

SISTEMAS TRADICIONALES ORIENTALES EN LA BÚSQUDA DE LA LONGEVIDAD Y DE LA ETERNA JUVENTUD

Francisco Tomás Verdú Vicente

Médico. Doctor en Filosofía y CCEE por la Universidad de Valencia. Profesor de Culturas Comparadas en FEVATED (Consellería de Cultura) durante más de 35 años. Asesor médico de la Casa de Salud San Bruno-Betsaida. Asesor médico de la Asociación Médico-Naturista Tanit y de la Asociación de Reflexologías de la Comunidad Valenciana. Autor de varios libros, artículos y videos sobre el tema disponibles en Internet (Dialnet), algunos traducidos a varios idiomas. Premio compartido Armando Cuadra de la AEMN (2004). Hasta el año 2019 médico responsable de la Clínica Nephher (Valencia).

Blogs: *Viaje a Oriente con Francisco Verdú. Hacia el antiguo Egipto con Francisco Verdú.* Antiguo profesor en masters y cursos de postgrado en las universidades de Zaragoza, Valencia y Castellón de la Plana.

Recibido: 10/12/2021

Aceptado: 19/5/2022

RESUMEN

En este trabajo se estudian diversos tipos de sistemas tradicionales orientales encaminados no solo a la realización espiritual sino también a la salud, la longevidad y la inmortalidad. El autor trata de sintetizar su experiencia a lo largo de varios años de viajes por oriente, citando diversas técnicas dietéticas, respiratorias, visualización, de Yoga, Chikung, etc..., así como resaltar la importancia de algunos de los grandes maestros en estas disciplinas que ha conocido y a quienes está profundamente agradecido.

Palabras clave: Ejercicio físico, dieta, energía vital, ch'i, espiritualismo, estilo de vida, filosofías religiosas, hinduismo, longevidad, medicina ayurvédica, misticismo, sentido de la vida, supervivencia, supervivencia libre de enfermedad, vegetarianismo. (Palabras clave contenidas en el *Permuted Medical Subject Headings*, National Library of Medicine. Bethesda, MD20894, 8600 Rockville Pike, U.S.A., 1998 y en el IME).

TRADITIONAL EASTERN SYSTEMS IN THE SEARCH FOR LONGEVITY AND ETERNAL YOUTH

ABSTRACT

In this work various types of traditional oriental systems are studied aimed not only at spiritual realization but also at health, longevity and immortality. The author tries to synthesize his experience over several years of traveling to the East, citing various dietary, respiratory, visualization, Yoga, Chikung, etc... techniques. As well as highlighting the importance of some of the great teachers in these disciplines that he has met and to whom he is deeply grateful.

Keywords: Physical Exercise, Diet, Life Energy, Chi, Spiritualism, Lifestyle, Religious Philosophies, Hinduism, Longevity, Ayurvedic Medicine, Mysticism, Meaning of Life, Survival, Disease Free Survival, Vegetarianism.

Los sistemas tradicionales orientales en general no solo se plantean la consecución de la longevidad sino que tratan de conseguir también en muchos casos la eterna juventud. Así pues, se pueden plantear tres posibilidades:

1. *La longevidad y la eterna juventud durante la vida física.*
2. *La longevidad y la eterna juventud más allá de la vida física.*
3. *La inmortalidad física.*

Habría también que definir algunos conceptos. *Longevidad*: vivir muchos años pero con calidad de vida. *Juventud*: ser joven a pesar de los años. Ser joven significa: amplitud de mente, flexibilidad, respeto por todas las culturas, rechazo de los fanatismos, libertad de pensamiento. Y si nos atenemos a esta definición de juventud, vamos a poder comprobar que hay muchos ancianos de 18, 30, 40 o 50 años por ejemplo, de modo que para mantenerse joven durante toda la vida física habría que atender a los factores psicológicos: encontrar el *sentido de la vida* y tener en cuenta también los factores físicos como el modo de vida: dieta, ejercicio, actividad mental, etc... Con respecto a los factores físicos la ciencia ya ha reconocido la importancia de una dieta vegetariana o incluso vegana, el ayuno, el ejercicio, etc... de manera que, a la hora de estudiar estos temas desde una perspectiva oriental, vamos a ver cómo algunas escuelas creen incluso que es posible la inmortalidad física. Otras escuelas creen en una o varias almas que se separan del cuerpo y, una vez que este desaparece, quedaría el alma para volver a nacer (reencarnación) o permanecer en otros planos de existencia eternamente. La idea de un alma unida al cuerpo físico está siendo incluso admitida por científicos de la talla del neurólogo y premio Nobel de medicina Sir Jhon Eccles (1).

Los antiguos egipcios creían en el K3 como el doble energético que está junto al cuerpo físico junto con otras estructuras anímicas. Egipto y quizás la India, que en la antigüedad llegaba hasta Afganistán, influyeron en Platón y en su concepción del alma como se puede ver en la siguiente frase: “Y por todo esto, los seres vivos, antes y ahora, van mudando de unos a otros y se transforman, por pérdida o por adquisición, en función de su inteligencia y su insensatez.” (Platón, Timeo 92c). En el antiguo Egipto se practicaba el ayuno y una dieta exenta de productos animales por los sacerdotes y especialmente en ciertos rituales de tipo religioso. Ayunaban durante tres días y con fines proféticos (2).

Con respecto a la India, es en los Vedas y con el brahmanismo (comentarios ritualistas en prosa) donde se insiste en la vía que conduce a la inmortalidad y en los complejos rituales que hay que realizar para lograrlo (3), pero hasta los Upanishads esta doctrina del *samsāra* no se configura plenamente. Se ha de recorrer la rueda de las reencarnaciones hasta encontrar la liberación o *moksha* de este ciclo. Los *Pitaras* o padres son los antepasados que al concluir su vida en la Tierra se han convertido en inmortales, en compañía de Yama, el rey de los muertos, y de los demás inmortales. El mundo inmortal es eterno, en él no existe el tiempo. Los Rishis (sabios de la antigua India) descubrieron que gracias a las libaciones y a los rituales es posible salir de la rueda del tiempo. El soma permite a quien lo bebe experimentar la inmortalidad. El soma en forma de águila, para doverse entre los mundos, repre-

senta al pensamiento o la fuerza espiritual que se manifiesta en la transmigración de las almas o en la inspiración o incorporación temporal del soma en distintos seres. La vida, como en el antiguo Egipto, comienza con la primera respiración o *prāna*. El padre deposita en el embrión un hilo o *tantu* que simboliza su conexión con el mundo espiritual. Ese hilo no debe romperse y se representa por los rayos del sol. *Tantu* es el guardián de la inmortalidad y refleja tanto la Luz interior como la Luz exterior del conocimiento y se identifica con soma y los hilos con los que se filtra. Después del *tantu* que se manifiesta en el primer nacimiento, aparece el segundo nacimiento o Iniciación. El individuo recibe primero la fuerza espiritual del padre, en segundo lugar la sabiduría del maestro y cuando se independiza interactúa directamente con los Dioses en los rituales. El fuego Agni es una especie de transmigrador de materia que nos comunica con el más allá. El fuego es el mediador entre los hombres y el mundo de los dioses y se le denomina *Jātavedas*, “el que conoce todos los nacidos”. Cuando el cuerpo es depositado en la pira funeraria es el tercer nacimiento y se nace de nuevo del fuego. Así el espíritu del fallecido vuela hacia las esferas celestiales durante los tres días que dura la preparación del soma y vaga como un *preta* o fantasma, hasta que se convierte en uno de los Padres. Una vez en el mundo de los inmortales, el *asu* o espíritu se junta con su cuerpo sublime o *tanū*. De modo que hay dos vías: una hacia la inmortalidad (dioses) y otra hacia el mundo de los Padres donde se podría volver a nacer. Los dioses y semidioses (Rishis) están en el Polo Norte (Osa Mayor), en la cúpula del cielo (*nāka*). La Vía Láctea o *Svarga Loka* es el camino de los antepasados. El sacerdote conoce todo esto y así puede alcanzar la inmortalidad, del mismo modo que los que realicen los rituales adecuados. Los rituales evitan que la incineración destruya completamente el cadáver. En primer lugar asciende su aliento vital o *prāna*, recobra su *ātman* y obtiene la inmortalidad. Es el conocimiento de la composición del *ātman* inmortal lo que conduce a la inmortalidad. Las buenas obras ascienden con el aliento y las malas obras se quedan en el cuerpo. El aliento vital se identifica con el *ātman* y con Brahman.

El sufrimiento y la enfermedad aparecen cuando la persona se separa del *ātman* universal. El *ātman* es más pequeño que el núcleo de un grano de mijo y más grande que el cielo. El *ātman* es lo que sobrevive a la muerte corporal. Al fallecer el *ātman* y los *prānas* parten del corazón y salen del cuerpo. Es la luz del conocimiento verdadero la que conduce a la primera vía de la inmortalidad. El que reconoce que no se diferencia de *Brāhman* puede pasar. El que vive en la idea de que su individualidad se diferencia de los demás tiene que volver. Se llega a *Brāhman* identificando el *ātman* individual con el *ātman* universal. Cuando se ha producido la liberación de todos los deseos que estaban pegados al corazón de uno, entonces

el mortal se vuelve inmortal, alcanza a Brāhman en este mundo. Puede alcanzar la liberación *mokṣa* de ese círculo de nacimientos o *samsāra* y eludir un nuevo nacimiento si cesan sus deseos y se libera así de la consecuencia de sus actos. El ayuno es una de las vías para eliminar *karma* adosado, también la meditación, el estudio o el abandono del cuerpo.

Mi interés por el ayuno surgió a partir del libro de Yoga-nanda *Autobiografía de un yogui* (4). En esta obra se citaba a Teresa Newmann y a Giri Bala como dos santas que habían estado unos 20 años la primera y unos 30 años la segunda sin comer y sin beber, aunque Teresa Newmann comulgaba a menudo. Esto me impactó tanto que proseguí mi búsqueda sobre la importancia del ayuno sobre la salud hasta el día de hoy. En el congreso acerca del ayuno que se celebró en la Facultad de Medicina de Zaragoza en el año 2012, organizado por el Dr. Pablo Saz, presenté una ponencia titulada: "Ayuno y Espiritualidad" (5) donde citaba al yogui y santo hindú Prahlad Jani que, según se dice, ha estado unos 86 años sin comer y sin beber. Entonces todavía no tuve el placer de conocerle personalmente, algo que sí sucedió poco tiempo después: el 8 de agosto del 2015, unos días antes de su 90 cumpleaños.



Figura 1. De derecha a izquierda: Pilar Mederos, Prahlad Jani, Francisco Verdú y Lavina Keswani.

Prahlad Jani se sometió a una investigación exhaustiva en el Hospital Sterling en Ahmedabad (India), controlado las 24 horas del día sin comer y sin beber. Sus órganos se mantenían jóvenes. El nivel de la vejiga de la orina aumentaba y disminuía sin necesidad de beber ni de orinar. El estudio estaba controlado por unos 100 especialistas y varios de ellos trabajaban en el citado hospital, como pude comprobar hablando con uno de los médicos especialistas directores del estudio a través de mi guía en la India y traductora Lavina Keswani, corroborando la veracidad de las conclusiones del estudio que aparece en Internet (6).

Le pregunté por qué señalaba algo en la cavidad bucal en uno de los videos y me dijo que se alimentaba de *amrita*, que es como una especie de miel que se produce en el velo del paladar cuando la energía entra por el vértice de la cabeza y atraviesa el cráneo llegando hasta el paladar. *Amrita* significa en sánscrito: *a*>partícula negativa y *mri-ta*>muerte, es decir la *negación de la muerte*. En yoga el *amrita* es un líquido que puede fluir desde el *chakra* del vértice del cráneo (*sahasrara*) a través de la garganta en estados profundos de meditación y una sola gota sirve para vencer a la muerte y conquistar la inmortalidad. Personalmente creo que el *amrita* podría estar relacionado con algún tipo de secreción muy nutritiva de la flora bacteriana del aparato digestivo incluida la boca, ya que las bacterias intestinales pueden fabricar un gran número de sustancias necesarias para el ser humano, pues producen vitamina B12 o vitamina K que son moléculas tan complejas como los aminoácidos, las grasas o los hidratos de carbono (7). Además dichas bacterias podrían utilizar el agua (H₂O), el anhídrido carbónico (CO₂) y el nitrógeno (N), todos ellos abundantes en el aire, para fabricar cualquier principio inmediato constituido por carbono (C), oxígeno (O), hidrógeno (H) y nitrógeno (N), como es el caso de los aminoácidos y las proteínas por ejemplo.

En la India es muy normal en la mayoría de obras de yoga, de medicina ayurvédica o de filosofía y religión, hablar de los *chakras* o centros de energía totalmente relacionados con la salud tanto física como mental o espiritual. A este respecto ya expuse en un máster (8) las características de los *chakras* o centros de energía y su relación con el cuerpo humano y la salud. Sobre la relación de los *chakras* con la psique es fundamental el trabajo de Carl Gustav Jung (9).

Otras técnicas indias para la longevidad son las relativas a la dieta vegetariana. Gran parte de la India es lactovegetariana y esto tiene grandes ventajas en un país sin seguridad social gratuita para todos. En las carreteras de cualquier parte del subcontinente indio los restaurantes que aparecen a un lado y otro son 100% vegan. India es el paraíso de los vegetarianos, y esto explica la longevidad de una gran mayoría de los habitantes de la India. En mi primer viaje a la India hace muchos años me sorprendió ver que en un MacDonald's las hamburguesas eran vegetales. Pero sin duda las técnicas también indias para una buena salud y la longevidad son las técnicas respiratorias denominadas Prāṇayama. Mi admirado Swami Ramatheertha vino a Valencia y estuvimos disfrutando de sus enseñanzas relacionadas con la sabiduría india y con la respiración (10). Le conocí gracias a mi maestra y profesora de yoga, sánscrito, griego, alimentación, danza, arqueología, etc..., Solveig Nordström. Mi interés por la India surgió con ella desde mi infancia ya que mi padre, Tomás Verdú, colaboraba con ella en sus obras como fotógrafo. De hecho ella me enseñó el alfabeto griego

cuando yo tenía unos 7 años, además de hablarme de los símbolos del arte ibérico como el Ave Fénix, los losanges, etc..., ya que era una gran arqueóloga reconocida a nivel internacional por salvar el Tosal de Manises en la Albufera de Alicante, tirándose delante de una excavadora para evitar que lo destruyera la especulación inmobiliaria (11).



Figura 2. De derecha a izquierda: Solveig Nordström, Swami Ramatheerta y Francisco Verdú.

Swami Ramatheerta nos enseñó la técnica denominada Kumbhaka de retención del aliento alternante por una y otra ventana de la nariz. Existen varios sistemas de respiración con distintas proporciones entre la inspiración (Puraka), la retención (Kumbhaka) y la espiración (Rechaka). Algunas técnicas respiratorias del yoga las incluí en los apuntes de osteopatía del Máster ya citado. Una técnica muy sencilla la practiqué de muy joven siguiendo los consejos de un yogui (12), y a la semana aproximadamente tuve en un viaje a Madrid una experiencia extrasensorial (visión) con una amiga de mi abuela materna que me marcó también para toda la vida. Junto con las técnicas de prānayama realicé también la sirhasana o postura invertida, a que se denomina la reina de las asanas. Quizás se produjeran ciertas reacciones a nivel cerebral que pudieron provocar dicha experiencia. Los tiempos de respiración se miden con los latidos del corazón. También existen sistemas para “pranear” el agua, vertiéndola de un vaso a otro varias veces por ejemplo. Los ejercicios de prānayama que incluí en los apuntes del máster fueron: Nadi Sodhana Prānayama, Kumbhaka, Anuloma Viloma y Viloma Prāyama, combinados con Mula Bandha (cierres) en cada Kumbhaka (retención).

Solveig Nordström también nos enseñó la limpieza de chakras haciendo pasar el aliento por un tubo hueco que representa a la columna vertebral. Pero una de las escuelas de la India que más han insistido en las técnicas respiratorias para la salud y la inmortalidad física es la escuela de Babaji. Conocí esta escuela a raíz de la lectura

del libro de Leonard Orr, *Vencer el hábito de morir* (13). Fue tan grande el impacto que me causó esta obra que una vez más me dirigí hacia la India a recorrer la ruta de los inmortales diseñada por mí a partir de las lecturas de las biografías de grandes yoguis. Leonard Orr creía que la respiración de la vida podría ser la “Fuente de la Juventud” y, por lo tanto, la clave de la vida eterna del cuerpo, así como de la mente. Babaji se supone que era un inmortal y decía que el Rebirthing produce *mahamritenyaya*, una palabra que procede del sánscrito *a*>no (negación) y de *mrite*>muerte, es decir la no muerte. Estuvimos en el Ashram de Babaji, pero estaba bastante desolado después de su *maha samadhi*. Aun así fue impresionante visitar el lugar donde reposan los restos de Babaji y llenarnos de su espíritu y de la energía del lugar próximo a los Himalayas. Se creía que Babaji de Haidakhan era la reencarnación del Babaji que cita Swami Yogananda en su *Autobiografía de un yogui* y la reencarnación también del inmortal Jai Baba Gorakhnath. Siguiendo la ruta de los inmortales llegamos al templo de Gorakhnath en lo alto de una montaña cubierta de nubes. Las enseñanzas a veces son directas (visiones, audiciones, sueños) y otras por sincronicidades. En la cueva donde meditaba Gorakhnath había escarabajos como el escarabajo egipcio (*Kheper sacer* o *Scarabaeus sacer*) en un recipiente de agua lleno de vida con multitud de larvas. Toda una enseñanza sobre la transformación y la regeneración en este mundo, una forma de entender la inmortalidad ya que el escarabajo egipcio es el símbolo de las transformaciones y del renacimiento del Sol en el amanecer de cada día, es decir, un símbolo de la inmortalidad. Además, cuando aparecen las cumbres nevadas de los himalayas asomando por encima de las nubes, se comprende fácilmente que hayan elegido para manifestarse en el plano físico esas montañas tan mágicas.

Más adelante, siguiendo con nuestra ruta de los inmortales, llegamos a la cueva de Babaji que cita Yogananda, en su obra aquí mencionada, donde Sri Sri Mahavatar Babaji inició a Sri Sri Lahiri Mahasaya en el Kriya Yoga en 1861.

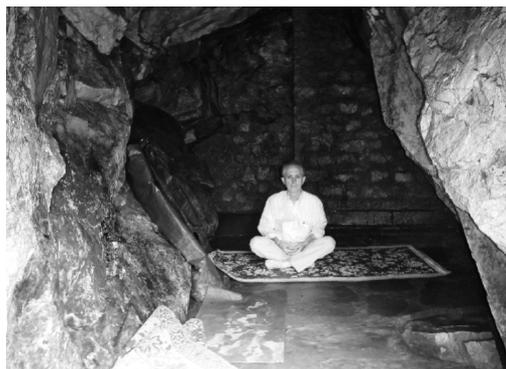


Figura 3. Francisco Verdú en la cueva del Mahavatar Babaji en Dwarahat (Almora, India).

Como él estaba aún fascinado por las riquezas materiales, Babaji le manifestó delante de él un inmenso palacio lleno de riquezas para demostrarle que eso no le traería la felicidad ni la sabiduría. Dicen que Babaji adopta a veces la forma de algún animal y curiosamente nos acompañó durante la caminata de ascenso hacia la cueva un perro lobo precioso que luego se quedó en la puerta de la cueva, aunque la tuvimos que cerrar con llave, y ya no volvió con nosotros.

Continuando con la ruta una noche llegamos al templo donde está el *maha samadhi* de Giriji Maharaj. (Otro santo que vivió según se dice unos 200 años y los leones vienen todas las noches a lamer sus pies ya que se cree que permanece su alma en este lugar). Se dice de Gorakhnath que preparó a una gran cantidad de inmortales. El *mantra* sagrado fundamental según Babaji de Haidakhan es OM NAMAH SHIVAYA. Gorakhnath parece ser que recomendaba ciertas asanas. Leonard Orr y los yoguis en la India recomiendan y practican el ayuno desde siempre, especialmente los jainistas. Esta escuela basa su sistema para la longevidad en evitar la intoxicación del cuerpo mediante la comida y las toxinas y evitar también la contaminación de energía negativa a través de otras personas y de nuestras experiencias acumuladas pasadas. Según Leonard Orr existen bastantes yoguis inmortales en los himalayas. Algunos aparecen en la época del festival Kumbha Mela. Se refiere también a Jesús como un inmortal que vivió en la India. De hecho, he estado dos veces en la supuesta tumba de Jesús en Srinagar (Cachemira), además de haber visitado también la tumba de Santo Tomás en Chennai (sur de la India). Si Santo Tomás (quizás hermano gemelo de Jesús) murió en el sur de la India, no es de extrañar que Jesús estuviera con él en algún momento en el norte de la India en Cachemira. Curiosamente, los rasgos de los habitantes de Cachemira son asombrosamente parecidos a los habitantes de Palestina y se cree que Tomas y Jesús mismo se dirigieron hacia Cachemira (donde hay restos de un templo antiguo atribuido a su paso por allí) en busca de las tribus perdidas de Israel. Por allí también están la tumba de María y la tumba de Moisés. Leonard Orr y Swami Rama Theertha recomiendan Kumbhaka (alternando los orificios nasales). Leonard Orr impulsó el rebirthing (desarraigar el trauma del nacimiento y el impulso de morir), la respiración consciente las 24 horas del día, etc....

La respiración de fuego es una forma de respiración semiautomática abdominal que produce una hiperventilación llevando a un gran estado de relajación y purificación del organismo. A veces se produce espontáneamente. Vino a mi consulta un paciente hace muchos años que respiraba de este modo de forma espontánea y no supe qué decirle, pero tenía más de 50 años y aparentaba unos 40 años o incluso menos. Al cabo de los años me hice consciente de este tipo de respiración en mis clases de Dinámica Corporal y Dinámica Integrativa. En Kundali-

ni Yoga la respiración de fuego más rápida se parece a Kapalavati más lenta.

Otra gran personalidad de cultura hindú que me ha influido extraordinariamente para estudiar y comprender la inmortalidad al menos del alma ha sido el físico cuántico e hindú Amit Goswami. Tuve el gran placer de conocerle en un congreso en Alicante al fallecer mi madre, y le pregunté que si la paradoja Einstein-Podolsky-Rosen permitía que dos partículas al separarse y ejercer una acción sobre una de ellas y la otra, lo acusaba instantáneamente si eso se podía relacionar o aplicar a si cuando dos personas han estado muy unidas (madre-hijo) y una de ellas fallece, era posible seguir teniendo contacto y comunicarse entre ellas. Me dijo que incluso más que antes. En ciertas ocasiones me han ocurrido sincronicidades con mi madre impresionantes.

Sistemas tradicionales en la antigua China para la longevidad y la salud.

Lao Tse nació aproximadamente hacia el año 604 antes de Cristo y escribió el Tao Te King. El Tao se puede traducir como *camino*, pero quizás mejor aún como *sentido*. El taoísmo se dividió en dos escuelas: el Culto de los Inmortales y la Vía del Maestro Celestial. El Culto de los Inmortales ofrecía la inmortalidad a través de la meditación, el ejercicio, la alquimia y otras técnicas (14). En el Camino del Maestro Celestial existían muchos dioses, ceremonias, santos y dietas especiales para prolongar la vida, así como la realización de ofrendas a los espíritus utilizando incluso la magia o la adivinación, especialmente mediante el I Ching (15). Cuando se es capaz de cultivar el Tao y preservar su salud para desarrollar su esencia y consolidar su cuerpo se obtiene la longevidad, se alcanza el Tao y se convierte uno en una deidad, siendo flexible y suave, expulsando cualquier deseo egoísta basado en el lucro personal, no dependiendo de la fama y ayudando a los demás. El cultivo de la vida corporal está basado en preservar la esencia vital, el aliento vital y el espíritu, manteniéndose en forma y viviendo una larga vida practicando *daoyin* o ejercicios de desarrollo muscular, la visualización en la Unidad, meditando mediante la respiración embrionaria y la alquimia interior y exterior. El control de la energía sexual en el hombre es fundamental para conservar la energía y la salud, una idea similar al *tantra* en la India. Según el taoísmo la vida corporal se puede alargar mediante la destilación que se consigue con el desarrollo espiritual alcanzando la inmortalidad (16). Richard Wilhelm habla del desarrollo de la flor de oro o cuerpo espiritual inmortal (17). En la actualidad uno de los lugares donde se practica de forma intensa el taoísmo y sus técnicas y disciplinas tradicionales es el monte Wudang, siendo considerado el Primer Monte de los Inmortales en el mundo. En el viaje

que realicé con la escuela Tan Tien a China, estuvimos en Wudang conociendo los templos y maestros actuales taoístas. En Wudang fuimos a conocer al anciano taoísta de Wudang Dao Ye y al monje taoísta Zhang Jiali. El anciano taoísta Dao Yi nos recibió dándonos almendras a cada uno, curiosamente como años más tarde haría el yogui Prahlad Jani en la India y almendra en árabe significa luz. Este sabio taoísta convivía con un panal de abejas que estaba en un antiguo armario en las puertas de la cueva donde vivía (las abejas son el ideograma de la realeza en el antiguo Egipto). Nos dijo que “el Tao no tiene nombre”, como afirma el Tao Te King: “El Tao que puede ser nombrado no es el verdadero Tao” (18); “Cada uno tiene su propio Tao”, “el Tao está en todos los lugares.” Su régimen es vegetariano, no come carne y se alimenta de productos locales como pimientos, patatas, setas, plantas silvestres, etc... “El Tao es el Espíritu que se encuentra en tu corazón”, nos dijo. Y con el otro maestro taoísta más joven, también vegetariano, Zhang Jiali, realizamos los 8 ejercicios de los guerreros inmortales de Wudang. Yo lo que puedo afirmar es que fui al viaje con una crisis fuerte de ciática y volví curado a Valencia. Estos 8 ejercicios los hacíamos todos los días durante el viaje en Pekín, Xian, etc..., con el profesor Wang Xiaojun y con el profesor Félix Castellanos.

En la medicina china se habla de los tres tesoros que son: el Espíritu o Shen, el Qi o Sopro Vital y la Esencia o Jing. El Shen es la unión del Qi y del Ping (19). El Shen se relaciona con el pensar, memorizar, con el sueño, la inteligencia, la sabiduría, la conciencia, las ideas, etc... En la antigua China el corazón es el órgano de la inteligencia y del Espíritu, por lo tanto hay que protegerlo mucho. Hay que llegar a liberar al alma de toda influencia exterior mediante el ayuno del corazón (20): “*Unificad vuestra atención. No escuchéis con vuestros oídos, sino con el corazón; no escuchéis con el corazón, sino con el soplo. El oído se limita a oír, el corazón se limita a corresponderse con las cosas; es el soplo el que, cuando está vacío, aprehende la realidad. La unión con el Tao solo se obtiene con el vacío; este vacío es el Ayuno del Corazón.*” Los místicos taoístas llegaban de este modo a la inmortalidad por una especie de atajo, pues, unidos al Tao eterno, participaban de su eternidad. Quien había obtenido la inmortalidad no debía hacer alarde de ella, sino por el contrario fingir que moría. Su cuerpo se sustituía por un sable o un bastón que se sepultaba en su lugar, mientras que el cuerpo, hecho inmortal, se iba al paraíso de los Inmortales. La inmortalidad se obtenía con una serie de ejercicios y prácticas destinadas a nutrir el Principio Vital y hacer el cuerpo inmortal. Consistía en reemplazar los elementos vulgares o mortales del cuerpo por elementos sutiles e inmortales. Lo que anima al ser humano es el Sopro Original que penetra con

la primera respiración, se mezcla con la esencia y esta unión forma el Espíritu. Para ello hay que:

- Nutrir el Principio Vital
- Nutrir el Espíritu
- Concentrarse en lo Uno

En la alquimia china se decía que para nutrir el Principio Vital hay que evitar los cereales que alimentan a los Tres Gusanos o los Tres Cadáveres. Quizás el Sopro Original es el vehículo del Alma Intelectiva y la Esencia sería el vehículo del Alma Vegetativa.

Las normas higiénico-dietéticas taoístas eran: no matar a ningún ser vivo; no comer carne; no beber vino; no mentir; no robar; no cometer actos impuros; no casarse; evitar puerros, ajos, cebollas, mostaza, chalota, lácteos; evitar los 5 cereales (*bigu*): arroz, mijo, trigo, avena y judías. Hay varios procedimientos para conseguir la longevidad y la vida eterna (*changsheng*):

Mediante la alquimia fabricando el elixir de larga vida.

Mediante el ascetismo y regulando la respiración.

Otros han recibido en las montañas el Melocotón de la Inmortalidad. El cuerpo permanece vacío y el cuerpo sutil vuela, anda sobre las nubes y atraviesa el agua y el fuego. Se convierte en Inmortal (*xian*). Es el abandono del cuerpo, sale del ciclo de las transmutaciones y va con los Inmortales. Se sustituye el alimento vulgar por el Alimento del Sopro, una especie de aerofagia que consiste en aspirar aire y retenerlo tanto tiempo como sea posible sin dejarlo escapar y, mientras se retiene, hacerlo pasar en bocanadas parecidas a grandes tragos de agua, de la tráquea al esófago, de manera que llegue al estómago como un verdadero alimento. Se sustituyen los soplos vulgares de los 5 sabores por los soplos ligeros y puros. Así el cuerpo será inmortal. El cinabrio ayudaba a ello, aunque no era absolutamente necesario. Mediante la Visión Interior se nutren el Principio Vital y el Espíritu y se llega a la inmortalidad. El nombre de los santos budistas (*Arhats*) se tradujo por *zhenren* (Hombre Real), uno de los títulos de la jerarquía de los Inmortales. El Nirvana se convierte en la No-Intervención (*wuwei*), que es el modo de actividad de los Inmortales más elevados. La Respiración Embrionaria es el prelude del empleo del Sopro. Así se franquea la puerta del Origen de la Barrera y se llega al Campo de Cinabrio Inferior y al Océano de los Soplos. De ahí se conducía por el canal medular al cerebro y luego al pecho. Luego se expulsaba por la boca o se conducía a la parte que estaba enferma para curarla. Así se llegaba a ser inscritos en el Registro de Vida. También mediante la meditación y la contemplación. Los taoístas consumen también la esencia de oro y jade y comen las eflorescencias de agárico (seta) para que su cuerpo se vuelva ligero y consigan la inmortalidad. Así mismo comían azufrafas (jinjoles), ginseng, canela, pachyma. co-

cos (antiinflamatorio), sésamo, digitalina, regaliz, etc... para eliminar a los Tres Gusanos. Practicaban el *daoyin senti*: extender y contraer el cuerpo, como preparación a la Circulación del Sopro. Técnicas respiratorias: conducir el soplo de las vías respiratorias al tubo digestivo. Así las bacterias utilizan mejor el nitrógeno, el vapor de agua, el anhídrido carbónico, etc... Para fabricar nutrientes; la respiración embrionaria. Técnicas de control de la sexualidad: procedimientos de unión del yin y del yang para nutrir el principio vital. Cada vez que la Esencia es pequeña, se cae enfermo y, cuando está agotada, se muere. Nada resulta tan peligroso para la prolongación de la vida como una imprudente unión sexual: "acostarse con una mujer es igual que galopar teniendo los riñones enfermos; es igual que acercarse con miedo de caer a un profundo foso lleno de sables." Cuando se conoce bien el procedimiento, los males que provienen de acostarse con mujeres son escasos. La simple continencia no sirve de nada, pues va contra natura. Xiwangmu fue una mujer que consiguió el Tao alimentando el yin. Se pueden mantener múltiples relaciones pero a condición de interrumpir a tiempo y de esta forma se puede llegar a tener la tez de un joven en la vejez.

La idea taoísta básica es llegar a conseguir sustituir el cuerpo mortal por uno inmortal. Si se consigue, el adepto no muere y "asciende al cielo a plena luz del día" (21). A este proceso se le denomina "Liberación del cadáver." Para ello es necesario "nutrir el cuerpo" para crear en uno mismo el embrión dotado de inmortalidad que se desarrolla y crece. El cuerpo humano se divide en tres partes, denominadas los Tres Campos de Cinabrio, ya que el cinabrio es el ingrediente esencial de la droga de la inmortalidad. El primero es el Palacio Nihuan (deriva de Nirvana), situado en el cerebro. El segundo es el Palacio Escarlata cerca del corazón o Palacio de la Perla Móvil. El tercero es el Campo de Cinabrio Inferior, tres pulgadas (7,62 cm) debajo del ombligo. Cada campo de cinabrio tiene sus propios dioses que los defienden de los espíritus malignos. Se habla de los 3 gusanos (o 3 cadáveres) que se instalan antes de nacer y cada cual habita cada uno de los campos de cinabrio. El Viejo Azul en el primer campo de cinabrio. La Dama Blanca en el segundo campo de cinabrio. El Cadáver Sangriento en el tercer campo de cinabrio. Estos 3 gusanos intentan reducir el tiempo de vida asignado a cada ser humano, subiendo al Cielo para denunciar sus pecados. Para no alimentarlos se excluyen de la dieta: cereales, carne, vino y las plantas de sabor fuerte. Para no incomodar a las deidades del cuerpo que odian el olor a sangre, el ajo y la cebolla. Cuando se eliminan estos tres gusanos ya se puede llegar a la "Respiración Nutritiva" o "Respiración embrionaria." Lo importante es aprender a "contener la respiración" durante mucho tiempo para tener el mayor tiempo posible para alimentarse de ella. Para "registrarse en el Libro de la Vida" hacen

falta, además de la dieta y los ejercicios, la meditación y la contemplación, la visión interior, la unión mística. Además la conquista de la Inmortalidad comienza con la práctica de las buenas obras. Se cuantifican el número de errores cometidos para saber qué tipo de enfermedad aparecerá en cada individuo. Si se cometen más de 120 errores aparece la enfermedad. Sin embargo 300 buenas acciones son las que corresponden al Inmortal Terrestre y 1200 acciones buenas al Inmortal Celeste. Pero con 1199 buenas acciones, si se comete una mala acción, se vuelve a empezar. Algunas de las técnicas taoístas para la longevidad son: alimentarse con el aliento, absorber los rayos del Sol, tragar caldo de jade (la saliva), además de pronunciar encantamientos como por ejemplo "Que los tres gusanos, los cinco gusanos vayan a las Fuentes Amarillas" (al lugar de los muertos); "Subo al Cielo Azul para quedarme con la Vida Eterna."; "Con alegría y eternamente viviré con el Rey del Cielo." El cuerpo ha de convertirse en un halo, aureola o "Luz florida" (similar a las aureolas de Budas y Bodhisattvas). Esa luz sirve para visualizar sus vísceras y su interior (visión interior) ya que durante 5 años su cuerpo emitió luz.

Hay técnicas para hacer descender el Sol al corazón. Para la respiración embrionaria hay que alimentarse de aire y de saliva (licor de jade -yuyi-), es decir ayunar. La saliva se lleva hacia arriba y hacia abajo para bañar las 5 vísceras. Se frota la lengua en la boca y se traga 3 veces. Esto hace vivir largo tiempo y prolongar la existencia.

Prácticas respiratorias

Se trata de traer de vuelta la esencia Yang para que la médula no se coagule. Para ello hay que hacer circular el aliento por los 3 campos de cinabrio. Las 3 barreras son: La Barrera del Cielo (sincipucio, bregma, 20 Tu Mo); la Barrera de la Tierra (*diguan*) en los pies; la Barrera del Hombre (*renguan*) en las manos. La circulación del Aliento era la técnica de la inmortalidad más larga entre los taoístas. La tortuga tiene una gran importancia simbólica en la región taoísta de Wudang, ya que es un animal muy longevo y vegetariano, además de tener una gran capacidad pulmonar. El ser humano es un microcosmos. El universo respira como el ser humano. El día se divide en dos partes: una donde el mundo respira el aire, es el momento del "Aliento viviente" (*shengqi*). La otra donde el mundo expira el aire y es el momento del *siqi* "Aliento muerto." Solo en el momento del "Aliento viviente" el adepto taoísta debe inhalar el aire para hacerlo circular por el cuerpo, pues hacerlo en el momento del "aliento muerto" sería perjudicial. El día es el tiempo del aire vivo. La noche es el tiempo del aire muerto. Desde la media noche hasta el medio día es el aire vivo. Desde el medio día hasta la media noche es el aire muerto. Los ejercicios han de hacerse cuando el aire está vivo porque es cuando el aire es vigorizante.

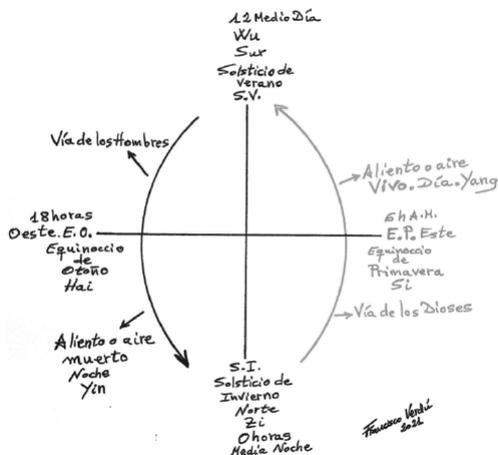


Figura 4. Relación de las horas del día con las horas de *aire vivo* y las horas de *aire muerto*.

El aire se inspira por la nariz y se exhala por la boca. Los dioses descienden de la Osa Mayor (Polo Norte, Axis Mundi) hacia el adepto. La energía del Aliento Vital se distribuye por los órganos según las horas del día pero durante la madrugada y el amanecer aparece el Aliento o Aire Vivo. La energía se distribuye mediante el pensamiento (*Neiguan*, cerebro, Visión Interiores) a donde se desee. Se produce una circulación del aliento por los distintos centros. Desde los pulmones se visualiza que el aliento pasa a la médula espinal (como nos enseñó Solweig) y lo conduce al cerebro (Campo de Cinabrio Superior). Luego desciende al Campo de Cinabrio Medio, es decir, al corazón y acaba siendo expulsado por los pulmones saliendo por la boca. Para practicar este ejercicio es necesario saber cómo “contener la respiración bloqueada” (*biqi*) el mayor tiempo posible, sin dejar que se escape ni de arriba ni de abajo. Se comienza con poco tiempo y se va alargando la retención, contando el número de respiraciones ordinarias suprimidas. Acostados en un ambiente tranquilo. Primero se retiene la respiración 3, 5, 7, 9 respiraciones. Al llegar a 12 es una “pequeña serie” (*xiaotong*). Los tiempos de 120 respiraciones constituyen una “gran serie” (*datong*). Desde este momento se cura el adepto sus enfermedades con la respiración. Los autores recomiendan aumentar al menos a 200 respiraciones diarias. Es cuando se llega a 1000 cuando se aproximaban a la inmortalidad. Todo esto constituye lo que se denomina la Respiración Embrionaria (*taixi*), cuyo principio es reproducir la respiración del embrión en el útero materno. Según el autor del siglo V, Han Wu Waizhuan, “Practicar contener la respiración (*biqi*) y tragarla (*tun*) es lo que se llama Respiración Embrionaria. Esta fórmula muestra muy bien cuales son las 2 etapas: primero inhalar y mantenerlo encerrado el mayor tiempo posible, y luego utilizar este aliento

encerrado en el cuerpo tragándolo, es decir haciéndolo pasar del sistema respiratorio al canal alimentario para alimentarse de él. La respiración está estrechamente ligada, en las concepciones chinas, a la digestión y la circulación. Quien practica perfectamente la Respiración Embrionaria no necesita comida vulgar: ha alcanzado el ideal taoísta de “Alimentarse a sí mismo por la respiración.” Así su cuerpo mortal, pesado y grueso se volverá ligero, sutil e inmortal. El alimento retenido nunca debe entrar por la boca, la puerta de salida, y, para evitarlo, se rellena con Caldo de Jade, es decir con saliva. De vez en cuando hacemos un “bocado” de aliento que suba hasta el fondo de la garganta para tragarlo: debemos conseguir pasarlo del canal respiratorio al del alimento sólido, dejándolo detrás de la garganta, sin dejar que entre en la boca, porque el aire que ha entrado en la boca solo es bueno para ser expulsado. Se traga esta bocanada de aliento “como si tragáramos un gran sorbo de agua”, es enviado al esófago por un esfuerzo de deglución, acompañándolo de saliva. Desciende por la vía de los alimentos sólidos y no por las vías respiratorias y se utiliza para la alimentación, no para la respiración. Una “comida vacía” consiste en unos “bocados” de aliento, hasta la saciedad, sin un número fijo; porque, quien sabe hacerlo, el canal de alimento sólido está lleno como de alimento y no hay vacío. La comida del aliento vendría a sustituir a la comida vulgar: lo ideal sería dejar de comer y alimentarse únicamente del aliento. Para volverse inmortal las respiraciones impuras deben de ser reemplazadas por completo por respiraciones puras. De esto se trata la respiración embrionaria. Se ha de respirar de forma similar al feto a través del ombligo, *mingmen*, o Puerta del Destino.”

Prácticas sexuales

La circulación de la Respiración se completa con la de la Esencia Jing (es decir con las células germinales del hombre y de la mujer). Se trata de una especie de sublimación desmaterializada capaz de mezclarse con el Aliento: se hace circular la Esencia (*huanjing*) mezclada con el Aliento desde el Campo de Cinabrio Inferior hacia el Campo de Cinabrio Superior, de modo que “repare el cerebro” (*bunao*). “Aquel que sostiene el Aliento debajo del ombligo (es decir, en el Campo de Cinabrio Inferior) mantiene su Esencia en su cuerpo”. Esencia y Aliento se unen y dan a luz al Embrión Misterioso. Es el proceso de *neidan* del Cinabrio Interior, que lleva a no morir. De hecho este Embrión Misterioso es el cuerpo de la inmortalidad. Es muy interesante lo que los taoístas denominaban el “verdadero arte de igualar las respiraciones” (*zhongqi zhenshu*) y al que popularmente se le dio el nombre de “unir las respiraciones” (*heqi*), porque el propósito era unir las respiraciones del yin y el yang, o de “mezclar las respiraciones” (*hunqi*), lo que tiene el mismo significado

que el de “la Unión” (*huohe*). Consistía en “armonizar los alientos” y algunos unían sus alientos para liberarse de sus pecados.

Ejercicio físico.

Las prácticas gimnásticas como el Chikung, el Tai Chi, el Kung Fu, etc..., así como los masajes, contribuyen a mantener la conexión mente-cuerpo en buenas condiciones. El Chikung especialmente es muy útil para mantener el organismo con buena salud, como ya hemos visto. Se realizaban movimientos de extender y contraer el cuerpo o *daoyin* para regular el exterior. Y las técnicas de conducir la respiración (*xingqi*) para regular el interior.

En definitiva se trata de fabricar un “cuerpo diamantino” del cuerpo-hálito imputrescible, que nace en la Flor de Oro, o en el espacio de la pulgada cuadrada. A este respecto dice C. G. Jung al analizar un antiguo texto taoísta: “Nuestro texto deja en verdad abierta en cierto grado la cuestión de si, con la “continuación de la vida”, se da a entender una continuación después de la muerte o una prolongación de la existencia física”. La teoría parapsicológica del médico Gustave Geley explicaría la posible existencia de un cuerpo-hálito que seguiría existiendo después de fallecer el cuerpo físico. En sus teorías se basó el propio Allan Kardec. Para el cultivo de este cuerpo-hálito hay 4 etapas de meditación: *Etapas Primera*: recolección de la Luz; *Etapas Segunda*: nacimiento del nuevo ser en el espacio de la fuerza; *Etapas Tercera*: separación del cuerpo-espíritu para la existencia independiente; *Etapas Cuarta*: el centro en medio de las condiciones. Las palabras de Yü Tsing sobre el viaje a la lejanía nos llevan a un mundo en el que no podemos extendernos en esta ocasión pero que constituye un tema apasionante sobre el destino de los seres humanos: “Y el secreto más profundo del secreto: *La tierra que no está en ninguna parte, esta es la verdadera patria...*”. Tanto en China como en el Tibet, Monte Kailash, Lago Manasarovar y los Himalayas de la India, Ladakh, Cachemira, Sikkim, Mongolia, Nepal y Bután (22) nos llevan a la idea de Shambhala, los *beyuls* o valles escondidos sugeridos por Padmasambhava, donde se envejece lentamente o incluso donde residen los inmortales y que dieron lugar a la famosa novela *Horizontes Perdidos* y a Shangri-la, donde es difícil también separar su existencia física real de su existencia en otro plano adimensional.

CONCLUSIONES

Todas las tradiciones orientales tienen unos puntos en común:

- Se cree en la existencia del Alma o vehículo de energía unido al cuerpo.
- Todas trabajan con la respiración (*prāna*, aliento vital, *qi*) y visualización.

- Casi todas practican la no-violencia y dieta vegetariana.
- La mayoría cree en que se puede volver a nacer (reencarnación) o que se puede permanecer en un lugar paradisíaco eternamente (Nirvana, Tao, Purusha, Shambhala).
- El corazón ocupa un lugar central y primordial como sede del Espíritu y de la Divinidad.
- El ayuno forma parte de las prácticas curativas y para la longevidad.
- La mayoría de adeptos buscan lugares retirados (Himalayas, desierto).
- El ser humano es un microcosmos reflejo del macrocosmos al que está profundamente ligado, siendo muy importante el estudio de los equinoccios, solsticios, meses solares y lunares, así como ciertas estrellas y constelaciones y su relación con el cuerpo humano y sus ciclos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Digón A, Eccles JC. Neurología, vol. 12, nº 8, octubre 1997, pp. 323-4.
2. Jámblico. Sobre los misterios egipcios. Biblioteca Clásica Gredos. Madrid, 1997. Pág. 120. Sobre las doctrinas del alma en el antiguo Egipto consultar: Verdú Vicente, Francisco Tomás, *Harmonices Mundi Restitutio, Vol. II. Astrología en Egipto: sus orígenes*. Valencia, 2020. Disponible en pdf en Internet: Blog: *Viaje a oriente con Francisco Verdú*. Sobre la influencia de la cultura egipcia en Miguel Servet consultar: Verdú Vicente, Francisco Tomás. *Astrología y Hermetismo en Miguel Servet*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 1998. Blog: *Hacia el antiguo Egipto con Francisco Verdú*.
3. Bernabé A, et al. Reencarnación, la transmigración de las almas entre oriente y occidente. Abada editores. Madrid, 2011.
4. Yogananda. Autobiografía de un yogui. Editorial Siglo Veinte. Buenos Aires, 1973.
5. Verdú-Vicente FT. Ayuno y Espiritualidad. *Medicina Naturista* 2012, Vol. 6 - N.º 2: 71-7.
6. Vivir de la Luz. Video. <https://youtube.be/VvyT4QPah7o> consultado 24-9-2021.
7. Tesis que he mantenido en varias obras: Ayuno y Plenitud, F. Verdú. Ed. Hermanos de San Juan de Dios, Teruel, 2005. En *Variaciones analíticas y clínicas en el ayuno terapéutico Büchinger*. R. Torres y F. Verdú, Valencia 2003-2004; y también en la obra citada en nota 5, pág. 76.
8. Verdú-Vicente FT. Osteopatía y aparato locomotor desde una perspectiva naturista. Valencia. Máster de Medicina Naturista, Homeopatía y Acupuntura. Universidad de Valencia. Valencia, 2006.

9. Jung CG. Psicología del Yoga Kundalini. Ed. Trotta, Madrid, 2015.
10. Swami Rama Teertha. Swami Rama Treta y la Filosofía Hindú. Cuadernos de Simbología y Naturismo. Nº 2. Invierno, Valencia, 1986. 42-4.
11. Nordström S, Olivecrona C, Verdú F, et al. Ananda o la Suprema Felicidad. Valencia, 2006.
12. Ramacharaka, yogui. La ciencia hindú de la respiración. Ed. Andrómeda. Argentina, 2005. (Yo consulté una edición antigua de hace unos 45 años).
13. Orr L. Vencer el hábito de morir. Ediciones Obelisco. Barcelona, 2000.
14. Verdú-Vicente FT. El Taoísmo y su influencia en la medicina china. Medicina Naturista, 2012; Vol. 6, Nº 1, 47-57.
15. Wilhelm R. I Ching, El Libro de las Mutaciones. Ed. Edhasa. Barcelona, 2003.
16. Gu S, Liuzhongxian. Grand Mt. Wudang. Wudang Taoist Culture Centre. Wudang, 2008.
17. Wilhelm R, Jung CG. El Secreto de la Flor de Oro. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1977.
18. Lao Tse. Tao Te King. Comentado por Richard Wilhelm. Ed. Sirio. Barcelona, 2006.
19. Silva J. El Shen, un acercamiento al psiquismo en la medicina china. 2º Diploma de Medicina Naturista, Acupuntura y Homeopatía. Universidad de Valencia. Valencia, 2001.
20. Granet M. El Pensamiento Chino. Ed. Unión Tipográfica Hispano Americana. México, 1959.
21. Maspero H. Le Taoisme et les religions chinoises. Éditions Gallimard, Mayenne, 1985.
22. Blog: *Viaje a Oriente junto al Dr. Francisco Verdú*. Relatos de viajes a Kailash, Bután, etc...