

Ed Peter-Elk

# LOS CINCO TIBETANOS



EDICIONES OBELISCO

«El espíritu es el amo del cuerpo de la misma manera que un señor es amo de su territorio. Un espíritu inquieto no es capaz de cuidar de su cuerpo y éste, si no está guiado por el espíritu, vaga extraviado por el camino de la muerte. Sin embargo, un espíritu sereno que guía con tranquilidad al cuerpo es el guardián de la salud y la longevidad».

CHIN KANG (s. IV)

*Los Cinco Tibetanos*



# INTRODUCCIÓN

## EL ANTIGUO SECRETO DE LA FUENTE DE LA JUVENTUD

Ganarle tiempo al tiempo o permanecer eternamente joven y bello son algunos de los valores que reinan hoy en día en el mundo occidental en que vivimos. De ellos se deriva toda una tendencia al culto al cuerpo que pasa por la proliferación de clínicas de cirugía estética, centros de belleza y tratamientos corporales, agencias de estilismo y cuidado de la imagen personal, o gimnasios donde moldear el cuerpo gracias a sofisticados aparatos de todo tipo y programas específicos de entrenamiento monitorizados. Pero este fenómeno no es algo nuevo, pues desde la antigüedad, el ser humano ha deseado ganarle la carrera a la decrepitud y a la muerte, con el fin de conseguir la inmortalidad.

Peter Kelder, en su libro *Secretos tibetanos de la eterna juventud*, publicado por primera vez en 1939, cuenta la intrigante historia de un oficial de la armada inglesa retirado que se puso en contacto con un grupo de lamas o monjes tibetanos que conocían el secreto de la «Fuente de la juventud». Durante miles de años, el extraordinario secreto fue pasando de uno a otro miembro de esta secta particular, y no

tuvieron que hacer ningún esfuerzo para ocultarlo, puesto que aquel monasterio estaba totalmente aislado y remoto en las montañas, por lo que los monjes vivían desconectados del mundo exterior. Ese monasterio y su «Fuente de la juventud» se han convertido en una leyenda. Nos han llegado historias de hombres viejos que de forma misteriosa recobraron salud, fuerza y vigor tras hallar y entrar en el monasterio. Pero durante mucho tiempo nadie parecía conocer el emplazamiento exacto de ese extraño y maravilloso lugar.

Según cuenta Kelder, el antiguo oficial hizo un viaje a la India y al Himalaya y encontró el monasterio, donde aprendió y puso en práctica los Cinco Ritos del Rejuvenecimiento, conocidos por potenciar la energía y regenerar el cuerpo y la mente, así como frenar el proceso de envejecimiento, y a su vuelta a Europa se ocupó de difundir sus conocimientos. Desde entonces, muchas personas han practicado los cinco ritos que más adelante desvelaremos en este libro, obteniendo efectos beneficiosos para su salud y su bienestar. Pero además de los ritos, aprenderemos algunos conceptos fundamentales para su práctica, como son la respiración, la relajación y la meditación, que nos permitirán también adentrarnos en el dominio del cuerpo y la concentración anímica que se obtienen con la práctica del yoga.

## EL SISTEMA ENERGÉTICO.

### LA TRÍADA ENERGÍA, CUERPO Y MENTE

Energía, cuerpo y mente son tres conceptos que van cogidos de la mano. Los seres humanos estamos, por un lado, compuestos de un cuerpo físico dotado de órganos que nos permiten funcionar a nivel biológico.

Tenemos un corazón que bombea sangre que lleva el alimento a todas las células de nuestro cuerpo, unos pulmones que toman aire y expulsan dióxido de carbono, un bazo que nos protege contra las infecciones, dos riñones que se ocupan de retirar los desechos metabólicos, desintoxicando nuestro cuerpo, etc.

Cuando todos los órganos funcionan correctamente y de forma bien sincronizada, podemos asegurar que tenemos un cuerpo sano y saludable. En ese caso, vivimos con bienestar, prácticamente sin ser conscientes de que tenemos un cuerpo. A veces ocurre que tomamos conciencia de las cosas a través del dolor: no soy realmente consciente de mi apéndice hasta el día en que tengo un ataque de apendicitis. O no soy consciente de mis ojos hasta el día en que empiezo a tener la vista cansada y no me queda más remedio que ir al oculista a graduarme y comprarme unas gafas para poder ver bien de cerca. Y de resultas de esta actitud tan humana, muchas veces descuidamos nuestro cuerpo, sometiéndolo a condiciones agresivas, como una mala alimentación, falta de sueño y descanso, malas posturas corporales o estrés, que pueden producir desarreglos en el funcionamiento de nuestros órganos vitales y generarnos distintas dolencias y malestar.

Por otro lado, la mente es la entidad intelectual y reflexiva que tenemos los seres humanos y que está necesariamente ligada a nuestro cuerpo. Somos cuerpo y mente, y éstos están intrínsecamente entrelazados. Y sin el cuerpo, la mente no existe. Ésta se ocupa de regular el conjunto de actividades y procesos psíquicos conscientes e inconscientes, especialmente de carácter cognitivo. Tiene también una función muy importante, aunque la mayoría de las veces no seamos conscientes de ella, en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Gracias a la mente, por ejemplo, podemos decidir controlar la respiración en un momento de estrés emocional, lo cual nos ayudará a serenarnos y recu-

perar un estado de tranquilidad desde el cual ser capaces de gestionar la situación que nos ha llevado a estar estresados. En los momentos de bienestar a todos los niveles, el cuerpo con sus órganos y la mente están trabajando en equipo, llegando a una sincronía y un equilibrio interiores absolutamente necesarios para tener una buena calidad de vida y conseguir la longevidad.

El sustrato energético del cuerpo y la mente, la base que subyace bajo estas dos dimensiones del ser humano, es el sistema energético humano. Se trata de un sistema dentro de otro sistema y no es físico. De alguna forma, para poder representárnoslo bien, podemos pensar en el sistema nervioso que recorre nuestro cuerpo, con sus vías principales y sus ramificaciones. En el sistema energético, el equivalente de los plexos nerviosos, esto es, las confluencias principales de los nervios del cuerpo, son los chakras, los centros energéticos o de poder concentrado. Así como el sistema nervioso conduce trillones de impulsos para mantener el cuerpo en buen funcionamiento, el sistema nervioso humano hace de enlace entre la fuente universal de toda inteligencia y el cuerpo humano. Pero a diferencia del sistema nervioso, que se ciñe al cuerpo físico, el sistema energético humano se extiende más allá de los límites de éste. Algunas personas dotadas de una gran sensibilidad y capacidad perceptiva pueden llegar a ver el aura, que no es más que la cubierta energética que envuelve el cuerpo.

El sistema energético es un tejido de energía que recubre todo el cuerpo, como una bolsa energética que nos envuelve. Su función es dar fuerza al cuerpo y vigor a la mente, y es la red por la que fluye toda la energía vital que nos permite movernos, pensar, desempeñar nuestras actividades diarias, crear, etc., sin que prácticamente nos demos cuenta de ello. Se podría decir que es tan inherente a nosotros mismos que pasa desapercibido, y por ello las disciplinas como el yoga, la meditación, los

masajes o el taichi, nos permiten tomar conciencia de él para sacar el máximo provecho de sus funciones.

Como cualquier órgano de nuestro cuerpo físico, cuando por cualquier razón se produce un desequilibrio en nuestro sistema energético, podemos padecer cierto malestar, tanto a nivel físico, como emocional o mental, y por ello es importante recurrir a las disciplinas mencionadas, pues son las idóneas para volver a equilibrarlo. Un sistema energético en equilibrio hará que sintamos dentro de nosotros un flujo de energía vital creciente que nos permitirá realizar todas nuestras actividades cotidianas con mayor soltura, concentración y eficacia, haciendo que, en general, la vida nos resulte más agradable y placentera.

## LOS CHAKRAS Y SUS SECRETOS

Los chakras son focos concentrados de energía que hay en el cuerpo humano. Concretamente, tenemos siete chakras, siete centros energéticos principales, que se encargan de distribuir la energía al resto del sistema energético. Son invisibles, están ubicados en la espina dorsal y cada uno de ellos está asociado con órganos, glándulas y plexos nerviosos, así como con determinados estados de conciencia.

En condiciones normales y saludables, los siete chakras funcionan con sintonía y sincronización, de común acuerdo, pero igual que ocurre con nuestra dimensión física, esto es, con nuestros órganos, glándulas y sistema nervioso, en muchas ocasiones también se producen desequilibrios en los chakras, debido sobre todo a las agresiones que sufrimos del mundo circundante, como el estrés laboral, la contaminación, la mala alimentación, la falta de sueño, los disgustos emocionales, las separa-

ciones afectivas, etc. Es decir, igual que ocurre con los elementos físicos de nuestro cuerpo, los chakras, los elementos energéticos, pueden estar equilibrados o desequilibrados, ser débiles o fuertes.

Igual que regulamos nuestro estómago, por ejemplo, controlando lo que comemos mediante una dieta adecuada a nuestro organismo, o que relajamos nuestra musculatura mediante un masaje o una sauna, podemos recurrir a ciertas disciplinas para equilibrar los chakras, como pueden ser la respiración, la relajación, el yoga, o los ejercicios de los Cinco Tibetanos, que son idóneos para conseguir que éstos funcionen en equilibrio y armonía, haciendo que el sistema energético fluya bien y, por lo tanto, la mente y el cuerpo gocen de salud, vitalidad y equilibrio. El buen funcionamiento de los siete chakras es la garantía de una mejor experiencia de vida.

## Los tres canales energéticos

Los siete chakras se encuentran extendidos a lo largo de la columna vertebral y están conectados con tres vías energéticas principales, o *nadis*, conocidas como *ida*, *pingala* y *sushumna*, los nombres en sánscrito correspondientes a los tres canales energéticos. Éstos fluyen desde la base de la espina dorsal hasta la cabeza, transportando la energía de un chakra a otro.

El *sushumna*, o canal central, recorre la espina dorsal y es la vía principal a través de la cual fluye la energía desde la base de la espina dorsal, donde se encuentra el primer chakra, hasta la parte superior de la cabeza, donde está el séptimo. Es además el canal principal para todo el flujo energético humano y por él viaja la energía vital, iluminando el cuerpo y la mente.

Los orígenes del *ida* y el *pingala*, los dos canales energéticos secundarios, también se encuentran en la base de la espina dorsal. El *ida* recorre

hacia arriba el lado izquierdo del *sushumna*, o canal central, y el *pingala* asciende por el lado derecho. En su recorrido ascendente se van entrelazando con cada chakra, y sus correspondientes físicos son las cadenas nerviosas de ganglios que recorren los laterales de la espina dorsal.

La purificación de los *nadis*, o las vías energéticas, es de suma importancia para garantizar un adecuado flujo de la energía vital que tenemos los seres humanos en nuestro cuerpo físico. Si esta energía se bloquea, se producen desarreglos que pueden causar enfermedades físicas y mentales.

Con la práctica de los Cinco Tibetanos, lo que conseguimos es estimular físicamente los plexos nerviosos y las glándulas que se encuentran a lo largo de la espina dorsal, así como la espina misma y las cadenas nerviosas de ganglios. Esto produce una mayor actividad energética en las vías energéticas mencionadas anteriormente y en los nervios espinales, lo que revierte en una mayor carga energética que fortalece el cuerpo y la mente.

## Los siete chakras

### *Primer chakra, el Muladhara*

Está situado en la base de la espina dorsal, concretamente en el perineo, la zona comprendida entre el ano y los genitales, y se encuentra asociado a las funciones más elementales de la vida humana, como la supervivencia, la fuerza, la promoción de la energía vital esencial y la eliminación. Los órganos físicos asociados a este chakra son el intestino grueso y el recto. Las



glándulas asociadas son las suprarrenales. Y el principal centro nervioso relacionado es el plexo sacro y coccígeo. Por él fluye una energía densa, vital y poderosa, desde la base de la espina dorsal hacia arriba, haciendo que la influencia de este chakra se encuentre en la raíz de toda la conciencia.

### *Segundo chakra, el Svadhisthana*



Está ubicado en la punta de la espina dorsal, cerca de los órganos reproductores, y está asociado con la creatividad, el motor de muchas actividades humanas de distinta índole. Igual que la procreación, el segundo chakra es el centro de la energía sexual, la procreación y la regeneración.

La energía sexual es una fuerza creativa cuya influencia va más allá de la actividad sexual, actuando en otros ámbitos de la persona, como el pensamiento, las emociones o el comportamiento. Los órganos físicos asociados a este chakra son el intestino grueso, la vejiga, los riñones y los órganos reproductores. Las glándulas asociadas son las reproductoras. Y el principal centro nervioso relacionado es el plexo prostático y el plexo útero-vaginal. Por él fluye la energía sexual, que está en la base de todo acto de expresión individual y es una fuerza omnipresente que promueve la vitalidad.

### *Tercer chakra, el Manipura*

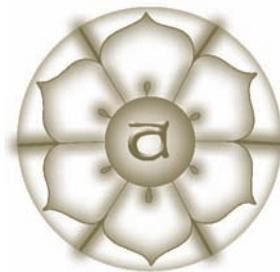
Se encuentra en el plexo solar y es el centro del control individual. Más allá de la supervivencia, en el ser humano se produce la individualización

de la conciencia, que supone una evolución hacia la apreciación de uno mismo como ser único. Este chakra es el foco de la individualización de la conciencia, el centro de la fuerza personal y el origen de la voluntad. La energía de este chakra permite la autoafirmación, la determinación personal y la fuerza individual, ofreciéndonos las herramientas necesarias para superar el reto de vivir. Entre sus funciones están, además de la voluntad y la fuerza personal, la digestión y la asimilación de alimentos. Los órganos asociados a este chakra son el hígado, el bazo, el estómago y el intestino delgado. La glándula asociada es el páncreas. El principal centro nervioso relacionado es el plexo solar. La energía que fluye por este chakra es tremendamente poderosa y está asociada con el carisma personal.



#### *Cuarto chakra, el Anahata*

Está situado en la espina dorsal a la altura del esternón, en el centro del pecho, y se lo considera el punto central del amor y la compasión en el sistema energético humano. En este cuarto centro energético, la conciencia humana va más allá de sí misma y adquiere una percepción más amplia de su conexión con el resto del mundo. Debido a su posición equidistante e intermedia entre los tres chakras inferiores y los tres chakras superiores, marca el punto de partida de la conciencia de un conocimiento inferior a otro superior. Sus funciones principales son la



capacidad del amor y la compasión, la inmunidad, y el funcionamiento del corazón, los pulmones y los bronquios. Los órganos asociados a este chakra son el corazón y los pulmones. La glándula asociada es el timo. El principal centro nervioso relacionado es el plexo cardíaco. La energía que fluye desde este chakra va dirigida más allá de la supervivencia personal a la consideración de los demás seres humanos.

### *Quinto chakra, el Vishuddha*



Está ubicado en la espina dorsal justo detrás del centro de la garganta, y a través de él fluyen las energías de las funciones superiores: la comunicación, la creatividad y la expresión personal. El habla es la facultad que tenemos los seres humanos más allá de la conciencia de nosotros mismos y de los demás, de ponernos en conexión con los otros sujetos. Es una actividad creativa que requiere un proceso mediante el cual expresamos algo que tenemos muy adentro. Por ello, el poder de este chakra se refleja en el habla, y cuando está bien desarrollado, el sujeto puede llegar a tener una enorme fuerza y persuasión en su comunicación con los demás. El órgano asociado a este centro energético son las cuerdas vocales. La glándula asociada es la tiroides. El principal centro nervioso relacionado es el plexo faríngeo. Cuando la energía que fluye por este chakra es fuerte, la expresión del sujeto se convierte en poderosa y conmovedora, por lo que es tan potente que puede convertirlo en alguien fascinante.

### *Sexto chakra, el Ajna*

Está situado justo detrás del comienzo de la nariz, entre las cejas y en dirección al centro de la cabeza. Se le conoce también como el tercer ojo, o el ojo de la sabiduría. En este centro energético se ubica la inteligencia superior y la visión supranormal. Es el centro de la intuición, esa poderosa visión interior dirigida por la sabiduría y por un refinado conocimiento de las sutiles fuerzas que entran en juego en cualquier situación. Las personas que tienen el tercer ojo abierto son capaces de ver el pasado, el presente y el futuro, y tienen una determinada visión de la vida que las hace clarividentes. Las funciones principales de este sexto centro energético son la inteligencia superior, la clarividencia, la intuición y el oído refinado. El órgano asociado es el cerebro. La glándula asociada es la pituitaria. Y el principal centro nervioso relacionado es el plexo cavernoso. La energía que fluye por este chakra es expansiva y sensible, y cuando está bien desarrollado, el tercer ojo nos permite conseguir fácilmente los objetivos deseados.



### *Séptimo chakra, el Sahasrara*

Se encuentra en la coronilla y es el centro de la conciencia cósmica, un estado de conocimiento absoluto e integración con la fuerza creativa del universo. Cuando se despierta el séptimo chakra, el sujeto entra en un estado



de realización plena en el que experimenta una libertad total, sabiduría, energía, intuición y alegría, y en el que se da cuenta de que la conciencia cósmica es la condición natural del hombre. Es como un despertar de la conciencia al que se llega tras un proceso de purificación personal, refinamiento interior y trabajo espiritual. El órgano asociado a este chakra es el cerebro. La glándula asociada es la pineal. El principal centro nervioso relacionado es el plexo cavernoso. La energía que fluye por este chakra permite al sujeto entrar en un estado de iluminación que no es asequible al intelecto, puesto que está en otra dimensión que no pasa a través del pensamiento intelectual.

## EL YOGA: EN CAMINO HACIA EL BIENESTAR Y LA PAZ INTERIOR

El yoga es un conjunto de disciplinas físicas y mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto. En la actualidad, se traduce por una serie de prácticas dirigidas a obtener mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica.

Pero también es una manera de vivir, un sistema completo de educación personal que se viene practicando en la India desde hace por lo menos cinco mil años, aunque algunos practicantes afirman que es eterno, pues existe desde siempre en el intento del ser humano por equilibrar la mente, el cuerpo y el espíritu. Este arte de vivir, practicado actualmente en muchos lugares por sus virtudes terapéuticas, no tiene fronteras y puede servir a cualquier persona independientemente de su raza o su religión.

Dentro de las distintas escuelas de yoga que hay hoy día repartidas por el mundo entero, existen muchos y distintos métodos orientados a obtener una buena salud, agudeza mental y realización espiritual. A continuación vamos a ver las principales escuelas que se conocen.

### Astanga yoga

La definición histórica y etimológica es «yoga de los ocho pasos». Se cree que los sutras o aforismos de esta escuela fueron escritos entre el 400 y el 200 a. C. y son el texto principal del yoga clásico. Considerado «el rey del yoga» o de la concentración interiorizada.

### Hatha yoga

Es el más difundido en todo el mundo, conocido por sus asanas o posiciones corporales. Actualmente enfatiza la relajación y uno de sus asanas principales es el «saludo al sol».



## Jñana yoga

Es el «yoga de la sabiduría o conocimiento» y se puede referir al aprendizaje, o conocimiento conceptual, o a la mas elevada sabiduría, es decir, a una especie de conocimiento liberador o intuición.

## Karma yoga

Es el «yoga de la acción» o del servicio, en el que hay una dedicación completa de las actividades, las palabras y la mente del hombre a Dios. Libera al alma y le permite volver con Dios en el momento de la muerte.

## Bhakti yoga

Es el «yoga de la devoción». La diferencia con el karma yoga es muy sutil: aunque ambos tipos de practicantes dedican sus actividades al Absoluto, a los practicantes del bathki les interesa un conocimiento más esotérico de la naturaleza de Dios y de sus actividades, especialmente de su sexualidad. Fue popularizado en los años setenta por el movimiento Hare Krishna.

## Ashtanga vinyasa yoga

Esta escuela intenta incorporar las ocho ramas tradicionales del yoga (ash-tanga yoga o raja yoga) enfatizando el vinyasa, o movimiento sincronizado con la respiración mediante un método progresivo de series de posturas con una respiración específica. Según sus adeptos, esta práctica produce calor interno y abundante sudoración; el calor purifica los músculos y los órganos, elimina toxinas y permite que el cuerpo se reconstituya.

## Kriya yoga

Fue popularizada en el mundo occidental gracias a la *Autobiografía de un yogui*, de Paramahansa Yogananda. Según afirmaba este autor, el kriya

yoga acelera la evolución espiritual al tiempo que genera un profundo estado de tranquilidad.

### Kundalini yoga

Fue introducido en Occidente en los años 1970 por el Yogi Bhajan. Incluye posturas yóguicas (asanas), respiración energética (pranayama), canto de mantras, bhakti yoga o «yoga de la devoción», karma yoga o «yoga de la actividad», y nada yoga o «yoga del sonido primordial».

### Swasthya Yoga

Es el nombre de la sistematización del yoga antiguo y pre-clásico, codificado por el Maestro DeRose. Se caracteriza por ser matriarcal, sensorial, desrepresor, naturalista y técnico, y está compuesto por ocho partes, por lo que se denomina ashtanga sádhana. También hay tres tipos de yoga integrados en Occidente, como los que se mencionan a continuación:

- ✿ Mimansa yoga.
- ✿ Purna yoga o «yoga completo»: síntesis moderna de varios métodos de yoga.
- ✿ Sarva yoga o «yoga de todo»: integración moderna del hatha-yoga y el bhakti.
- ✿ El tantra no se considera un tipo de yoga, a pesar de que algunos lo llaman tantra yoga, sino que es otra escuela teológica hindú.

La práctica del yoga requiere, además de ejercicio físico, el conocimiento de la relajación, la respiración controlada y la meditación. En este libro se dan algunas claves que permiten adentrarse en este arte orientado a la integración del individuo con el todo a través del conocimiento de las

mencionadas técnicas y de la práctica de cinco ejercicios basados en el yoga, los cinco ritos del rejuvenecimiento, o Cinco Tibetanos.

## LOS BENEFICIOS DEL YOGA

El yoga, además de ayudar a fortalecer la salud física, ser instructivo para la actividad mental y servir de alimento para el espíritu, es también lúdico. La práctica de esta disciplina vivifica los sentidos y mejora la apreciación de la vida: hace que la comida sepa mejor, que el sexo sea más placentero, estimula el sentido del humor, y en general mejora la experiencia de la vida a todos los niveles y en todas las dimensiones.

La práctica del yoga nos ayuda a ponernos a la altura del reto que supone vivir y a no quedarnos encallados por las circunstancias muchas veces adversas de la vida. Gracias a esta disciplina, personas del mundo entero aseguran que su salud ha mejorado, que disfrutan de una mayor concentración mental, y que han experimentado la fuerza y la paz de la meditación profunda.