumar como psicotrópico.

Bhasma: ceniza sagrada.

Bhastrika: respiración fuelle.

Bhogui: sensual.

Bhujangasana: postura de la cobra.

Bhukti: goce material.

Bidi: clase de cigarrillo hecho de tabaco no curado enrollado en una hoja.

Brahmacharya: celibato, pureza.

Brahmarandhra: apertura en la cabeza, en la coronilla o fontanella.

Chakrasana: postura de la rueda.

Chandra Nadi: Ida Nadi o canal lunar que comienza en la fosa nasal izquierda.

Chitta-Shuddhi: purificación mental.

Dalia: parra.

Dhania: coriandro.

Dhanurasana: postura del arco.

Dharana: concentración mental.

Dharma: virtud, recto obrar, deber.

Dhauti: limpieza del estómago.

Dhyana: meditación.

Dirgha Ayus: larga vida.

Ekadashi: undécimo día de la quincena clara o de la quincena oscura del mes lunar según el calendario hindú.

Gañja: marihuana.

Ghi: manteca clarificada.

Granthis: tres nudos que obstruyen el ascenso de la energía espiritual o Kundalini.

Halasana: postura del arado.

Havan: ritual purificadorio con ofrendas al fuego.

Iccha Mrityu: morir a voluntad.

Ida: nadi o canal lunar que comienza en la fosa nasal izquierda.

Ishta Mantra: mantra de la Deidad elegida.

Jalandhara Bandha: llave del mentón.

Jivanmukta: liberado en vida.

Kaya Palpa: tratamiento a base hierbas.

Kevala Kumbhaka: retención repentina de la respiración no precedida por exhalación o inhalación hecha voluntariamente.

Kichari: comida basada en arroz y legumbres.

Kriya: conjunto de prácticas. En Hatha Yoga, estas prácticas consisten en limpiezas internas del cuerpo.

Kumbhaka: retención del aliento.

Kundalini: energía espiritual.

Lassi: refresco indio que consiste en un batido de yogur con especias, agua o leche.

Louki: calabaza verde.

Mahasamadhi: muerte o abandono del cuerpo del Yogui o sabio.

Masur: lenteja.

Matsyasana: postura del pez.

Mayurasana: postura del pavo real.

Moksha: liberación, inmortalidad.

Mosambi: variedad de cítrico típico de India que se asemeja a una lima dulce.

Mudra: sello.

Mukti: liberación.

Mulabandha: cierre del segundo esfínter anal.

Mung: variedad india de habas.

Nauli: movimiento de batido de la región abdominal con rotación de los músculos rectos.

Neti: limpieza de la nariz.

Ojas Shakti: poder espiritual.

Padahastana: postura de pie con las manos tocando los pies.

Pao: unidad de medida que se usaba antiguamente en Asia.

Papad: tentempié que consiste en una galleta muy fina, salada y crujiente.

Parwal: especie de zapallito largo de la India, también conocido como papa verde.

Pashchimottanasana: postura de la pinza.

Pingala: nadi o canal solar que comienza en la fosa nasal derecha.

Pranava: mantra OM.

Pranayama: ejercicio respiratorio.

Prarabdha: karma maduro.

Puraka: inhalación.

Purnima: luna llena.

Pushti: prosperidad.

Rajásico: pasional, activo, inquieto.

Rasa: esencia, jugo, fluido, elixir, néctar.

Rasayana: relativo al néctar.

Rechaka: exhalación.

Ridhis: nueve clases de poderes sobrenaturales.

Rishi: sabio, vidente.

Rogui: enfermo.

Sadhaka: practicante espiritual.

Sadhana: práctica espiritual.

Saptadhatus: los siete dhatus, fluidos o secreciones del cuerpo.

Sarasvati Chalana: despertar del Sarasvati Nadi que está ubicado detrás del ombligo.

Sarvangasana: postura invertida conocida como la vela.

Sat-Chit-Ananda: Existencia, Conciencia y Beatitud Absolutas, Ser Supremo.

Sattva: pureza.

Sáttvico: puro, equilibrado.

Shakti: poder, energía.

Shalabhasana: postura de la langosta.

Shanti: paz.

Shat-Kriyas: seis prácticas de limpiezas internas del cuerpo (Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Kapalabhati y Trataka).

Shavasana: postura de descanso (lit. del cadáver).

Shirshasana: postura invertida sobre la cabeza.

Siddhasana: postura perfecta o del santo.

Siddhi: poder.

Stotra: plegaria en verso en idioma sánscrito.

Surya Namaskar: saludo al sol.

Surya: sol.

Sushumna: nadi o canal dispuesto a lo largo de la columna.

Svarupoham: soy el Ser esencial.

Tamásico: ignorante, impuro, letárgico.

Tapashcharya: ascetismo.

Tapasvin: asceta, practicante de penitencias (tapas).

Trataka: concentración con la mirada fija sin pestañear.

Trikata Churna: preparación ayurvédica.

Trikonasana: postura del triángulo.

Trikuti: entrecejo.

Triveni: lugar donde se juntan los tres ríos sagrado, Ganges, Yamuna y Sarasvati. En el ser humano, Ajña Chakra, a la altura del entrecejo.

Tushti: satisfacción.

Uddiyana Bandha: elevación del diafragma.

Urad: variedad india de alubias.

Vatha, Pitta y Kapha: tres humores del cuerpo descritos en la medicina ayurvédica.

Vichara Shakti: poder de inquirir, indagar acerca de la Verdad.

Viparita Karani: mudra con inversión del cuerpo.

Virya: energía vital.

Yama: Dios de la muerte.