## Leroy Berrier.

Magnetismo
personal.

(Atracción personal.)

UN METODO PARA DESARROLLARLA

Tratado de Cultura Humana vertido del inglés al francés

POR

## Paul Nyssens

Traducida de la 3.ª edición francesa

POP

José Roda Rodríguez.

Precio: Tres pesetas.

MADRID

LIBRERÍA ACADÉMICA, CALLE DEL PRADO, EL 1908





El Magnetismo Personal.

# Le Cours de Maitrise

Les instructions du cours de maîtrise reposent sur les notions les plus modernes acquises par la science relatives aux diverses facultés mentales et aux relations qu'elles ont entre elles, aux relations de l'esprit et du corps, au fonctionnement des divers organes, et en particulier des organes vitaux.

Ce cours décrit les méthodes par lesquelles les facultés mentales et les organes peuvent être cultivés et développés et permet d'établir une coordination et une coopération parfaites entre ces organes et facultés mentales, de manière à atteindre la maîtrise dans l'art de vivre.

Le magnétisme personnel est un des facteurs essentiels de l'évolution humaine et le cours de maîtrise est un cours supérieur de magnétisme personnel.

#### Le cours de Maîtrise

est destiné aux personnes qui ont atteint un point assez avancé dans leur développement psychique ou leur évolution mentale pour que chez elles domine le désir de s'affranchir de toute servitude d'origine interne ou externe.

#### Le cours de Maîtrise

assuré à ceux qui appliquent ses enseignements une santé plus parfaite, une vigueur physique et mentale sans cesse grandissantes et comme corollaire l'influence, le bonheur et le succès.

La vrale maîtrise ne peut être placée sur nos épaules comme un manteau royal; elle ne peut non plus être administrée comme une préparation médicinale. La vrale maîtrise résulte de la mise en œuvre et du développement de nos facultés potentielles.

Demandez notice descriptive gratuite et tous renseignements à

PAUL NYSSENS,

121, Rue Froissnrd, Bruxelles (Belgique).

R.23527

Leroy Berrier.

Magnetismo personal.

(Atracción personal)

UN METODO PARA DESARROLLARLA

Tratado de Cultura Humana vertido del inglés al francés

POR

Paul Nyssens

Traducida de la 3.ª edición francesa

POR

José Roda Rodríguez.

Precio: Tres pesetas.

MADRID
LIBRERÍA ACADÉMICA, CALLE DEL PRADO, II
1908



Es propiedad del traductor, quien se reserva todos sus derechos.

#### EN VENTA:

En las librerías y casa del traductor, Javier Sanz, 26, Almería.

## PREFACIO DEL AUTOR

godo espíritu que crece, aspira tarde ó temprano á convertirse en señor, después de haber sido esclavo, á sacudir el yugo de los poderes tiránicos que le oprimen y le gobiernan, sean sus fuerzas exteriores ó residan en sí mismo

Dirigiéndome à todo hombre y á toda mujer que hayan llegado á ese punto decisivo de su evolución mental, he de proclamar una gran verdad anunciada en las líneas que siguen.

Encadenado en cada ser humano, existe un mundo de energía no sospechado, que liberado y puesto en acción, dará á luz la posesión de sí y la libertad.

Este librito está dedicado à cuantos hayan sentido despertarse en ellos la ambición de ejercer una vigilancia tan perfecta como sea posible sobre sí mismos y sobre su medio ambiente, y se propone poner de manifiesto algunos de los medios, por los cuales, nuestras energías latentes, pueden liberarse de los obstáculos que los retienen, y ser aplicadas.

Estoy persuadido de que este tratado es imperfecto, pero ocupará su puesto y representará el papel que le corresponde, hasta el momento en que aparezca otro más completo.

Leroy Berrier



# INTRODUCCIÓN

## La ley esencial de la vida

mayor parte de los pensadores que han estudiado el mundo orgánico, han llegado á la conclusión de que la ley esencial

de la vida es la reproducción.

Estiman que el deseo sexual es la voz del instinto reproductor y que toda manifiestación de este instinto que tenga otro objeto que el de la reproducción es una perversión que debe ser condenada.

Esta conclusión es lógica si se admiten

sus premisas.

Pero nosotros opinamos que las premi-

Nuestra convicción es que la ley esencial de la vida no es la reproducción sino la producción; y por producción entendemos la de seres más perfectos y no la multiplicación de individuos.

La creación de grandes números por la

reproducción no tiene otro fin que elmejoramiento de la especie.

Para que nosotros hayamos llegado á existir, millones de formas de vida de calidad inferior han sido producidas y reproducidas; y el objeto de estas transformaciones múltiples parece haber sido dar nacimiento á nosotros y á nuestros semejantes.

Creemos que todas las manifestaciones de la vida orgánica tienden hacia la creación de un dios (que se nos permita esta imagen). Esta es la razón porque consideramos que la ley esencial de la vida es la producción de un carácter más grande y más original en el individuo.

El lugar que ocupa el ser humano en la jerarquía, social, depende de la cantidad de energía creadora ó vital que él posea.

Los que están dotados mediocremente, no pueden elevarse jamás más allá del término medio. Se conforman á los hábitos de sus ascendientes; la rutina es su reina y soberana.

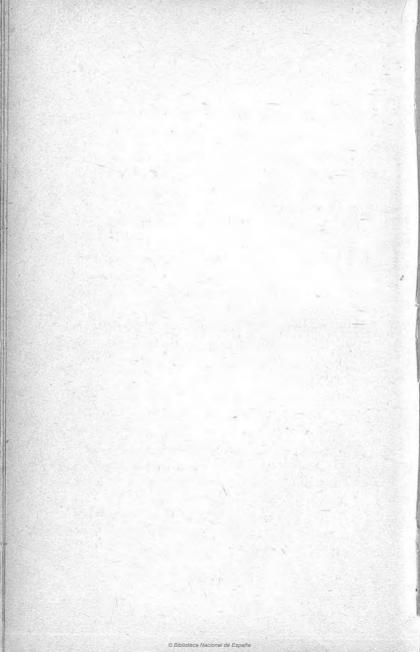
De esta multitud, no obstante, se destaca una clase de individuos en los que la fuerza vital está más desarrollada, y esta clase superior es conducida por los que podríamos llamar capitalistas de la fuerza creadora.

Este exceso de energía creadora da á los que la poseen, el sentimiento de su superioridad. La conciencia de su valor les permite no preocuparse de los caminos trillados, y desprecian los prejuicios que su razón condena. Saben colocarse sobre la imitación de sus ascendientes y de los que les rodean. Su constante preocupación es realizar un ideal cada vez más elevado.

Todos aquellos cuya fuerza vital é inteligencia han logrado un desarrollo suficiente para permitirles apreciar la superioridad de esta clase, aspiran á formar parte de ella. Pero para satisfacer este deseo legítimo es indispensable que aumenten la energía vital que han heredado de sus antepasados ó que han adquirido en su vida anterior.

Este libro les permitirá obtener fácilmente ese grande y noble objetivo.





## El magnetismo personal

Mo es nuestra intención examinar aquí el modo como las religiones y filosofías conciben la creación y la existencia del hombre.

Creemos haber adoptado en las páginas que siguen, un punto de vista tan amplio sobre las relaciones que unen al hombre y al universo que todos podrán seguirnos con el sentimiento de que su creencia será respetada por nosotros.

Para realizar la tarea que nos hemos im puesto es indispensable que definamos la gran fuente de donde emana la vida huma-

na y por la que es conservada.

La ciencia moderna ha establecido que en todos los fenómenos orgánicos ó inorgánicos se encuentran las mismas fuerzas y las mismas substancias, regidas por leyes inmutables. Estas fuerzas, estas substancias y las leyes que las gobiernan, constituyen el principio de vida.

En el estado actual de nuestros conocimientos, hemos de admitir que son insepa-

rables y forman un todo, el Todo.

Cuando después hablaremos de principio de vida, de potencia creadora, de fuerzas y de substancias, de ley y de orden natural, deseamos que se comprenda que con ello queremos designar los atributos del Todo.

El hombre está al unísono con el Todo y de ese modo definimos su puesto en el universo. En una parte del Todo; es una manifestación del Todo; su existencia se conserva por lo que el Todo le presta.

Nuestro objeto al emitir estas consideraciones es demostrar la verdadera relación que existe entre el hombre y el universo, el Todo, y destruir la fatal creencia, según la cual su poder es limitado

Desde el momento en que tenemos conciencia del hecho de que somos un centro de energía y de fuerza, en un universo de energía y fuerzas semejantes, hemos de comprender necesariamente que nada nos impide tomar á cuenta de esta inmensa reserva, y esto en la medida que nos convenga y de modo ilimitado. Nos basta conocer la ley que nos permita hacerlo.

Era necesario exponer las ideas que preceden; su perfecta comprensión es la base de las reglas y del método por medio de los cuales puede desarrollar en sí, el hombre, la fuerza vital ó magnetismo personal, y acumular una cantidad superior de la que posee el término medio de los hombres.

En otros términos, debéis, antes de ir más lejos, asimilaros estos conocimientos, para vuestro cuerpo y vuestro cerebro en una condición positiva con relación á las influencias negativas internas ó externas.

Por la expresión magnetismo personal, queremos designar la fuerza universal, tal y como se manifiesta en la vida humana.

Fuerza vital, fuerza mental, fuerza muscular, fuerza creadora, son otros nombres de la misma fuente infinita de energía aplicada al hombre.

Esta fuerza, el magnetismo personal, es la esencia misma de la vida, y los que están dotados largamente de ellas son, para hablar de un modo figurado, los capitalistas de la vida; teniendo en cuenta que el vigor mental y físico son los soberanos del mundo, una buena circulación de la sangre, una gran potencia cerebral, un sistema nervioso perfecto, un espiritu optimista, son sus tesoros; su poder en el mundo y su riqueza material responden exactamente á sus deseos.

Como hemos demostrado, y en oposición á lo que generalmente se admite, la posesión del magnetismo personal en un grado mayor ó menor no tan sólo se debe á la herencia; todos, con suficiente inteligencia y voluntad, para aplicar determinadas reglas que en este libro se dan, puede mejorar y aumentar sus facultades nerviosas y mentales, y luego adquirir y conservar una mayor fuerza vital.

Después de haber descubierto estas verdades, nos hemos propuesto combinar un método de *entrenamiento*.

Nuestras investigaciones nos han revelado el hecho de que la mayor parte de los hombres crean bastante magnetismo personal para convertirse en capitalistas de esta clase; pero no consiguen ese resultado, por que lo derrochan, ó, en otros términos, no ejercen una vigilancia suficiente sobre sí mismos, y lo dejan escapar por diversas salidas.

Entre las numerosas fuentes de pérdida, la más importante resulta de las funciones sexuales.

Esta causa de pérdida no es difícil de descubrir; resulta del hecho de que, en su ignorancia inveterada, la raza humana no sabe satisfacer un deseo normal y natural sino sacrificando la hermosa fuerza vital.

Esta es la razón porque vamos á dar, juntamente con las reglas y ejercicios destinados á desarrollar el sistema nervioso y la potencia mental, métodos que permiten impedir todas las pérdidas de fuerza vital.

Recordando que los límites fijados arbitrariamente por la opinión general al poder humano no existen, y reemplazando en vuestro espíritu ese juicio por la conciencia de que tenéis á vuestro alrededor y en vosotros mismos las fuerzas ilimitadas del universo, entraréis ya en una vía nueva y os daréis cuenta de que disponéis de una reserva de energía de la cual vuestra imaginoción no ha medido, hasta el presente, la extensión. Si es necesario, os debéis acostumbrar á esa idea, y pensar y volver á pensar en ella sin cesar, hasta que sobre ello no os quede la menor huella de duda.

Procediendo así, la conciencia de vuestras energías potenciales se afirmará cada vez más precisa, y entraréis en posesión de una voluntad indomable, una voluntad todo poderosa, como las fuerzas ilimitadas del universo. Todo lo cual contribuye á formar una personalidad original, fuerte y magnética.

Muchas personas han hecho un estudio del magnetismo personal, considerado desde el punto de vista de la influencia social, y han comprendido que dependía de las facultades mentales y especialmente de la voluntad. Mas, aun reconociendo esta verdad, jamás llegan á hacer de su magnetismo personal un poder director bajo la inspiración del espíritu.

Proviene eso de que carecen de una noción precisa de los lazos que unen su fuerza magnética y su fuerza pensante, y de las relaciones de estas fuerzas con su cuerpo y su ambiente.

También resulta de que en el cerebro se suceden mil pensamientos errantes.

Así, no tan sólo su fuerza vital es derrochada, sino que se ejercita con detrimento suyo; las fuerzas deben ser dirigidas y utilizadas hacia un fin determinado.

Vuestro espíritu debe reconocer la ver-

dad antes de poseerla ó expresarla.

Al tener conciencia de las verdaderas relaciones que existen entre el magnetismo personal, el espíritu y el cuerpo, entráis en posesión de la verdad, que os permitirá rea-

lizar vuestras aspiraciones hacia una vida más amplia y mejor.

Todos los seres vivos toman sus fuerzas de la gran reserva del universo, y su organismo transforma una gran parte de esasfuerzas en calor y una parte menor en energía mecánica; una parte la absorbe el trabajo del pensamiento; otra parte es empleada para la reconstitución celular del individuo y su reproducción.

El calor es una fuerza de energía infe-

rior á la fuerza del pensamiento.

Al afirmar esto, nos basamos en el hecho de que una variación de temperatura es apreciada por nuestros sentidos, que no nos son aptos para registrar las radiaciones del magnetismo y de la fuerza pensamiento.

Las formas de energía superiores y más sutiles, son positivas con relación á todas las formas inferiores que les son negativas.

Estas fuerzas operan alrededor del ser humano, que es el centro, como una estufa hace irradiar el calor en todas las direcciones, y forma lo que pudiéramos llamar su atmósfera magnética.

El magnetismo es tanto más perfecto, más rápido y más intenso, cuando el organismo que la produce ocupa un lugar más

elevado en la escala de los seres vivientes.

Este magnetismo se dirige á todo cuanto á su alrededor se encuentra en una condición menos positiva, ó lo que es lo mismo, negativa.

Hemos dicho que el magnetismo personal no es apreciable por nuestros sentidos; hemos de hacer observar, sin embargo, que al menos nuestros sentidos superiores contribuyen á darnos á conocer el magnetismo. Una persona magnética hace ciertos gestos ó ademanes, posée un cierto timbre de voz, que nuestros ojos, nuestros oídos registran, y que nos impresionan. Pero aparte de estas manifestaciones materiales, parece existir una transmisión de pensamiento, de la que nos ocuparemos en otro capítulo.

La ley que deseamos evidenciar es la que hace que el ser positivo ejerza una influencia sobre el ser menos positivo ó negativo.

Vamos á explicar claramente lo que entendemos por estos términos.

Notemos primeramente que expresan cualidades relativas. Aquel cuyas facultades mentales están más desarrolladas, es siempre positivo con relacion á aquel que está menos bien dotado, y éste es el negativo, lo cual no quiere decir que no sea positivo, á su vez, con relación á organismos inferiores.

Ya hemos dicho que la fuerza magnética de un individuo no es otra cosa que su fuerza pensamiento, el pensamiento extendido á todo el organismo. La atmósfera magnética, puede, pues, considerarse como la irradiación del pensamiento.

Es evidente, que cuanto más fuerte y original sea el pensamiento, más potentes y capaces de influir serán las radiaciones magnéticas.

El hombre magnético, el hombre que influye, es aquel cuyo pensamiento inteligente está aliado á una voluntad indomable.

Llamamos la atención sobre las palabras pensamiento inteligente. Es indispensable comprender exactamente el sentido y hacer la aplicación á la práctica para ser magnético y positivo.

El término inteligencia asociado á la expresión pensamiento, significa verdad y conciencia en el pensamiento.

El pensamiento inteligente, es el pensamiento liberado de todos los obstáculos humanos, que no es creado ni influído por el temor ó la superstición; que nunca ha dudado ni titubeado, porque sabe que es la verdad.

Un tal pensamiento constituye necesariamente una voluntad indomable, y se nos permitirá añadir que, aquel cuyo pensamiente es así, es positivo, y no sólo tiene el poder de influir, sino que está al abrigo de la pobreza, de la enfermedad y de todos los males.

El pensamiento que no tiene conciencia de sus medios y de sus campos de acción, no puede ser fuerte; no hace ningún esfuerzo para ser positivo y afirmarse; se contenta reconociendo su impotencia ó la supremacíade los menos negativos que él.

Comprendiendo perfectamente, imprimiendo profundamente en vuestra conciencia, lo que entendemos por pensamiento inteligente, habréis aumentado vestras fuerzas, os habréis convertido en positivos, que os deis cuenta de ello ó no, en un grado al que no habéis llegado nunca antes.

También es muy conveniente tener conciencia de la concepción siguiente:

El magnetismo del cuerpo entero es la fuerza pensamiento del individuo. El cerebro es el centro de esta fuerza pensamiento;

también es el asiento de la conciencia y es más positivo que el cuerpo, considerado como su prolongación. El cuerpo entero es positivo porque el cerebro se ha hecho positivo por el pensamienio inteligente y considera al cuerpo como una parte de sí mismo. Cuando el cuerpo no es considerado como un elemento del ser ó de la personalidad, del cual el cerebro es el centro director, queda abandonado en una condición negativa y á merced de toda influencia exterior más positiva que él. Si por el contrario, el cuerpo es considerado como la prolongación del cerebro, colocado bajo su vigilancia, equivale esto á hacer extensiva la inteligencia ó la fuerza magnética á cada parte del cuerpo, á hacerle positivo y á ponerle al abrigo de muchas influencias exteriores que, sin esta protección, serían más positivas que él.

Debéis siempre tener presente la idea de que las palabras cuerpo, cerebro, magnetismo, pensamiento, conciencia, designan para nosotros los diversos atributos de un todo cuyo espíritu parece ser el elemento positivo y el cuerpo el elemento negativo.

Hemos ya demostrado que el pensamien-

to fuerte é inteligente, acompañado de una voluntad indomable, es positivo y tiene influencia. También queda ya explicado lo que entendemos por pensamiento inteligente. Indirectamente os habéis formado una concepción de la voluntad, pero no queremos que haya nada vago en esta expresión, pues es esencial que sea clara y definida.

La conciencia que poseéis de pensar de un modo inteligente, os da confianza en vuestros juicios, que son las conclusiones de vuestro pensamiento inteligente. Si poseéis esa confianza en vuestros juicios, procederéis como ellos os dicten, es decir, que los realizaréis por vuestros actos. Aquí es donde interviene la voluntad que os hace pasar del juicio á la ejecución.

Tenemos la idea de que muchas personas que reflexionan, no hacen una distinción precisa entre juicio y voluntad. Por ejemplo, cuando, á consecuencia de un periodo de indecisión y de lucha interior se ha cometido una mala acción, dícese con frecuencia que sólo es imputable á la insuficiencia de la voluntad. Veamos ahora si esta conclusión no es errónea, y si un tal modo de proceder no es mejor el resultado

de juicios débiles é incompletos.

No hay que perder de vista que el pensamiento inteligente es el pensamiento fuerte y positivo. Este pensamiento conduce á juicios cuyos atributos son necesariamente la firmeza y la verdad.

El juício débil es la consecuencia del pensamiente impreciso é ininteligente, es

decir, erróneo.

El fin de todo juicio expresado con actos, es el placer ó el bien que esos actos nos pueden propocionar. Realizamos esas acciones porque, según nuestro juicio, hemos de obtener la mayor suma de placer ó de satisfacciones.

Si nuestro juicio no hubiese sido débil y erróneo, habríamos debido reconocer que no podíamos llegar finalmente á la satisfacción más completa que por actos en harmonía con las leyes morales, sociales y fisicas.

Lo que hemos llamado una mala acción era la consecuencia, no de la debilidad de la voluntad, sino de la insuficiencia y de la inexactitud del juicio. La persona que realiza una tal acción puede tener conciencia de que es reprensible, pero según su juicio debe resultar para ella el placer más completo.

La voluntad es la facultad que ejecuta las decisiones de nuestro juicio. La voluntad débil, la que falta más ó menos á su misión de ejecutar estas decisiones.

Aplicando estos principios á la vida práctica, os daréis cuenta, desde ahora, que para poder ejercer una influencia poderosa sobre vuestros semejantes, debéis tener una confianza absoluta en vuestros juicios, siendo estos formados por el pensamiento inteligente. En posesión de tales juicios, por poco que sintáis una ambición cualquiera de obrar, tendréis la voluntad que os permitirá realizarla.

Como ya hemos dicho, muchos hombres no distinguen entre la confianza absoluta en sus juicios y su voluntad.

Así, examinemos la influencia magnética que una persona desea ejercer sobre otra en determinada dirección.

La persona magnética juzga que podrá influir; tiene confianza absoluta en ese juicio, y su juicio emanado y transmitido bajo la forma de magnetismo, produce el efecto deseado. La voluntad podrá no haber intervenido,

y sin embargo, algunos de entre nosotros pensarán que la persona magnética ha conseguido su fin valiéndose de su voluntad.

Damos este ejemplo para demostrar que, á menudo, no se obtiene aquello que se desea porque el modo como se procede no está basado en un juicio en el cual se tiene una confianza absoluta, sino mejor en un simple y débil esfuerzo, tratando de ejecutar una cosa que no reposa sobre juicio alguno.

Sin juicio no hay influencia.

La influencia magnética no puede existir si no es la expresión de una verdad, de una ley natural.

Hemos representado la voluntad como el agente que expresa ó ejecuta el juicio. Frenológicamente, la voluntad está constituída por los órganos del movimiento ó de la actividad, ó por las facultades ó centros del cerebro que producen las impulsiones motrir ces. Añadamos no obstante, que esas mismas facultades pueden desempeñar un papel inhibitivo moderando ó aniquilando los movimientos que otras causas tienden á producir. Esos órganos de la voluntad, ó centros motores, son los servidores del conjunto de las facultades mentales.

Magnetismo

Un juicio ó una impresión, que afecta uno ó varios órganos de los sentidos, lleva con frecuencia á la voluntad, á producir un movimiento sin la cooperación de la conciencia. Semejantes movimientos se llaman reflejos ó involuntarios. Sin embargo, deberíamos considerarloscomo movimientos inconscientes, es decir ordenados por la voluntad, sin el concurso de la conciencia. Así es como, lasactividades llamadas automáticas del cerebro (facultades mentales inconscientes) fuerzan á la voluntad á emitir impulsiones motrices. Se conocen estas actividades automáticas con los nombres de actividades emotivas é instintivas; y no son suscitadas por los juicios conscientes.

Al llegar aquí tocamos al dominio del medianismo y la telepatía; (1) y en este tratado hemos de limitarnos á exponer hechos sencillamente.

La fuerza ó la debilidad de la voluntad depende á la vez del desarrollo de los órga nos del cerebro que son su asiento, de las conexiones más ó menos perfectas de esos

Véase La Magia y el Ocultismo, publicado por esta cesa.

órganos con los otros centros del cerebro y del estado del sistema nervioso motor.

Por ejemplo, cuando se padece neurastenia ó postración nerviosa, el juicio es incapaz de dirigir á la voluntad. Pueden concebirse juicios definidos, pueden proyectarse movimientos precisos, pero es imposible ponerlos en ejecución. En semejante caso, los centros del pensamiento representan su papel, pero los centros de la voluntad no realizan sus funciones.

Puede provenir la afección de que los centros de la voluntad no obran en cooperación con los otros centros, ó de que los centros de la voluntad están insuficientemente desarrollados, ó paralizados, ó en un estado de postración; ó de que el sistema nervioso, cuyas ramificaciones se extienden á todo el organismo, se halla en una condición defectuosa.

El sistema nervioso, en todo ó en parte, puede estar insuficientemente desarrollado ó paralizado ó en un estado de postración. Es evidente que para realizar una fuerte voluntad, todos los órganos que acabamos de mencionar deben encontrarse en un estado normal y sus relaciones deben ser perfectas; de ahí que, cuando se quiere utilizar

la voluntad, es necesario dedicarse á ejercicios que tengan por efecto la mejor unión entre esos órganos y los de las otras facultades mentales; se deben, pues, ejecutar ejercicios que desarrollen el sistema nervioso todo entero y den á la voluntad la facultad de comprobación, por completo, sobre él. Es preciso que el sistema nervioso no oponga ninguna resistencia á las órdenes resultantes de los juicios del pensamiento inteligente; estas series de impulsiones motrices pueden ser conscientes ó inconscientes.

Al definir la voluntad y al trazar la línea de demarcación entre ella y el juicio,
hemos podido hacer creer que tratábamos
de limitar el papel de la voluntad en la ejecución de las actividades físicas; que sujetamos á comprobación su intervención en
el misterioso fenómeno del pensamiento
transmitido, sea del cerebro al cuerpo por
el sistema nervioso, sea del organismo á
otros cuerpos y á otros cerebros. No es esta
nuestra manera de ver.

A parte de su acción puramente mecánica sobre las diversas partes de nuestro cuerpo, la voluntad puede ser empleada para fortificar el magnetismo personal, ó poderle descansar, atraer ó influir de otros modos.

Considerada desde ese punto de vista, la llamaremos voluntad magnética.

Esta voluntad es de un orden más elevado y, sin duda alguna, se manifiesta cada vez más así que nos vamos elevando sobre el animal. Por ejemplo, estudiad la voluntad y el juicio, por una parte en Alejandro el Grande y Napoleón, por otra parte en Cristo. ¿Quién de entre ellos poseyó el poder más elevado? ¿Los que supieron dominar los pueblos y los ejércitos ó aquel que hizo caminar al paralítico, devolvió la vista al ciego è impuso una moral renovada á las generaciones que le sucedieron?

Todos, por su voluntad, su juicio, su magnetismo se elevaban mucho sobre el nivel de sus contemporáneos. Cada uno de ellos, en su esfera, ha ejercido una influencia preponderante sobre los destinos del

mundo.

A vosotros pertenece decidir de que lado se encontraba el mayor genio, es decir, el poder más real y más elevado.

La voluntad magnética puede ser adquirida y desarrollada tratando continuamente de ejercer una influencia magnética que emane del juicio, en vez de producir simples movimientos orgánicos.

Este tratado es un esfuerzo concentrado para inspirar la exaltación del yo, y esto parece en contradicción con la opinión generalmente admitida, según la cual se debe tratar de borrarle, por ser el yo considerado como aborrecible.

Pero es que no hay que confundir la exaltación de la personalidad, con la vanidad y la presunción.

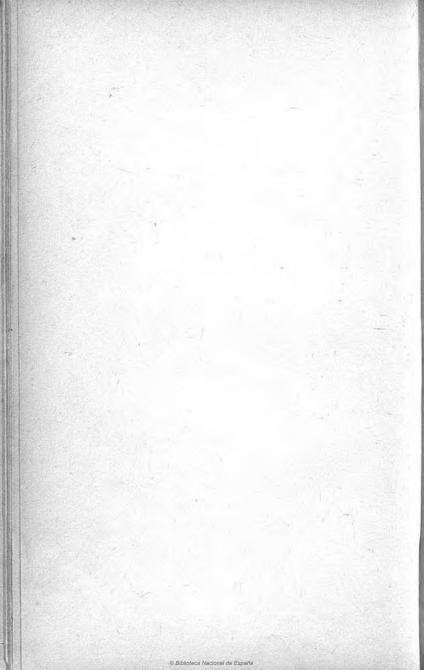
Podéis manteneros frente á hordas coaligadas contra vosotros, y hacer de modo que las obliguéis á reconocer vuestro genio por vuestro magnetismo.

Nos hallamos ahora ya dispuestos á examinar los móviles de la vida, así como las reglas y ejercicios cuya aplicación nos permitirán desarrollar las capacidades nerviosas y cerebrales, hacer nacer el magnetismo personal é impedir las pérdidas de fuerza nerviosa.

Un examen de los móviles que nos hacen obrar nos demuestra que dos sensaciones son las causas de todas nuestras actividades: el placer y la pena.

Si perseguimos la realización de un modo de ser determinado, no podemos hacer abstracción de esta ley natural y debemos investigar cual de esas dos sensacio nes, el placer ó la pena, debe gobernar nuestros actos y hacerles convergir hacia el fin que deseamos conseguir.

Vamos, pues, á estudiar el placer y la pena, así como sus relaciones con nuestra existencia, nuestro bienestar y nuestra evolución.



#### Placer y pena

La sensación de placer, suave ó intensa, debida á los cambios magnéticos entre personas de sexos diferentes, es acompañada de fenómenos fisiológicos ó, en otros términos, de movimientos celulares del sistema nervioso. Lo mismo ocurre con todas las sensaciones, sean agradables ó penosas. Por otra parte, todas las impresiones pueden ser divididas en dos clases, unas conducen al bienestar y á la conservación de la raza, las otras amenazan á la existencia.

Es cosa cierta que todo ser viviente, animal ú hombre, debe poder distinguir entre esas dos categorías. En defecto de esta capacidad, las impresiones que acompañan los fenómenos fisiológicos que amenazan y destruyen la existencia no podrían evitarse, y las que tienden á perpetuar la vida, no serían deseadas y buscadas.

La Naturaleza ha permitido al hombre reconocer las impresiones y fenómenos fisiológicos que le son útiles, por medio de la sensación de placer que producen; por el contrario, todo cuanto perjudica su bienestar va acompañando de una sensación de dolor.

Todo ser viviente, pues, es llevado, persiguiendo las sensaciones agradables á su destino ó al de su descendencia.

Los fenómenos que procuran la sensación de placer más intensa, son, naturalmente, los más deseados y los más útiles.

Las experiencias que acabamos de notar, muestran desde un nuevo punto de vista la cuestión. Dejemos la palabra al profesor Elmer Gates:

\*En 1879 he publicado una relación con respecto á experiencias que consistían en hacer pasar la respiración de un sujeto á un tubo enfríado con hielo, á fin de condensar los productos volátiles mezclados con los gases; estos productos, tratados por el yodido de rhodopsina no daban ningún precipitado apreciable. Pero si el sujeto se hallaba dominado por la cólera, después de un periodo de cinco minutos, los productos condensados, tratados del mismo modo, daban un precipitado negruzco, indicando la presencia de un compuesto químico atribuible á la emoción. Extraído este com-

puesto y administrado á un hombre ó á un animal, tenía una acción estimulante é irritante. Un pesar extremo, como, por ejemplo, el causado por la pérdida reciente de un hijo, producía un precipitado gris; los remordimientos, un precipitado rosa, etc. Mis experiencias prueban que la cólera, el odio, en general todas las emociones deprimentes, hacen nacer en el organismo compuestos perjudiciales, de los cuales algunos son extremadamente tóxicos; por el contrario, las emociones agradables, alegres, producen compuestos químicos que tienen un valor nutritivo y aumentan la energía vital del organismo.»

Estas experiencias nos muestran á la Naturaleza advirtiéndonos, por medio de ciertas emociones, con una sensación, á veces molesta á veces agradable, del interés que debemos tener en evitar las unas y buscar las otras.

Esto nos autoriza á desarrollarnos teniendo como objetivo el placer, ó más exactamente, la dicha, que definiremos como «el placer renovado incesantemente» pues si no hay placer, degeneramos en vez de progresar. El carro de la evolución está uncido al placer. Otros han pensado todo esto antes que nosotros, pero nosotros vamos algo más lejos. El placer debe ser perseguido y la pena descartada, no tan sólo por que nos revelan la cualidad y el carácter de las cosas que impresionan nuestro organismo, sino también por que colocan al espíritu en condiciones que ejercen, según los casos, sobre el cerebro, una acción bienhechora ó nefasta.

Hemos dicho en el capítulo precedente que la energía vital puede ser adquirida y acumulada. Es indispensable descontar ante todo la energía vital necesaria para el consumo de las funciones del organismo, como los movimientos del corazón y de los pulmones, la secreción de las glándulas etcétera. Esta reserva no puede, sin peligro, ser distraída de su destino. Toda la energía vital que poseemos es consumida de dos maneras; una es absorvida por los movimientos físicos, la otra es utilizada por las sensaciones y las actividades cerebrales; una parte acciona las funciones del organismo y el sistema motor, la otra hace vibrar las células del sistema nervioso sensorial y del cerebro.

La energía vital disponible puede ser aplicada al sistema motor, y el exceso, si lo hay, pasa al sistema sensorial produciendo nna impresión de placer. Esto nos explica porque ciertas personas tienen un carácter alegre y optimista, mientras otras están siempre deprimidas y son pesimistas. El que crea una cantidad razonable de energía vital y la aplica con economía á las funciones orgánicas y á las actividades físicas y mentales, de modo que conserve un excedente, será mientras viva optimista y entusiasta. El que no posea ese exceso de energía será, menos activo, deprimido y pesimista.

Es pues importante tener siempre una reserva de fuerza nerviosa almacenada en el sistema nervioso y en el cerebro. Ocurre á veces que se toma energía vital antes de haber excedido la capacidad absorvente del sistema motor y se la envía al sistema sensorial, que comprende el cerebro. En ese caso resultan sensaciones ó pensamientos, y en ocasiones ambas cosas á la vez. Pero es evidente que la misma energía no puede ser consumida de más de una manera. La que produce los movimientos del organismo ó el pensamiento, no puede prestar la fuerza necesaria á los movimientos materiales..

A todo ejercicio físico ó mental va unida una sensación de placer, si está justificado por una excedente de energía vital. Ah tenemos un medio de evaluar la reserva de energía vital de que disponemos. Cuando nos sentimos fuertes y enérgicos es que somos muy ricos en energía vital; en ese caso toda acción física ó mental se desliza con placer. Toda sensación de placer es debida á la vibración de las células de los nervios y del cerebro; lo mismo ocurre con todo fenómeno mental. Pensamiento y placer están intimamente unidos.

Vamos á examinar como, persiguiendo la realización de sensaciones agradables, disponemos del poder de mejorar nuestro organismo, de manera que se aumenten indefinidamente nuestras impresiones de placer.

Todos los órganos del cuerpo están unidos por los nervios á los centros correspondientes en el cerebro; los centros del cerebro están, á su vez, unidos entre sí directa ó indirectamente. Si todo el sistema se halla en una condición normal, existe coordinación y cooperación entre los centros y los órganos. El objeto principal de toda cultura y de todo desarrollo humano, es hacer la coordinación y cooperación tan completas como sea posible, es decir, realizar conexiones perfectas entre esos diferentes centros, de modo que puedan obrar en cooperación y hacer funcionar harmónicamente todos los órganos del cuerpo, obligándoles á prestarse mutua asistencia. Esas relaciones perfectas entre centros le permiten á uno de ellos, motor ó sensorial, cuando es activo, no ser abandonado á sus únicas fuerzas y obtener la ayuda de todos los demás. Esta aptitud del espíritu para ejercer una fiscalización sobre el organismo entero, de modo que pueda dirigir todas las fuerzas á un mismo punto, es lo que se ha llamado su poder de concentración.

Practicando la concentración, puede el hombre coordinar todos sus movimientos, con objeto de conseguir un resultado determinado.

¿Cuál es el agente que da al espíritu la capacidad preciosa de fiscalizarse é imponer la unidad á las actividades de todos sus órganos? Ese móvil poderoso es el placer.

Es verdad que podemos, por efecto de la voluntad, desarrollar nuestro poder de concentración; pero la sensación de vivo placer que experimentamos cuando todos nuestros centros cerebrales obran en perfecta harmonía, nos conduce á perfeccionar sincesar la unidad de su acción y á aumentar

nuestra fiscalización sobre nosotros mismos. Nos falta espacio para llevar más lejos

el estudio de la concentración.

Toda acción, á menos de que no nos sea impuesta, está motivada por el hecho de que al realizarla, obtenemos una mayor satisfacción que absteniéndonos de hacerla. El placer es el factor determinante. Observad el placer que os procuran relaciones amistosas. Este género de placeres son superiores á los otros, y, sin duda alguna, contribuyen muy poderosamente á desarrollar y coordinar nuestras facultades de modo que nos hallemos en condiciones de experimentar los más grandes placeres.

El principio, según el cual debemos buscar el placer, no puede servir de pretexto á los excesos. Si pedimos prestado á la fuerza vital necesaria para el funcionamiento del organismo, con el objeto de procurarnos goces, todo el sistema sufrirá y la misma satisfacción será aminorada. Si procedemos de esta manera, atravesaremos la vida en un estado de depresión mental y sin hallar ningún placer en el cumplimiento de nuestros deberes.

Cuando nuestro vigor físico ha desapa-

recido, estamos expuestos á todas las enfermedades. Cuando una exajerada indulgencia ó abuso de nosotros mismos, ha consumido toda la energía vital necesaria para nuestras actividades físicas y mentales y tocamos la reserva indispensable á las funciones orgánicas, la salud es gravemente comprometida.

Conviene, pues, que todos practiquen la moderación, á fin de poder gozar; pues el goce es esencial para nuestro bienestar.

En otros capítulos demostraremos como, una reserva de energía vital, contribuye á asegurarnos el buen éxito de nuestras empresas.

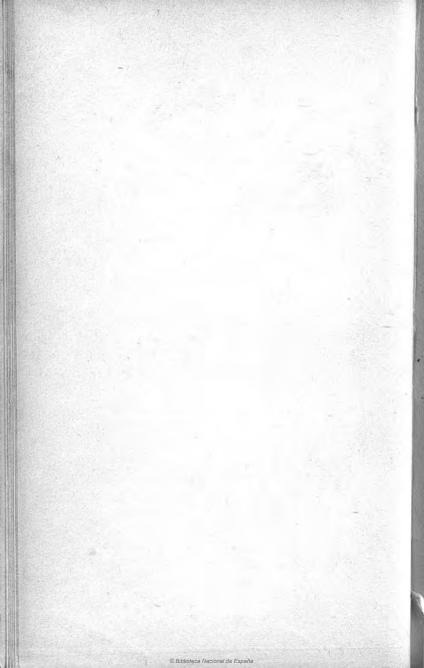
Está fuera de duda que todo placer normal y verdadero tendrá por efecto desarrollar las facultades cuya actividad nos causa una sensación agradable y ayudar á la coordinación de las facultades mentales. Es, por lo tanto, indispensable que gocemos de la vida.

Hemos comprobado la influencia bienhechora de las sensaciones agradables sobre el organismo y especialmente sobre el sistema sensorial y mental. Esta influencia prueba que nuestro bienestar corporal y espiri-Magnetismo tual y nuestra evolución, dependen del modo como gozamos de la vida, y como, para conformarnos á los deseos de la Naturaleza, debemos gozar de la vida.

No significa esto que debamos dejarnos guiar por el egoismo y la sensualidad, pues como ya hemos establecido, significaría eso ir contra el fin que nos hemos propuesto: el placer verdadero.

Los excesos devoran nuestras reservas de energía vital, después usurpan la ener gía destinada á sostener nuestra vida. La gran mayoría de los hombres, así que han amasado un excedente de fuerza vital suficiente para sentirse sobreexcitados y para encontrar agradable el ejercicio de sus actividades físicas y mentales se apresuran á entregarse á un derroche insensato de sus fuerzas. ¿Es sorprendente que semejante sobreexcitación no pueda ser de larga duracción?

Como conclusión, la primera condición de dicha parece ser la noción de que poseemos un gran número de facultades; después, de que debemos educar esas facultades y acostumbrarlas á obrar bajo nuestra inspección. También es preciso que cultivemos en nosotros la admiración de todo lo que es bello, bueno y grande, el amor del trabajo y el deseo de ser útiles; una voluntad incansable de arrojar la pena de este mundo, la cólera, el pesar, el sufrimiento, y reemplazarlos con la dicha y el amor, en su acepción más elevada.



## Conprobación ó fiscalización magnética

GUPLICAMOS al lector que se acuerde, como ya hemos expuesto frecuentemente, que el magnetismo irradia.

La condición de una persona magnética, es una condición positiva. El magnetismo de un cuerpo irradia en el espacio circundante en razón de que ese magnetismo es positivo, intenso, y de que el medio es negativo ó receptivo.

Una persona magnética que irradia é influye, es positiva y activa. La persona mejor dotada de magnetismo, posée mayor capacidad para influir sobre aquellos que están á su alrededor. La capacidad de influir es inseparable del magnetismo personal.

Es evidente que para influir se necesita el consentimiento de aquellos que están destinados á recibir el magnetismo y á ser influídos.

Una persona que tenga una ó muchas facultades superiormente desarrolladas des

be, además, conducir á los que le rodean, á colocarse en condición de receptividad, y poder de este modo transmitirles sus radiaciones magnéticas, dándoles precisamente aquello que les hace falta. Una cede, pues, á los otros una parte de magnetismo, y de negativos que eran, los convierte en más positivos. La distancia que los separa queda momentáneamente suprimida.

Una gran receptividad aumenta la transmisión magnética y crea una atracción po-

derosa entre las partes.

El que hace irradiar su magnetismo no se empobrece, porque sus facultades superiores, teniendo ocasión de obrar con intensidad, se desarrollan y adquieren una nueva fuerza, un nuevo magnetismo. Aquí reside, como precedentemente hemos dicho, todo el secreto de la atracción y de la simpatía, y, en realidad, la fuente de toda alegría y de toda dicha.

Un orador ó un profesor experimenta una satisfacción cuando tiene un auditorio atento y preparado para recibir las ideas que desea inculcarle; ese placer es compartido por los que le escuchan, y de tal orador se dice que es magnético.

El calificativo granae se aplica al hom-

bre ó la mujer que tiene algo que dar, sea cual fuere la materia; su grandeza está en proporción de lo que puede dar. La grandeza es influencia.

Una persona positiva, con respecto á todos, ejercerá una atracción universal, pues el negativo es atraído é influído por el positivo.

Cuando un orador no tiene nada nuevo que dar á su auditorio, le será imposible interesarle, y se dirá que no posée magnetismo personal.

La capacidad de influir, como lo hemos expuesto en el capítulo, Ley esencial de la vida, es perseguida ardientemente por la clase numerosa de los que desean elevarse sobre la herencia y adquirir la originalidad. Su pregunta constante es: ¿Cómo puede uno hacerse magnético?

He aquí nuestra respuesta:

«Estas cualidades se adquieren por el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso, y por el desarrollo del sistema muscular».

La primera condición para efectuar ese desarrollo, es la fiscalización de sí mismo. ¡Desgraciadamente, cuán pocos de entre nosotros se dan cuenta exacta! No podemos aspirar à dominar à los otros, antes de ser nuestros propios dueños. El imperio sobre sí mismo es el premio de un esfuerzo incesante.

No hablamos tan sólo de la posesión de sí mismo en las cosas importantes, sino también en los detalles pequeños que, reunidos, forman la trama de nuestra existencia.

Ya hemos demostrado de que modo las sensaciones de placer ayudan al desarrollo y á la coordinación de los centros nerviosos, haciendo posible la concentración y la fiscalización de sí propio.

La fiscalización de sí propio se obtiene, haciendo esfuerzos conscientes, y esos mismos esfuerzos desarrollan el sistema y los centros nerviosos.

La fiscalización de sí, pone fin á las pérdidas de magnetismo personal. Así, por el desarrollo de los nervios y de sus centros, es decir, del cerebro, y por la supresión de las pérdidas del magnetismo personal que reside en los nervios y en el cerebro, una persona se hace magnética.

La mayor parte de los humanos crean bastante magnetismo personal y se convertirían en seres superiores, si no lo derrocharan. Es cosa reconocida por cuantos han estudiado la cuestión de cerca, que la fuente mayor de pérdida proviene de una indulgencia excesiva en las relaciones sexuales.

El magnetismo personal se escapa y se pierde en partidas y detenciones repentinas, en los cambios bruscos de dirección, los choques, los estremecimientos y la agitación.

En el cerebro se pierde y destruye la fuerza nerviosa, en los ensueños, el temor, la cólera, el odio, el espanto, la inquietud y el desaliento.

Debe recordarse que el magnetismo personal no es otra cosa que la fuerza vital; y que, al perderla y derrocharla, se deja escapar esa fuerza; es por lo tanto, indispensable poner fin á todas las pérdidas.

Ningún trabajo debe ser omitido cuando se trata de adquirir una fiscalización perfecta sobre el sistema nervioso. Este resultado puede obtenerse con ayuda de aquellas acciones que pongan á prueba la firmeza.

Para aumentar el magnetismo personal son necesarios ejercicios metódicos de res-

Magnetismo

piración y de tensión de los músculos por los nervios.

Cada vez que extendemos un músculo, hay absorción de fuerza vitaló magnetismo, y el cerebro y los nervios interviene para ordenar la tensión muscular y transmitir la impulsión motriz. Esta fuerza vital no se extrae solamente de los alimentos asimilados sino también de su combinación con el oxígeno del aire aspirado por los pulmones.

Los movimientos que ponen en acción á todos los músculos, graduados de manera que no consuman excesiva fuerza nerviosa, conducirán la sangre arterial y las materias nutritivas de que es vehículo, hacia todas las partes del cuerpo y, al mismo tiempo, la sangre venosa empobrecida volviendo á pasar por los pulmones, absorberá el elemento vital, el oxígeno, que una respiración racional hará afluír en mayor cantidad.

El método, basado en estas observaciones y consagrado por la experiencia, consiste en tender y destender los músculos, respirando, á la vez, largamente, uniformemente y profundamente.

Parece evidente que el magnetismo se

manifiesta por vibraciones, como el calor y la electricidad. El que pone estos ejercicios en práctica, después de un corto periodo, experimentará el estremecimiento magnético. Al acabar los ejercicios, se sentirá más alegre, más vivo.

Es cosa reconocida ya, que la posesión de una buena reserva de magnetismo personal, es el mejor preservativo contra todas las enfermedades y todos los sufrimientos. Aparta los fríos y las afecciones contagiosas. Pocas personas que se sienten consumidas por un frío violento, suponen que su estado es debido á la insuficiencia de su magnetismo personal y que la disminución de su energía vital es igualmente imputable á un acceso de cólera, á un gran espanto, á una cruel ansiedad, ó quizás á una excesiva indulgencia consigo mismos.

El estado magnético se caracteriza por el calor, la actividad, la exuberancia. No tan sólo se basta á sí mismo, sino que todavía vibra é irradia á su alrededor.

Habiendo estudiado hasta aquí, el modo como nos es fácil desarrollar la capacidad nerviosa y aumentar el magnetismo, vamos á examinar brevemente, del modo como esa energía vital puede ser puesta en obra, ó mejor, del modo como podemos llegar á su domínio absoluto y á aplicarla de la manera más útil.

Es preciso que cada uno de nuestros actos voluntarios esté motivado por juicios ó intenciones definidas, y debemos hallarnos dispuestos á ejecutar nuestra decisiones. Es necesario cultivar esas cualidades. Juicios definidos y determinación son indispensables para que logremos el poder de influír ó de sacar provecho de nuestro magnetismo personal.

Los juícios definidos son el resultado de la concentración, y he aquí porque esta aptitud mental debe ser desarrollada.

## Cultivo.

🛣 L leer las páginas que preceden habéis adquirido el poder que procura el simple conocimiento de la verdad. Aun suponiendo que no hagáis ningún esfuerzo consciente para aplicar esas nociones á las actividades de vuestra vida cotidiana ó á vuestros negocios, si vuestro espíritu se ha penetrado completamente, estas ideas nuevas representarán un papel en cada uno de vuestros actos. Su intervención, sin embargo, será restringida con relación á lo que pudiera ser si la queréis agrandar con esfuerzos conscientes. Romped resueltamente con todas las ideas, con todos los hábitos admitidos precedentemente, que estén más ó menos en contradicción con los conocimientos que acabáis de adquirir.

La tarea no es pequeña; pero puede ser realizada. «Es necesario un gran gasto de fuerza para adaptar el cerebro que hemos heredado de nuestros antepasados á una nueva vida... Cuando hayáis rechazado, sea lo que fuere de vuestro antiguo modo de ser, no le concedáis nunca la menor atención. guardaos de experimentar pesar por lo que quisiérais no haber hecho y desechad todo temor de recaer en los mismos yerros. Si queréis veros libres de la pobreza, alojad en vuestro espíritu la idea de que vais á triunfar, y no aceptéis más pensamientos que los de prosperidad. Rechazad con temor, con horror, la idea de la pobreza, pues es cosa convenida en vuestro fuero interno que habéis de conseguir el triunfo. Introducid la idea del buen éxito en vuestros pensamientos lo mismo que en vuestros actos. Practicad, practicad, y no ceséis nunca de practicar. ¿Qué es el genio de un Rafael ó de un Wagner?

¿En qué consiste? En un principio se compone de ideales que han tenido ellos, Rafael y Wagner, aptitudes para concebir (después de haberse ejercitado pacientemente durante años en la formación de ideales), la capacidad de ejecutarlos, adquirida con años de una práctica paciente é infatigable. Igual ocurre con todas las obras del hombre. Sólo con una práctica constante podemos esperar entrar en posesión de todo lo que

nos es posible conseguir en una rama cualquiera del pensamiento ó de la actividad humanos. Si queremos asegurarnos una vida mejor y más grande y con ella goces mejores y más grandes, podremos lograrlo con esfuerzo constante. Una vida más grande y mejor no se consigue sin nada. No basta con desearla para obtenerla. ¡Es el privilegio inestimable de una raza de dioses! Este libro lo habéis adquirido con el fin de aprender á desarrollar vuestro magnetismo personal, y, como consecuencia, realizar una vida más grande y más hermosa. Quizás lo logréis, quizás no lo logréis. Si lo leéis una sola vez y luego lo abandonáis, para no volver á pensar en él, vuestro magnetismo seguirá siendo el mismo que era antes. Si la luz no penetra en vuestro espíritu en la primera lectura, esperad á encontraros en disposiciones frescas y vigorosas, y leed entonces. Tal vez en esta ocasión brotará la chispa. Leed y releed hasta que la luz se produzca y os de una opinión nueva y mayor de vosotros mismos, de la humanidad y del universo.

Cuando empecéis los ejercicios que os recomendamos, no los abandonéis después de haberlos ejecutado unas cuantas veces, porque no hayáis conseguido llegar á ser un Jesús ó un Napoleón.

El crecimiento y la evolución no se producen por saltos. Natura non facit saltus. Un músculo de vuestro brazo puede desarrollarse con ayuda de ejercicios cotidianos repetidos durante semanas, meses y quizás años.

Los ejercicios que nosotros recomendamos son aquellos que se dirigen á desarrollar y activar vuestros nervios, y esto requiere tanta ó mayor aplicación que la que se necesita para el desarrollo de un músculo de vuestro brazo.

## Funciones vitales.

L' cuerpo toma del medio exterior los elementos generadores de la fuerza vital necesaria á todas sus actividades y se los asimila con ayuda de tres sistemas de órganos, que son: el aparato digestivo, el aparato respiratorio y el aparato circulatorio.

Estos tres sistemas obran en cooperación, y es esencial, para que el organismo se encuentre en buenas condiciones, que su estado sea sano y normal y su cooperación perfecta.

Falta, además, que el sistema digestivo reciba el alimento necesario desde el doble punto de vista de la cantidad y de la calidad; que un volumen suficiente de aire puro penetre en los pulmones; que las materias alimenticias asimiladas y absorbidas por la sangre sean transportadas por el sistema circulatorio á todas las partes del organismo para reconstruir los tejidos, ó producir calor, energía mental, fuerza muscular y, de un modo general, magnetismo.

Es también necesario que el organismo se mantenga en una condición tal que pueda eliminar todos los residuos. Esta eliminación se efectúa por la evacuación directa del tubo digestivo, por los riñones, por la expiración del aire de los pulmones y por los poros de la piel.

Estas diversas salidas no pueden ser obstruídas sin que la acumulación de los residuos y su descomposición no sean causas

de desarreglos y enfermedades.

Nunca os penetraréis bastante de la idea de que antes de poder desarrollar el magnetismo personal y adquirir una buena reserva, el organismo debe encontrarse en una condición normal. Igualmente, los conocimientos y los diversos factores que son necesarios al cultivo del magnetismo personal, tendrán también por efecto hacer notables las condiciones del organismo; es decir, hacer que desaparezcan los desarreglos y enfermedades. Por consiguiente, este tratado da el medio de prevenir ó de curar las enfermedades, desarrollando al propio tiempo el magnetismo personal.

En el capítulo siguiente hablaremos del aparato digestivo y de la alimentación.

## Los alimentos.

Duede decirse que el problema de la alila mentación ha sido expuesto recientemente y considerado tan sólo por un corto número de investigadores.

Hasta aquí ha sido lo principal procurarse satisfacciones del paladar las más variadas, más especiales, más frecuentes; tal es el fin del arte culinario, como era comprendido en tiempo de la decadencia romana, como muchos lo aplican hoy todavía, aunque, reconozcámoslo, con un poco menos de refinamiento y de cinismo.

Claro que esto no se refiere á las numerosas personas á las cuales la modestia de sus recursos prohibe los excesos gastronómicos, y que no dudamos en proclamar los más favorecidos. Pero los unos como los otros, lo más frecuentemente, no han pensado jamás en comer racionalmente, desde el punto de vista de la higiene y de la salud.

La cuestión de elegir juiciosamente los alimentos es rara vez examinada por las

personas que gozan de buena salud ó creen gozarla. En lo que se refiere á los enfermos, el régimen alimenticio, á excepción de ciertos casos bien caracterizados, varía también según los médicos, lo cual prueba cuanto nos queda aún por aprender. En caso de afecciones crónicas, mil veces hemos oido aconsejar la siguiente prescripción: «Comabien, fortifíquese, bébase al día una buena botella de vino.» Afortunadamente estas enormidades están destinadas á desaparecer en un porvenir próximo.

Toda idea, todo juicio que se sale de las costumbres, que choca con los prejuicios, es objeto de la desconfianza general, y las cosas nuevas, aun siendo excelentes, encuertran una sólida resistencia, formada por la inercia de los más y por la hostilidad de unos cuantos.

Confesamos no haber llegado á conclusiones generales y definitivas demostradas científicamente sobre la cuestión de la alimentación, que está en sus principios. El sistema que nos satisface personalmente se basa en lecturas que hemos hecho, en nuestra intuición y en nuestra experiencia.

A fin de no dar armas á los adversarios de todo progreso, nos abstendremos cuidadosamente de toda afirmación que no se halle apoyada por el acuerdo de numerosas autoridades y de múltiples experiencias, y rogamos que todos procedan como nosotros lo hemos hecho; es decir, que estudien la cuestión y busquen la alimentación que mejor convenga á su caso particular.

Las relaciones recíprocas del espíritu y del cuerpo han sido expuestas frecuentemente en este tratado; por eso vamos ahora á examinar primeramente el papel del ce-

rebro en la digestión.

El que quiere desarrollar su magnetismo personal debe en todo momento emplear la influencia consciente de sus facultades mentales sobre su físico. Así pues, al comer emplead vuestro espíritu, concentrad vuestra atención en el fin de la nutrición. Evitad cuanto pueda distraeros ó afectaros fuertemente; no penséis en vuestros negocios, no discutáis, no leáis en la mesa; estad alegres y hablad con frecuencia de la calidad de los platos y de su preparación. El mal humor y la tristeza perjudican la digestión. Cultivad el apetito; no os pongáis á comer tan pronto como os sentáis á la mesa; mirad los alimentos durante un rato antes de empezar á comerlos; esta vista, si

vuestro estómago está dispuesto á llenar sus funciones, producirá ó acrecentará la sensación del hambre; al mismo tiempo que esta sensación, las glándulas del estómago empiezan á segregar los jugos digestivos.

No comáis nunca sin sentir realmente apetito; si lo hicierais, la comida no sería digerida ó la digeriríais mal; vuestro organismo tendría que realizar un trabajo considerable para eliminar esos alimentos no asimilados y que no pedía; se producirían fermentaciones y resultaría una pérdida en lugar de una ganancia de fuerza vital.

Comed lentamente y masticad perfectamente cuando comáis. Dad la preferencia á los alimentos sólidos que se prestan á una larga masticación.

Es importante que los alimentos se impregnen de saliva y en cierto modo se liquiden para preparar el trabajo del estómago.

Cuidando de evitar todo ejercicio violento ó todo trabajo mental absorbente, después de las comidas, no permanezcáis sin embargo campletamente inmóviles. La última comida debéis tomarla bastante tiempo antes de acostaros; si esto no es posible, que sea vuestra cena muy ligera.

Hemos mentado cual es la influencia que

© Biblioteca Nacional de España

puede ejercer el espíritu en las funciones digestivas; que no se nos obligue á decir que siendo el espíritu el señor del organismo, se pueden llegar á digerir agujas ó pedruscos. Aconsejamos, por el contrario, que cada uno elija sus alimentos, que se los prepare del modo más apetitoso desde todos los puntos de vista; después, que adopte la cantidad de alimentos á las necesidades del organismo, no olvidando que el fin que se persigue es el de mantenerse en un estado magnético y positivo.

Vamos á pasar revista á estas tres subdivisiones de la materia; la calidad, la pre-

paración y la cantidad.

Cuando se eligen los alimentos, es preciso recordar que deben contener todos los ingredientes necesarios para la subsistencia del cuerpo y del cerebro, con exclusión de toda materia tóxica. Esta regla debe, por lo demás, ser observada, si queremos ó no desarrollar nuestro magnetismo personal: nuestra salud física y mental depende de ello.

El objeto de estas instrucciones es ayudar al lector á realizar una vida más vigo-

rosa y más perfecta.

Al ser despertadas las capacidades ilimitadas del espíritu, se desprende que una vida más perfecta y más vigorosa ha de ser aconpañada de un aumento proporcional de los medios que permitirán al yo agrandado manifestarse.

Una vida más perfecta y más vigorosa

exige una alimentación más eficaz.

Hagamos notar que se puede ingerir una gran cantidad de substancias sólidas y líquidas y no nutrir ó desnutrir el organismo á causa de la falta de algunos elementos indispensables.

Lo que entedemos por una alimentación más eficaz, es una adaptación más exacta de los principios de la nutrición á toda vida

mental y física.

La primera cualidad de todo alimento líquido ó sólido, así como el aire que respiramos, es la pureza, es decir, la ausencia de todo elemento perjudicial.

Desde hace algunos años hay en los Estados Unidos un movimiento muy pronunciaco contra la falsificación de las substancias alimenticias; es de desear que este movimiento se generalice y que consigamos poder adquirir los artículos alimenticios, sin temores de ningún género.

Es preciso también que el régimen de

alimentación comprenda todos los elementos indispensables á la restauración de todas las partes del organismo y á la actividad de todas las funciones.

El análisis químico prueba que el cuerpo humano está formado de quince ó veinte
elementos, entre los cuales predominan
el oxgíeno, el carbono, el nitrógeno, el calcio, el potasio, el sodio, el hierro, el fósforo, el azufre etc; estos elementos se combinan entre sí de mil maneras, y sus compuestos, desde el punto de vista del papel
que desempeñan en el organismo, pueden
dividirse en agua, proteína, cuerpos grasos,
hidratos de carbono y sales minerales.

El agua, compuesto de hidrógeno y oxígeno, forma un 60 por ciento por lo menos del peso del cuerpo de un hombre normal é interviene en la composición de los tejidos; es. pues, una parte importante de nuestra alimentación.

Contienen agua eu grau cantidad las frutas y legumbres frescas, exenta de impurezas y teniendo en disolución sales naturales de que hablaremos luego.

La proteína, compuesta de ázoe hidrógeno, carbono, azufre y fósforo, forma aproximadamente el 18 por ciento del peso Magnetismo de nuestro cuerpo. Los alimentos cuyos nombres damos á continuación, por el orden que los apuntamos indican su mayor riqueza en proteína y tales son; nueces, quesos de crema, guisantes, lente jas y judías secas, almendras, befteak, ave llanas, harina de trigo completo, es decir sin quitarle el salvado, harina de avena, huevos etc.

Los cuerpos grasos, compuestos de hidrógeno, oxígeno, forman aproximadamente el 15 por ciento del peso del cuerpo de un hombre sano, contribuyen á conservar la temperatura del cuerpo y á crear energía muscular; constituyen además una reserva de combustible repartido en todo el organismo.

Los alimentos siguientes encierran grandes cantidades de cuerpos grasos; van mencionados por orden decreciente de riqueza: manteca, avellanas, nueces, almendras, queso de crema, befteak, huevos etc.

Los hidratos de carbono están compuestos de los mismos elementos químicos que los cuerpos grasos, pero sus combinaciones son menos complejas. Existen en abundancia en casi todos los alimentos que pertenecen al reino vegetal, y están constituidos sobre todo por el almidón de los cereales y el azúcar de las frutas dulces.

Los hidratos de carbono no son utilizados directamente, como la proteína, para reconstituir ó reparar las células del cuerpo, sino que por la oxidación se descomponen fácilmente en ácido carbónico y en agua; su combustión se efectúa en los tejidos mismos y provée la energía calórica, de la cual, una parte mantiene la temperatura normal del cuerpo y la otra parte se transforma en energía mecánica gastada por la actividad muscular. Aunque los hidratos de carbono entran en proporción muy pequeña en la composición de los tejidos (1 por ciento aproximadamente) es necesario que constituyan la parte más principal de nuestra alimentación.

Los tejidos musculares parece ser que sólo experimentan un ligero desgaste; investigaciones científicas han demostrado que la cantidad de proteína necesaria para su reposición es mínima y que el sistema tiene necesidad de una mayor cantidad de alimentos productores de calor que todos los otros reunidos. Según Otto Carqué, del que tomamos esta clasificación de alimentos, un

hombre normal de peso medio que haga un ejercicio moderado puede contentarse con 40 gramos de proteína, mientras necesita 400 gramos de cuerpos grasos ó hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono existen en abundancia en los cereales bajo forma de almidón y las frutas contienen grandes cantidades en forma de azúcar.

Las sales minerales que intervienen en la composición de nuestro cuerpo, representan aproximadamente el 5 ó 6 por ciento de su peso. Existen particularmente en los huesos y en los dientes, pero tambien se les encuentra en diversos órganos, tejidos y líquidos del cuerpo.

Absorvemos esas materias minerales en forma de sales orgánicas que en el estado más puro las contienen todos los alimentos de origen vegetal, como las frutas, las nueces y los cereales.

Estas sales dan poca ó ninguna energía por ellas mismas, pero son indispensables en la realización de los fenómenos de la nutrición; en particular, gracias á su presencia, se efectúa el paso de diversos líquidos á través de las membranas; los fenómenos físicos por los cuales se hacen estos cambios llevan los nombres de endósmosis y exósmosis. Entre estas sales minerales, los fosfatos desempeñan un papel principal en el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.

Existe un pequeño número de substancias que encierran todos los elementos necesarios á la conservación de la vida combinados en proporciones convenientes. La leche maternal es para el niño el alimento completo insubstituible. Entre los alimentos completos de que nos provée la Naturaleza ninguno parece tan perfecto como el trigo; pero à consecuencia de una ignorancia inconcebible de sus intereses el hombre civilizado se contenta con utilizar del grano la parte blanca, la harina, que sólo contiene almidón, y hace de ella la base de su comida, abandonando á los animales domésticos todas las partes menos blancas, el salvado. No es sorprendente que esos animales vivan más sanos y más fuertes que nosotros. Un perro al cual se le da pan blanco solo, muere de hambre ó de descomposición de vientre en menos de dos meses; pero vive en buena salud si se le alimenta con pan de trigo completo La experiencia ha demostrado que lo que es verdad para el perro se

aplica igualmente al hombre.

Ha llegado la oportunidad de hablar aquí de la necesidad de hacer fácil y regular la evacuación de los residuos de la digestión de que hemos hablado precedentemente. Sin ninguna duda, el uso exclusivo del almidón del grano en forma de pan blanco es la causa de las nueve décimas partes de esa afección tan extendida y tan perniciosa, el desarreglo del vientre.

Nadie puede esperar gozar de buena salud, ni poseer una influencia magnética, si no se alimenta racionalmente y si no elimina todos los residuos de la vida por las salidas apropiadas. Todo tiende á probar que la enfermedad tan extendida y tan temida actualmente, la apendicitis, es producida la mayoría de las veces, por los desarreglos del vientre, que son á su vez consecuencia del uso del pan blanco.

La harina blanca tiene tres inconvenientes: primero está privada de uno de los elementos esenciales contenidos en el trigo; segundo, da ocasión á enfermedades que provienen de una eliminación imperfecta; tercero, el pan es una de las bases de la alimentación, figura de una manera muy apreciable en el presupuesto doméstico. Este gasto, consagrado actualmente á la adquisición de almidón puro, puede procurar un alimento completo encerrando todo lo que es necesario á la vida. La harina blanca debiera ser únicamente utilizada para la pasteleria. (1)

Poco hemos de decir que las bebidas, si no es que deben hallarse libres necesariamente de materias tóxicas para no perjudicar el estado físico ó mental. El alcohol y todos los excitantes producen una sobreexcitación momentánea acompañada ó seguida de una pérdida de fuerzas; en efecto, el estimulante no crea ninguna enegía por sí mismo y sus efectos son provocar un gasto impulsivo é inconsiderado de energía que el sistema tiene en reserva; el consumo persistente de alcohol ú otros líquidos tóxicos

<sup>(1)</sup> En los Estados Unidos se da el nombre de harina de Graham à la harina que contiene todas les partes del trigo, á excepción del almídón; esta harina es pues el resíduo de la harina blanca normal. En Europa se llama á veces pan de Graham al hecho con todos los elementos del trigo, es decir, al pan completo; no debe de ningún modo confundirse este con el pan Kneipp, que contiene una tercera parte de centeno y puede tener el inconveniente de ocasionar una producción exagerada de gas.

ejerce acción destructiva lenta sobre el cerebro.

Séanos permitido repetir una vez más que la primera condición que se debe realizar para desarrollar un magnetismo que influya y atraiga, es la salud perfecta del cuerpo y del espíritu.

No debe esto olvidarse cuando se elige una bebida. El agua pura desde este punto de vista está al abrigo de todo reproche.

Todos los alimentos, y especialmente las frutas, así como muchas legumbres, contienen un importante tanto por ciento de agua; aparte de ésta, que sólo contiene en disolución materias animales, creemos que el mejor régimen consiste en suprimir toda bebida durante las comidas, pues toda la capacidad del estómago debe reservarse á las materias nutritivas. Este sistema tiene la ventaja, ya suficiente y que sólo á él pertenece, de servír de obstáculo á una alimentación exajerada y de hacer indispensable una lenta y perfecta masticación.

Aconsejamos á todos, que el agua que beban entre las comidas esté exenta, no sólo de organismos infinitamente pequeños, si no que tampoco se halle muy sobrecargada de cal; el agua absolutamente pura sólo se obtiene por la destilación, que aparte toda materia extraña orgánica ó inorgánica; la ebullición, que puede suplirla en defecto de cosa mejor, precipita una parte de las sales minerales y mata los gérmenes, pero no los elimina. Es útil airear el agua destilada ó hervida.

Después de examinada la calidad de los alimentos, hablaremos ahora de su preparación.

Estamos por decir que el magnetismo de los que preparan y sirven los alimentos tie-

ne aquí un papel que representar.

La cocinera debe saber apreciar un plato que le ha resultado bien y amar su profesión. Estas cualidades aumentan las propiedades nutritivas de los alimentos, y nadie debe sorprenderse teniendo en cuenta que las secreciones de jugos digestivos se suscitan ó mejoran por el aspecto de los platos apetitosos.

El modo como la mesa está servida es

también muy importante.

La limpieza, el orden, un cierto arte decorativo ejercen buena influencia sobre la disposición de espíritu de los comensales, y como ya hemos dicho, la alegría ayuda poderosamente la digestión.

Nos reducimos á anunciar aquí un principio y dejamos á nuestros lectores, ó mejor, á nuestras lectoras, el cuidado de aplicarlo.

Es cierto que la dueña de la casa puede, con su magnetismo personal, aumentar el valor nutritivo de una comida, sea ésta simple ó complicada.

Nosotros entrevemos en un porvenir, que suponemos cercano, un arte culinario nuevo, basado en la ciencia de la alimentación.

La preparación y elección juiciosa de nuestros alimentos, hace más fácil la determinación de la cantidad precisa á las necesidades del organismo.

Si no se hacen intervenir las recomendaciones de la ciencia respecto á la calidad y preparación, sólo por una rara casualidad contendrá la comida todos los elementos necesarios, combinados en proporciones convenientes.

Muchas personas comen con apetito y regularidad y sin embargo distan mucho de estar bien nutridas, sin que posean una gran reserva de magnetismo personal.

Creemos que son más las que enferman ó mueren por exceso de ingestión de alimentos que de hambre. Estamos seguros de que hay muchos más cerebros embotados é incapaces de pensar con claridad y profundidad á consecuencia de una alimentación exagerada, que expíritus debilitados por una alimentación reducida.

Este estado de cosas persistirá hasta que no se conceda á la selección y preparación de los alimentos, la atención que merecen.

El hambre es el agente natural que nos invita á comer. El sistema manifiesta sus necesidades por el hambre

Cuando el sistema está empobrecido ó privado de ciertos elementos, si en vez de atender á su insuficiencia se le da otros de que no tiene necesidad, no se calma el hambre. Esto conduce á la sobre alimentación y á la larga serie de males que son consecuencia á ella.

Ciertos animales son aptos para absorber grandes cantidades de alimentos y retirar de ellos los elementos necesarios en cantidad conveniente; pero no ocurre lo propio con el hombre, en particular con el hombre inteligente, con el intelectual.

Es cosa demostrada científicamente que la sobre alimentación es de efectos funestos. Conduce á la degeneración grasienta, carga el cuerpo con una carga inútil, absorbe una gran parte ó casi la totalidad de las fuerzas vitales en el acto de la digestión y de la eliminación. El exceso de trabajo ininterrumpido debilita y afecta todo el aparato digestivo y le quita la capacidad de llenar sus funciones, formándose obstrucciones y los residuos no eliminados se corrompen y dan origen á los venenos.

Permitasenos repetir que la sobrealimentación embota el cerebro y hace perezoso el espíritu.

Un espíritu activo, enteramente dueño de sí va unido á una voluntad inquebrantable y es el agente que hace positivo el magnetismo personal.

Experiencias hechas por nosotros, nos han demostrado que una persona que desea apropiarse de un mundo de energía magnética latente, no sólo debe evitar los excesos de alimentación, sino comer con mucha moderación y ayunar de vez en cuando.

Este régimen impide la acumulación de células grasientas y carnes inútiles, que consumen en su provecho una parte de las materias asimiladas, cuya fuerza vital podría ser aplicada á otros fines, para la satisfacción de nuestros deseos.

El ayuno concede un reposo saludable al sistema digestivo, mientras que el cuerpo y el cerebro son mantenidos por la energía acumulada bajo forma de células. Células viejas se unen para mantener el organismo y éste se encuentra colocado en condiciones particularmente favorables para romper el ayuno.

No es supérfluo recomendar que: al romper el ayuno se evite sobrecargar el estómago. Empiécese por una alimentación muy moderada y procédese gradualmente.

Nuestros padres practicaban el ayuno y su buen sentido les había hecho conocer su valor terapéutico en los desarreglos del sistema digestivo. Es de lamentar que nos hayamos apartado de esas sanas tradiciones, á las que tarde ó temprano nos veremos obligados á volver.

Por extraño que pueda parecer, la experiencia y la observación demuestran que el hábito de beber muy poca agua está tan extendido como el de abusar de los alimentos.

La mayor parte de aquellos cuyas ocupaciones no llevan en sí un esfuerzo físico, no dan á su sistema una cantidad suficiente de agua.

El agua es un gran auxilio en la digestión y eliminación de los residuos. Es un poderoso disolvente y todas las secreciones del organismo son resoluciones acuosas.

No parece, por otra parte, ni la experiencia lo demuestra, que pueda haber peligro alguno en beber demasiado agua.

Creemos haber dicho lo suficiente para permitir al lector determinar el régimen que le conviniere en lo que se refiere á las bebidas. Deseamos añadir, dirigiéndonos á los que se quejan de la eliminación insuficiente de los residuos de la digestión; «Bebed más agua; bebed más agua pura.»

La misma recomendación es aplicable á las personas que digieren dificilmente y no asimilan los alimentos ó sólo asimilan una cantidad de comida insuficiente para asegurar una buena reserva de magnetismo personal.

Al hablar de agua pura no queremos decir que no pueda añadírsele jugo de frutas; proscribimos únicamente las materias tóxicas y nocivas.

Bebed lentamente y poco de una vez.

Acostumbraos á no beber una media hora antes de las comidas, ni durante estas, ni en el período de dos ó tres horas que sigue á ellas.

En los intérvalos tomad un sorbo tan frecuentemente como podáis, diciéndoos: «Esto ayudará á!la digestión, á la asimilación y eliminación de todos los resíduos.»

Nada hemos dicho hasta ahora del te y del café y nos limitaremos á señalar que son excitantes y que por lo tanto se debe usar de ellos con moderación, á menos que no se juzgue más prudente proscribirlos en absoluto.

Nos parece útil, sin embargo, combatir en estas páginas, un error muy extendido. Dicen muchas personas: «Todas las noches tomo, dos, tres, seis tazas de te; estoy acostumbrado y no me quitan el sueño.» Esíverdad que la sensibilidad del sistena nervioso, con respecto á una cierta excitación repetida cada día, puede entorpecerse, pero no es menos verdad que este excitante continúa, á pesar de eso, ejerciendo una acción destructora sobre las células del cerebro, que se manifiesta especialmente por un debilitamiento de la memoria.

Los límites de este tratado no nos permi-

ten extendernos más sobre la cuestión de la alimentación, en la que sólo nos hemos propuesto poner de manifiesto su importancia.

Cada uno debe estudiarse, y así llegará á aproximarse lo más posible al régimen que le es favorable, sin perder de vista que este régimen ideal varía según el temperamento y las ocupaciones; y para los que no gozan de una salud completa, según la naturaleza de su afección.

## Pérdidas del magnetismo

Emos hecho ya alusión á ciertas pérdidas de magnetismo. Vamos ahora á examinar todas las salidas por las cuales la fuerza vital tiende á escaparse.

Hemos demostrado que el cerebro y el sistema nervioso son en realidad el sistema magnético; y vamos á ver que esos órganos dan lugar á una pérdida de magnetismo.

Si no se tiene cuidado, el cerebro y los nervios, de manera semejante á un tonel que hace agua, dejan escapar y perderse el magnetismo personal.

La nerviosidad no es otra cosa que el escape y la pérdida del magnetismo. La nerviosidad se manifiesta por bruscas partidas, detenciones repentinas, cambios de dirección en ángulo agudo, instabilidad, agitación, temblores.

Hablando un lenguaje figurado, se puede decir que el magnetismo se escapa por la influencia de la agitación, como el agua s desborda de un recipiente lleno que se mueve; por eso una gran fuente de pérdidas es imputable á la debilidad y á la instabilidad del sistema nervioso. No obtante, el debilitamiento de ese sistema depende de causas numerosas y diversas, y antes de tratar de fortificarle, es preciso que esas causas sean apartadas.

Primeramente vamos á estudiar las influencias deprimentes y los medios de combatirlas, después daremos reglas y ejercicios que permitirán desarrollar el sistema nervioso y someterle á una fiscalización completa.

No titubeamos en declarar que la intemperancia y los excesos en el uso de las funciones sexuales son, ellos solos, más causantes de las perturbaciones nerviosas que todas las otras reunidas. El hecho resulta de la ignorancia profunda que reina relativamente á esta cuestión.

Los libros que tratan de esta materia no la presentan en su verdadero as pecto, ó se dirigen solamente á los adultos, ó se colocan en un punto de vista medical, y en todos los casos no dan los detalles precisos, concisos y prácticos necesarios á todos; hasta algunas obras, con apariencias cien-

tíficas, no son más que un llamamiento al libertinaje, y se encuentran desde el punto de vista moral muy por bajo de las revistas llamadas alegres; estos periódicos al menos, se venden por lo que son y no pueden ser acusados de hipocresía.

No es de extrañar que los padres duden en pouer en las manos de sus hijos las obras que tratan de la cuestión sexual y hasta no quieran leerlos ellos mismos, habiendo sido tratada la materia por personas poco escrupulosas, ó por torpes, ó por ignorantes.

Hay libros excelentes que pueden y deben ser leídos no sólo por los adultos, sino por los adolescentes, los niños, etc. Que la verdad aparezca á todos, disipando los prejuicios, y bien pronto cesará la pérdida insensata de fuerza vital de que sufre la humanidad inconsciente. Sócrates ha dicho: «La ignorancia es el vicio». (1).

Los desarreglos del sistema nervioso y pérdidas del magnetismo que resultan de aquellos, pueden ser asímismo la consecuencia de la herencia, del uso de estimulantes, de un choque, de una lesión, de una

Enla Colección titulada Singularidades fisiológicas y pasionales, publicada por esta casa, está tratada esta materia extensamente.

enfermedad, de exceso de trabajo intelectual ó físico, de emociones violentas, de obsesiones ó ideas fijas, del estreñimiento crónico, y de la mala digestión; estas causas varias se reducen todas á desarreglos de las funciones orgánicas y por consiguiente del sistema nervioso; y á este título la higiene de la limpieza y del vestido debe ser tomada en consideracion.

Es evidente que los desórdenes nerviosos que provienen de un choque, de una lesión ó de enfermedad, deben ser tratados curando la enfermedad ó la lesión que los ha ocasionado y recuperando las fuerzas perdidas.

La nerviosidad y las pérdidas de magnetismo que resultan del empleo de estimulantes, se curan proscribiendo su empleo, después dejando obrar á la naturaleza y ayudándola todo lo posible.

Cuando hay un exceso de trabajo mental ó físico, el descanso y la recuperación de las fuerzas perdidas permiten, en general, conseguir el resultado apetecido, á menos que el exceso de trabajo no haya sido llevado bastante lejos para perjudicar gravemente al sistema; en ese caso la naturaleza tiene necesidad de asistencia consciente y esclarecida. La mentalidad que resulta de la com-

presión perfecta de los principios enunciados en este trato ayudará poderosamente á la naturaleza en su obra de restauración.

El estreñimiento crónico y la indigestión son las causas directas de más desórdenes nerviosos que todas las otras causas reunidas, con excepción de aquellas que tienen relación con el uso abusivo ó ininteligente de las funciones sexuales. Muchas personas sufren frecuentemente estreñimiento, pero pocas sospechan los efectos perniciosos de ese estado patológico.

El estreñimiento puede ser debido á las condiciones anormales en las cuales se encuentran el colon é intestino gordo y todo el conducto intestinal, ó bien es atribuible á una vida sedentaria ó á ciertos hábitos. Sea cualquiera la causa que se incrimine, desde luego todos los efectos perniciosos existen.

Los intestinos, el colon y el recto, son órganos cuyas funciones consisten en acabar la digestión, en absorber la parte asimilada de los alimentos y en elimimar los residuos. Su poder de absorción es extraordinario. Sus tejidos encierran multitudes de vasos sanguíneos y de nervios; los nervios del intestino desempeñan un papel es-

pecialmente complejo. Estos nervios obran sobre las glándulas y sobre los vasos san guíneos y producen las absorciones, las secreciones y los movimientos peristálticos. No sólo gobiernan las funciones de los intestinos, sino que, por sus centros en el cerebro, ejercen una influencia directa sobre todos los otros centros del cerebro, y afectan de este modo al organismo entero. Es evidente que la retención de los residuos no asimilables que debieran ser evacuados, debe tener un efecto nocivo sobre las venas y los nervios intestinales. En el canal intestinal se producen acumulaciones y obstrucciones; y no sólo las materias se descomponen y originan toxinas que son absorbidas y envenenan todo el sistema, sino también una presión constante sobre las paredes intestinales, que contienen los vasos sanguíneos y los nervios, no puede menos que acasionar desareglos.

El estreñimiento influye muy especialmente las funciones sexuales. Toda influencia que causa desórdenes nerviosos afecta las funciones sexuales; pero únicamente por el efecto de transmisiones nerviosas, es como el estreñimiento perturba esas fucciones.

La glándula seminal del hombre está

situada entre la vejiga y el recto, y se irrita cuando es sometida á una presión constante provinente de los residuos de la nutrición que llenan el recto. Tal es el origen más frecuente de los excesos de juventud y de las pérdidas involuntarias de fuerza vital. Mientras el estreñimiento persiste, no es posible que las funciones sexuales sean completamente normales.

El núm ero de mujeres que sufren estreñimiento, es relativamente grande. Es raro que los medicamentos consigan la curación aunque los laxantes y purgantes sean á veces necesarios para obtener un alivio inmediato.

Casi todas las preparaciones farmacéuticas son estimulantes de los intestinos, y las víctimas de su empleo no deberían perder de vista que toda excitación trae consigo una reacción y que las funciones de eliminación irán debilitándose cada vez más, así que más se recurra á los estimulantes. En vez del alivio inmediato que resulta del uso de las drogas debilitantes, los pacientes preterirán la curación definitiva obtenida con ayuda de un régimen racional, que tendrá por efecto, además de mejorar su salud, aumentar su vigor.

Ya hemos demostrado en otro capítulo la importancia que ofrece la elección razonable de ciertos alimentos, con respecto al estreñimiento. Aquí diremos, repitiendo lo anteriormente enunciado, que, en lo que concierne á la alimentación, cada uno debe buscar el régimen que le convenga Este régimen podrá comprender, además de la elección de los alimentos, una gimnasia apropiada, con movimientos de piernas que ponen en acción los músculos del abdomen. El masage del abdomen podrá ser de grandes resultados, y pocos casos de estreñimiento resisten á un tratamiento mental.

En este tratado no podemos dar indicaciones más detalladas, pues las instrucciones deben adaptarse á cada caso particular.

El lector que se inspire en los principios enunciados en el capítulo relativo á la alimentación, llegará al cabo de un tiempo más ó menos largo, según el estado de sus órganos digestivos, á hacer sus digestiones perfectas.

Opinamos que con frecuencia las malas digestiones son debidas á la falta de ejercicio al aire libre.

La inquietud, las preocupaciones pro-

longadas, son una causa de indigestión, y está fuera de duda que el trabajo mental, inmediatamente después de las comidas, es otra.

Cuando la perturbación mental y nerviosa es el resultado de una actividad cerebral, absorbida por demasiado tiempo por una sola preocupación, las probabilidades de curación por los procedimientos de la medicina son débiles. El estado mental, convertido en habitual, debe ser corregido, y el pensamiento debe ser dirigido á varios puntos. Los viajes que hacen mudar de medio ambiente, ofrecen una diversión muy eficaz. Acoged todo medio dedespertar la actividad de otras facultades mentales, é impedid á todo trance el regreso al antiguo modo de pensar.

La nerviosidad más dificil de combatir debe ser, según parece, la que resulta de condiciones anormales hereditarias. En ese caso el paciente hará bien en confiarse á los cuidados de un práctico de la nueva psicoterapia.

Cuando las pérdidas de magnetismo son debidas á una disposición emotiva ó impulsiva, una disciplina mental se impone, que permitirá dominar las emociones é impul-

Magnetismo

siones. La fiscalización de sí (self control) ó auto fiscalización, es el factor importante que interviene en todos los casos, cuando se trata de conservar ó desarrollar el magnetismo personal.

Los ejercicios descritos en el capítulo que sigue tienen por objeto cultivar la fis-

calización de sí.

## **Ejercicios**

á arriba en la escala de los seres humanos, es la expresión de una concepción del espíritu. De aquí se desprende que la vida puede ser considerada como un arte. Si no existiera nuestra certidumbre en este punto, no habríamos emprendido la publicación de este tratado.

El espíritu es á la vez la criatura y el creador. Establecido este hecho, nos proporciona los medios de hacer la vida ama-

ble y atractiva.

Formad en vuestro espíritu la imagen del hombre dotado de todas las cualidades psíquicas, intelectuales y morales que vuestra imaginación sea capaz de concebir. ¿Tenéis el retrato ante vuestros ojos? ¿Y queréis conocer el medio de pareceros á él ó de aguijonear á la humanidad presente para la procreación de una raza compuesta de seres semejantes á este ideal? La fiscalización de sí, que es la base de toda cultura, nos permite llegar á ese fin.

Las reglas que seguidamente daremos para el desarrollo del magnetismo personal, constituyen la mayor parte del arte del cultivo humano.

La pintura, la música, la arquitectura, las artes mecánicas, el arte de vestiros, os son familiares; ahora aprendéis á familiarizaros con el arte del cultivo humano.

Sabéis el tiempo y la paciencia que necesitan aquellos que quieren ser expertos en el arte de la pintura ó de la música; una práctica constante se impone si queréis hacer de vuestra vida la expresión de un arte.

#### Cultivo del tórax.

No vamos en este tratado á describir detalladamente los males que afligen à la fracción de la humanidad llamada civilizada, á causa de un modo de respirar irracional é insuficiente. Estos males son bastantes numerosos para llenar de sorpresa á los que llegan á conocerlos. Nosotros nos abstendremos también de enumerar las ventajas que resultan de una gran actividad res-

piratoria. Nos limitaremos á decir á las personas que no respiran correctamente y suficientemente, que deben renunciar á toda esperanza de vigor y de salud, de gracia y de belleza.

Es superfluo anadir que sin vigor y salud es imposible tener un gran magnetismo, ni cultivar y desarrollar las facultades que utilizan ese magnetismo.

Hemos titulado este capítulo cultivo del tórax y no cultivo de los pulmones, porque estos no son los únicos órganos que inter-

vienen en el acto de la respiración.

Toda la estructura del tórax exteriormente é interiormente, comprendido el diafragma que separa los pulmones del estómago, del hígado y de los intestinos, es una parte del sistema respiratorio. Es pues evidente que el tórax debe cultivarse para mejorar y dar más intensidad á la respiración.

Observando atentamente vuestras actividades musculares, os convenceréis prontamente de que os procuráis por el sistema respiratorio una gran parte de la energía que os es necesaria. Estudiaos cuando realicéis un esfuerzo muscular anormal y prolongado; notad lo profundamente que aspiráis á fin de absorber todo el volumen de

aire que pueden contener vuestros pulmones.

La vida depende de la actividad ininterrumpida de dos grandes funciones orgánicas. Son estas las funciones respiratoria y circulatoria.

Los pulmones deben inhalar y exalar constantemente, y el corazón no puede cesar de latir, sino se extingue la vida.

No tan sólo sirven los pulmones para proveer al sistema del oxígeno que les es preciso, sino que una parte de los residuos de la vida, contenidos en la sangre venosa, son expulsados durante la expiración; además, los centros que accionan el corazón y los pulmones se encuentran reunidos en la médula, por lo que toda mejora de la respiración ejerce una influencia indirecta favorable sobre el funcionamiento del corazón.

En otros términos, el aire aspirado provée del oxígeno necesario para las diversas oxidaciones que producen, por una parte el calor vital, y por otra la energía bajo diversas formas, tal como la utiliza el sistema; además, el aire expirado arrastra, en forma de ácido carbónico, los residuos que provienen de los tejidos desgastados y consu-

midos; en fin, como ya hemos dicho, la médula, que podría ser llamada el cerebro del corazón y de los pulmones, produce, automáticamente, los movimientos de esos órganos; la acción metódica cada vez más completa de los pulmones provoca una mayor actividad y por lo tanto un mayor aflujo de sangre en ese centro vital, que se fortifica y envía impulsiones motrices más poderosas al corazón, cuyos movimientos se hacen más perfectos. De esto resulta que la sangre enviada en mayor cantidad hacia todas las partes del sistema, lo nutre y restaura, después de haber sido purificada y regenerada por una respiración más extensiva. Se ve pues que la respiración contribuye en una proporción importante á proveer al organismo de magnetismo ó fuerza vital.

En todas las épocas de la historia se ha preocupado la humanidad de la busca de un manantial de vigorosa y perpetua juventud. La fuente de juventud ha sido descubierta al fin; el hombre ha estado siempre, y seguirá estando, rodeado del elemenlo vital; para ser capaz de beber en esta fuente en cantidad suficiente para adquirir juventud y vigor perpetuos, le basta, primeramente, reconocer la fuente, y después hacer esfuer-

zos conscientes para beber y asimilarse lo que beba.

Los métodos modernos que tienen por objeto conservar ó restablecer la salud, recurren para prevenir y curar las enfermedades y los males de que la humanidad se ve afligida, á la posesión y utilización de la fuerza vital tomada á la fuente de vida en la cual nos hallamos sumidos.

Ninguna función es tan importante, cuando se trata de aumentar nuestras fuerzas vitales, como la respiración.

## La respiración

La respiracien es el acto por el cual aspiramos y expiramos. Anun lun-

La aspiración es el acto por el cual introducimos el aire en los pulmones.

La expiración es el acto por el cual expulsamos el aire de los pulmones.

La aspiración y la expiración deben hacerse por la nariz, es decir con la boca cerrada.

# Gimnasia respiratoria

Regla 1.ª Posición correcta: la cabeza alta y la barbilla entrada; el pecho dilatado; los hombros mantenidos bajos y echados hacia atrás, y también echado atrás el cuello. Tal es la pocición correcta, ya se esté de pie, ya se camine, que se esté sentado ó que se monte á caballo. El corte de los vestidos debe corresponder á esta posición hasta que se convierta en un habito establecido. Podrá éste exigir vuestra atención consciente durante un buen espacio de tiempo; pero no ceséis por ello de ejercer una fiscalización consciente sobre vuestra actitud, hasta que vuestro espíritu insconsciente la tome en su dominio y se convierta de este modo en una parte integrante de vosotros mismos.

Regla 2.ª—No os imaginéis ni por un momento que conseguiréis el fin propuesto

sin mantener esta actitud.

Regla 3.ª—Obrad conforme á estas instrucciones sin preocuparos del que dirán.

Regla 4.ª—Al expirar, exhalad todo el aire que podáis de los pulmones, y antes de esto no comencéis la inspiración.

Magnetismo

Regla 5.ª—En la posición correcta, después de haber vaciado los pulmones ejercitaos en respirar haciendo aspiraciones largas, continuas y regulares; tened entrado el abdomen cuando empecéis la aspiración y al aspirar sacadlo gradualmente y ensanchad el pecho avanzando el esternón.

Regla 6.ª—Exhalad el aire que acabáis de aspirar regularmente, tranquilamente; evitad toda detención y toda partida brusca; que el soplo sea mantenido igual y uniforme; encojed gradualmente el abdomen á medida que expiráis, pero tened ensanchado el pecho.

Regla 7.ª—Continuad respirando sin de jar de observar las reglas que preceden hasta que este modo de hacerlo sea en vosotros una costumbre adquirida, lo cual conseguiréis aunque en un principio os parezca

difícil y hasta imposible.

Regla 8.ª—Consagrad todas las mañanas y todas las noches algún tiempo á estos ejercicios.

Cada período debe comprender por lo menos cincuenta respiraciones completas, y no es excesivo llegar hasta ciento. 34 34

Regla 9.ª-Evitad llevar vestidos que

aprieten el tronco en un lugar cualquiera; más que nadie deben tenerlo presente las mujeres, á las que aseguramos que el corsé está excluido del vestido de la mujer perfecta, por ser el enemigo de la salud, del vigor y de la belleza.

No creemos necesario insistir sobre un punto que ya todos los higienistas han tratado extensamente, condenando unánimes

ese antinatural armatoste. Wirk-

# Ejercicios musculares y respiratorios combinados.

Estos ejercicios combinados tienen un doble objeto: tienen por efecto desarrollar y fortificar por una parte, el tórax y los órganos de la respiración, por otra parte todos los músculos del cuerpo.

Movimientos lentos, ponderados, comprobados, sucesivos, de todos los miembros atraen hacia esas diversas partes la saugre, cuya circulación general se encuentra mejorada y amplificada; al mismo tiempo, se purifica y regenera por la respiración más activada. Todos los músculos del sistema vaso motor intervienen indirectamente en esos ejercicios así como los nervios que transmiten las órdenes del cerebro á todos los músculos interesados, y los mismos centros del cerebro; pues, cada vez que una parte cualquiera obra de modo contínuo y prolongado ó repetido, esta parte se desarrolla y fortifica; estos ejercicios, son, pues, además favorables al sistema nervioso que, por otra parte, tiene un papel que desempeñar, sean cuales fueren los movimientos que se ejecuten.

La gimnasia y los sports tal como hasta el presente han sido excesivamente practicados, comprenden ejercicios violentos ó prolongados con demasiada exageración; cuando nos colocamos en el punto de vista del cultivo humano ofrecen, practicados así, inconvenientes, además de que consumen una cantidad considerable de magnetismo ó fuerza vital; por otra parte, los movimientos bruscos y violentos desarrollan las tendencias impulsivas del ser humano.

Todo trabajo excesivo, todo esfuerzo del organismo, es tan desfavorable á su evolución como su inactividad prolongada.

Se consigen losmejores resultados, cuan-

do hacemos funcionar todas nuestras facultades mentales y físicas de un modo moderado, progresivo y prudentemente alternado, que permite descansar á unas mientras que las otras están en actividad.

Todos los ejercicios descritos tienen por efecto desarrollar- la fiscalización que ejercemos sobre nuestras facultades y activida-

des materiales y espirituales.

Al ejecutar los ejercicios musculares y respiratorios conviene no apartarse de las reglas concernientes á los simples ejercicios

respiratorios.

Regla 10.—Estando de pie en la posición correcta, empezad á llenar gradualmente los pulmones y al mismo tiempo elevad lentamente lateralmente los brazos que al empezar estarán caídos á lo largo del cuerpo; continuad respirando elevando siempre los brazos, hasta que al estar completamente llenos los pulmones se toquen por encima de la cabeza. En seguida volved lentamente á vuestra posición y condición primitivas, exhalando y bajando gradualmente los brazos. Ejecutad ese ejercicio durante un periodo de cinco á diez minutos, de cuatro á ocho veces por día.

Regla 11.-Estando de pie en la posi-



ción correcta, extended los brazos hacia delante, con las palmas de la mano vueltas hacia arriba; empezad á aspirar y á mover los brazos mantenidos en el plano horizontal que pasa por los hombros, hasta que sean echados hacia atrás, tanto como posible fuese; exhalad volviendo los brazos á su posición primitiva. Repetid este ejercicio diez veces.

Regla 12. – Estando de pie en la posición correcta, aspirad elevando los brazos hacia delante hasta que las palmas de las manos, una frente á otra, se hallen á la altura de la frente, cuando los pulmones se hallen completamente llenos, retened la respiración, elevad los brazos y, haciéndoles describir un círculo tan completo como sea posible, volvedlos á su posición primitiva, es decir, extendidos hacia delante; en seguida, exhalad lentamente y repetid el ejercicio diez veces.

Regla 13.—En este ejercicio se imitan los movimientos de la natación. Estad de pie en la posición correcta, los brazos colgando á lo largo del cuerpo; empezad á exhalar bajando el tronco, hasta que los pulmones se hallen tan vacíos como sea posible y os hayáis puesto en cuelillas sobre los

pies; al mismo tiempo extended los brazos horizontalmente hacia delante; 'después, empezad á inhalar, levantándoos lentamente y echando gradualmente los brazos hacia trás como si nadaseis. Repetid este ejercicio diez veces.

Regla 14.—Poneos de pie en la posición correcta; extended los brazos lateralmente y horizontalmente y adelantad hasta un extremo de vuestra habitación, lo que os obligará á separar los brazos; en esta posición

haced diez respiraciones completas.

Regla 15.—Poneos de pie en la posición correcta; extended los brazos horizontalmente hacia los dos lados; aspirando gradualmente, iclinaos poco á poco de un lado manteniendo derecha una de las piernas, hasta que la extremidad de vuestros dedos toque el suelo; expirad levantándoos. Haced simétricamente lo mismo inclinándoos del otro lado y repetid el ejercicio diez veces.

Regla 16.—Poneos en la posición correcta; empezad á aspirar y al mismo tiempo á estirar los músculos de vuestros brazos elevándolos extendidos hacia adelante. Mientras esto ejecutáis, haced pasar el peso de vuestro cuerpo de la planta á la punta de lòs pies; en esta posición, retened la respiración y poned rígidos y extendidos los músculos de los brazos, de las piernas, del cuello, del tórax, del abdomen; en una palabra, todos los músculos del cuerpo. Exhalad sin precipitación y repetid el ejercicio diez veces.

Regla 17.—Aplicad los ejercicios de la regla precedente separadamente á cada músculo ó grupo de músculos del cuerpo.

Regla 18.—Continuad la práctica de estos ejercicios durante un período de nueve meses; después vosotros mismos estarèis en condiciones de saber si os es conveniente continuarlos Por nuestra parte os profetizamos que seréis un ser regenerado, animado de una vida nueva, y que ningún poder os impedirá continuar.

Regla 19.—Vivimos como respiramos. Regla 20.—Respirar es vivir. He aquí por que debéis tener especial cuidado en el cultivo de los pulmones y del tórax. (1)

<sup>(1)</sup> Los baños frios ó frescos, tomados con método, constituyen, con los ejercicios musculares respiratorios, un excelente medio de mejorar la circulación y la respiración; se fortifica el organismo y en particular el sistema nervioso. En el momento de hacer una aplicación de agua, vacíad los julmores, de modo que el primer contacto de agua fria vaya acompañado de una profunda espiración, Continuad luego respirando lentamente, regularmente.

#### Cultivo nervo muscular

Son muy pocos los que reconocen la necesidad general de un cultivo nervo muscular.

Todo estado de salud insuficiente ó defectuoso es atribuible á la falta de cultivo en esta dirección, y esto para nosotros es una cosa evidente.

Podíamos ir más lejos y decir, sin ninguna exageración, que la mayoría de las enfermedades tienen origen de una falta de desarrollo y de fiscalización nerviosa.

Un sistema nervioso, vigoroso y bien desarrollado, perfectamente fiscalizado (controlado) denota un magnetismo espléndido, que va siempre acompañado de una buena salud y que aparta toda perturbación funcional y toda enfermedad.

Este cultivo debería empezar desde el nacimiento, continuar en la infancia y proseguir durante la adolescencia.

Después de esta breve introducción vamos á describir nuestros ejercicios de cultivo nervo muscular.

Estos ejercicios se dividen en dos cate-

gorías: unos constituyen un estímulo pasivo que sirve para prevenir las pérdidas magnéticas; los otros comprenden un estímulo activo y constituyen el cultivo propiamente dicho.

## Supresión de las pérdidas magnéticas

Las pérdidas magnéticas se manifiestan por la carencia de auto fiscalización (auto control) y por movimientos nerviosos. Resulta, pues, que los ejercicios que sirven para suprimir estas pérdidas son ejercicios de fiscalización nervo muscular.

Regla 21.—Evitad golpear con los dedos sobre las mesas, sillas ú objeto ó mueble cualquiera. La cosa puede parecer insignificante, pero no lo es, pues denota nerviosidad y una pérdida de magnetismo, y evitándolo conscientemente hacéis cesar esa pérdida y os habituáis á gobernar vuestros nervios. No podéis esperar dominar los nervios en las grandes cosas, sino lo habéis conseguido en las pequeñas.

Regla 22.- Evitad dar patadas en el

suelo. Muchos adolecen de esta costumbre, cuando leen, estudian ó piensan, y á veces cuando hablan.

Regla 23.—Evitad balancear el pie cuando estéis sentado ó vayáis á caballo. Esta costumbre está muy extendida, espe cialmente cuando se lee, piensa ó estudia. Llega á ser tan tiránica en muchos estudiantes, que casi les es imposible pensar ó estudiar sin balancear rítmicamente el pie.

Denota nerviosidad y una inmensa cantidad de magnetismo se consume y pierde de este modo á causa de la falta de autofiscalización.

Regla 24.—Evitad todo balance de la cabeza ó del cuerpo, sea rítmico ó no.

Regla 25.—Evitad todo movimiento muscular ó contorsión del rostro, de los labios ó de la boca, cuando escribáis, dibujéis, liméis, golpeéis, serréis, cortéis con las tijeras, etc. Todas esas contorsiones denotan una nerviosidad análoga á la que se manifiesta en el baile de San Vito, aunque en grado menor.

Regla 26. – Evitad canturrear ó silbar inconscientemente.

Regla 27.—Evitad los guiños y parpadeos anormales. Regla 28.—Evitad los sobresaltos por ruidos bruscos, como por el choque de una puerta que se cierra de pronto, un disparo ó gritos.

Regla 29.—Evitad la inquietud y las preocupaciones. Esos dos estados de ánimo ocasionan una pérdida espantosa de fuerza vital, y el hecho es hasta tal punto conocido, que existen en los Estados Unidos círculos llamados Dout' Worry Clubs, que literalmente viene á decir: Clubs de no os preocupéis, cuyo objeto es mejorar la salud y aumentar la prosperidad y la dicha de sus miembros.

La ansiedad y las preocupaciones no tienen la menor justificación posible, sea cualquiera su origen; revelan la falta de autofiscalización, la falta de una concepción verdaderamente filosófica de la vida con sus condiciones y sus relaciones, la falta de confianza en sí, la falta de fe y la falta de paciencia.

«La libertad es el premio de una eterna vigilancia». sobre todo cuando se trata de escapar al abrazo tiránico y mortal de esos dos estados de alma. Cuando estos toman posesión de un hombre, debe este arrancarlos de su conciencia; si no se puede lograr por ningún otro medio, debe exclamarse

aparte: «¡Soy libre! ¡Soy libre!»

Regla 30.—Evitad la cólera, el rencor y el odio. La ley omnipotente y omnipresente del universo es el amor, y la cólera, el rencor y el odio son sus negativos. Por el Amor, la ley, habéis entrado en posesión de vuestra personalidad y de vuestra individualidad; con efecto sois por el amor, por él existís. Vuestra existencia es una expresión positiva del amor, de la Ley del Todo; y los negativos la cólera, el rencor, el odio, son los principios negativos de vuestra existencia; principios desintegradores y destructores.

Regla 31.—Evitad todos los pensamientos inútiles, es decir, cuando hayáis madurado y determinado conscientemente un

pensamiento, no volváis sobre él.

Regla 32.—Evitad todo temor á la pobreza, á la enfermedad ó á la muerte. No temáis que una calamidad cualquiera sobrevenga, que os la hayáis atraído ó que os sea impuesta. «No os inquietéis por adelantado respecto á sucesos que acaso sólo existan en vuestra imaginación.» Así viene á decir una antigua máxima inglesa que

puede aplicarse igualmente á la inquietud, á las preocupaciones y al temor.

#### Desarrolio y fiscalización de los nervios

La fiscalización ó gobierno (control) de los nervios, se manifiesta por la ausencia de las actividades nervo-musculares que hemos enumerado en los párrafos presentes y que es importante evitar.

Cuando el sistema nervioso está bien desarrollado, la reserva de magnetismo es importante y adquirimos el poder de dominarnos en circunstancias muy difíciles. El hombre cuyos nervios están bien templados hace frente al peligro, ya corra un riesgo personal, ya sea el Estado el que se halle amenazado.

Regla 33.—Sentaos observando la posición correcta que ya hemos descrito en las reglas relativas al cultivo del tórax; colocáos enfrente de la ventana de vuestra habitación; cojed un ipliego de papel de carta por el ángulo derecho inferíor entre el pulgar y los dos primeros dedos de la mano derecha; ponedle á la altura de los ojos extendiendo el brazo; colocad el lado superior mantenido horizontal del pliego de papel en el plano que pasa por vuestro ojo y la arista superior del travesaño de la ventana; no dejéis que el borde del papel se separe de ese plano, aunque fuese el espesor de un cabello; conservad esa posición durante cinco mínutos ó bien hasta el momento en que el brazo se fatigue y las desviaciones sean continuas.

Regla 34.—Practicad el ejercicio que precede, hasta que podáis mantener el brazo completamente inmóvil, evitando el menor estremecimiento. Perseverad hasta que logréis aumentar la duración de la experiencia.

Regla 35.—Alternad el ejercicio precedente, del brazo derecho al brazo izquierdo.

Regla 36.—Colocad bastantes perdigones sobre un pliego de papel de carta sujetado entre los mismos dedos; extended el hrazo horizontalmente y conservad esta posición evitando que los perdigones rueden ó caigan.

Regla 37.—Alternad en el ejercicio precedente el brazo derecho con el brazo

izquierdo.

Regla 38.—Llenad un vaso de agua hasta los bordes: permaneced sentados ó de pie, observando la posición correcta del tronco; cojed el vaso entre el pulgar y los dos primeros dedos de la mano derecha; extended el brazo hacia adelante de modo que la superficie del agua se halle exactamente á la altura de los ojos; mirad de manera que los reyos visuales que os penetren en los ojos sean tangentes á la superficie del agua, y obrad de guisa que no haya ni un estremecimiento, ni una arruga en la superficie del agua.

Regla 39.—Practicad el ejercicio precedente hasta que podáis sostener el vaso en la posición descrita, durante treinta minutos por lo menos.

Alternad en este ejercicio ambos brazos.

### Ejercicios de los ojos

En el hombre y en los animales superiores, ningún órgano de los sentidos expresa en el mismo grado que los ojos el magnetismo, la inteligencia y la vida íntima.

Ciertos especialistas, después de un atento examen de los ojos de un individuo, hacen una descripción completa de su carácter. Pero tenida cuenta de los límites de este tratado, nos circunscribiremos á considerar los ojos desde el punto de vista de la supresión de las pérdidas magnéticas y del cultivo nervioso, y como uno de los factores de la influencia magnética.

Hemos dado con anterioridad reglas que permiten impedir ciertas pérdidas magnéticas ocasionadas por los ojos y los párpados. Los ejercicios que vamos á indicar tienen por objeto el cultivo nervioso y la influencia magnética.

Regla 40.—Poneos de pie delante de un espejo, en el centro del cual habréis hecho una pequeña señal; fijad la mirada en ese Magnetismo

punto y empezar á mever la cabeza formando un círculo de diámetro corriente, lo que os obligará á volver los ojos en las órbitas para no perder de vista la señal del espejo; ensanchad gradualmente y tanto como os sea posible, el círculo que describe la cabeza, sin abandonar el punto de mira.

Ejecutad este ejercicio por períodos de dos ó tres minutos, durante los diez prime-

ros días ó las dos primeras semanas.

—Con este ejercicio fortificaréis los músculos del ojo en todos los ángulos visuales. Haciendo describir un círculo á la cabeza, sin apartar la vista de la señal, la veréis en todos los ángulos del círculo completo y ensanchando el círculo, agrandáis el ángulo visual. También fortificará este ejercicio los

músculos de los párpados.

Regla 41.—Durante los diez días siguientes continuad el mismo ejercicio ensanchando el círculo tanto como podáis y
sin perder nunca de vista la señal; aumentad gradualmente la velocidad de traslación
de la cabeza á lo largo del círculo, hacedla
volver alternativamente en uno y otro sentido. Aumentad la duración del ejercicio á
diez minutos ó más, si no os produce pena
ni fatiga.

Biblioteca Nacional de Españ

Regla 42.—Poneos de pie en una de las extremidades de vuestra habitación adosados á la pared; fijaos en un punto en el centro de la pared opuesta y conservad la cabeza inmóvil como simirarais directamente ese punto, pero dirigid la mirada hacia el rincón superior de la derecha, después hacia el rincón inferior de la izquierda; continuad el mismo cielo tan rápidamente como sea posible y ejecutad este ejercicio por periodos de cinco minutos durante diez días.

Regla 43.—Continuad el ejercicio precedente, dirigiendo al principio vuestras miradas del rincón superior de la derecha al inferior del mismo lado, prosiguiendo la rotación en el mismo sentido. Recorred los cielos sucesivos tan rápidamente como sea posible. Continuad este ejercicio durante diez días siguientes; su duración puede llegar gradualmente hasta quince minutos y hasta más, si los ojos no duelen.

Regla 44.—Estando de pie, miráos en un espejo, fijando las miradas en las pupilas de los ojos de vuestra imágen; no cesé is de mirarlas, evitad todo parpadeo; abrid los ojos tanto como os sea posible; que sea vuestra mirada viva, penetrante, positiva; continuad este ejercicio durante tres minutos,

después volved á cualquiera de los ejercicios precedentes; ejecutad estos ejercicios combinados durante treinta días, aumentando la duración del ejercicio descrito en esta última regla hasta cinco, y después hasta diez minutos.

Regla 45. — Durante los tres meses siguientes, practicad los ejercicios descritos alternándolos y añadid el siguiente: Trazad una línea en una de las paredes de vuestra habitación, colocaos en el centro de la pared opuesta, fijad la mirada en una de las extremidades de la línea, sin permitir que la mirada se detenga en ningún punto intermediario.

Regla 46.—Continuad estos ejercicios durante los tres meses siguientes y añadid este: Mirad la hora en un relój de bolsillo; después apartadle lo más posible sin dejar de distinguir las cifras. Ejercitaos hasta que hayáis conseguido doblar ó triplicar la distancia.

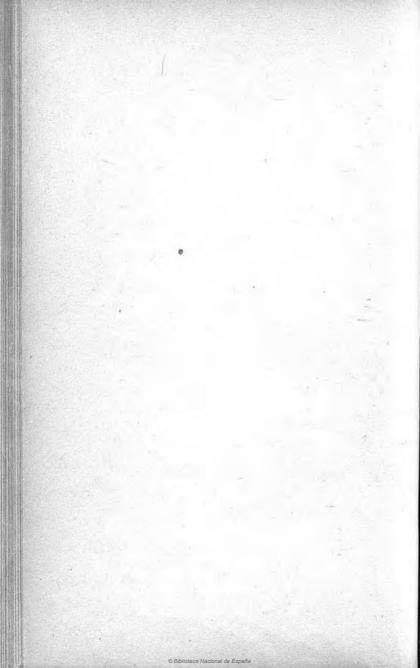
Regla 47.—Continuad estos ejercicios y añadid el siguiente: En vez de mirar en un espejo vuestra imagen, rogad á un amigo que os permita mirarle los ojos.

Regla 48.—Continuad estos ejercicios du-

rante los tres meses siguientes.

Regla 49.—Después de haber puesto en práctica estos ejercicios, durante el tiempo prescrito, debéis hallaros aptos para mirar á cualquiera á los ojos sin ningún embarazo y sin ninguna nerviosidad.

Regla 50.—Mantened en vuestro espíritu consciente esta afirmación: He basado en la verdad mis acciones, mis pensamientos, mis sentimientos. Ignoro el temor; nada me es imposible y las ocasiones que se me ofrecen son limitadas; soy un ser libre, porque ejerzo una fiscalización absoluta sobre mi mismo; mi pensamiente inteligente es mi guía, y no los hábitos, los prejuicios y la opinión de los otros; colocado sobre esta base, puedo mirar de frente al mundo.



#### Actitudes y modales

Locas personas conceden todo el valor que tiene al poder irresistible que confieren los modales corteses y atractivos, una vida digna y pura; los cuidados corporales, el aseo y la salud.

Por vuestro magnetismo deseáis atraer é influir. Os sería imposible manifestar vuestro poder magnético atractivo más efizazmente que por las maneras naturales, corteses y atractivas. Estos modales deben ser la expresión de vuestro carácter. Si es así vuestras radiaciones magnéticas agregarán su influencia á la de vuestros modales. Placeréis y atraeréis silenciosamente á todos aquellos que penetrarán en vuestro campo de acción, del que nadie, á decir verdad, conoce los límites.

Que se nos permita recordar ahora uno de los principios fundamentales de la influencia magnética.

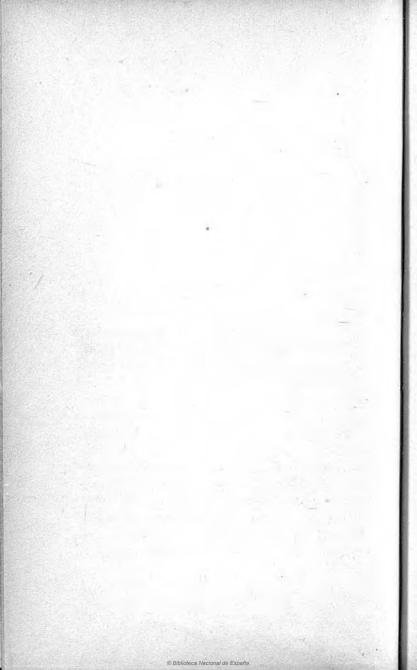
El cerebro es el centro magnético consciente; el pensamiento, la conciencia, acompañan sus vibraciones moleculares; estas vibraciones son vibraciones magnéticas, y se propagan por los nervios en el cuerpo entero que es la prolongación inconsciente del cerebro; las vibraciones magnéticas del cuerpo tienen origen en el cerebro; son las vibraciones del pensamiento habitual, constituyen una forma del pensamiento inconsciente.

Apliquemos este principio al carácter y á la actitud mental. Vuestra actividad mental establecida se manifestará en el magnetismo de vuestro cuerpo entero, y si vuestros pensamientos normales son agradables y elevados, vuestra actitud mental, por expresión consciente, y por su radiación magnética, placerá y atraerá. Si estáis puro y sano de cuerpo y de espíritu, el perfume, el frescor de vuestro magnetismo hara deseable vuestra amistad, y vuestra influencia se centuplicará. El mundo entero admira á la joven graciosa, amable, fresca y pura.

¿Cómo puede un hombre ser simpático é influyente cuando su cuerpo está saturado de alcohol y de nicotina, ó tan descuidado y sucio que su sólo aspecto y los olores que se desprenden de su persona provocan náuseas? A veces nos preguntamos como hay

una sola mujer en el mundo que resista semejante vecinaje. Declaramos honradamente que no nos comprometemos á hacer magnético é influente á un hombre que no tiene ningún cuidado de su aspecto exterior, ó considera los licores y el tabaco como una de las necesidades de la vida.

La persona atractiva é influyente no disipa jamás sus reservas de magnetismo y de energía vital en comentarios y vanas palabras. En la vida social es amable y cortés; es alegre y decidora cuando la ocasión lo permite y lo exije; su pensamiento se hace serio y profundo cuando las circunstancias lo demandan. Jamás trata de elevarse con perjuicio para tercero; no confía sus secretos á nadie y no habla de sus negocios ni de sus dificultades, ó cuando menos, de hacerlo, el número de sus confidentes se reduce al de los amigos más íntimos; jamás compromete todas sus fuerzas de una vez; los que le rodean no conocen nunca la extensión de los conocimientos que tiene de reserva. Un profeta es ignorado en su patria por la razón sencilla de que los que le conocen desde largo tiempo y de tan de cerca se imaginan que tienen conciencia de todo su valor.



# El hombre es un imán y desea el poder atractivo

Ex otro capítulo hemos expuesto ya lo que consideramos como las ideas más avanzadas sobre el pensamiento, el juicio y la voluntad; hemos dado á conocer la característica del genio y de las grandes personalidades é individualidades que han sido en lo pasado ó son actualmente los exploradores, los iniciadores y los guías de la evolución humana.

Algunos nos objetarán que esos hombres eminentes deben á la herencia sus cualidades y su carácter. A esto contestamos: Habrán podido heredar las tendencias, en su constitución física y en su ser mental, pero han dado al mundo lo que el mundo no habían conocido nunca, y por consiguiente, la que no podían heredar.

Una capacidad transcendente se ha desarrollado en ellos por su inteligencia, su pensamiento, su juicio, su voluntad; sus esfuerzos conscientes pueden haber sido menores que los nuestros; pero esto no demuestra que nuestro poder sea limitado; es
conveniente recordar, por el contrario, que
aquellos han adquirido su superioridad con
el ejercicio de facultades que todos poseemos, y su ejemplo debe darnos una concepción más amplia de los poderes que podemos conseguir por nuestros esfuerzos conscientes provocados por nuestros deseos.

La mayor parte de los hombres desean tan poco ó desean tan débilmente, que noresulta ningún esfuerzo consciente. La causa de este hecho reside en nuestro juicio y en nuestra voluntad. Nuestro juicio acepta un fatalismo ciego y negativo impuesto por la antigua creencia de la ignorante humanidad

Este fatalismo admite que el hombre está limitado y hace de él un autómata accionado por fuerzas sobre las cuales no ejerce ningún poder, en suma un polichinela que agita sus miembros ó permanece inerte, según se tire ó no de la cuerda.

Claro está que si nuestro juicio está dominado por un tal fatalismo, nuestra voluntad no emitirá nunca la impulsión motrizque nos conducirá á la realización de nuestros deseos é ideales. De ahí resulta que la raza de los débiles, de los apocados, está oprimida por una negación.

El fin de este libro es trastornar este estado de cosas. Deseamos demostrar que el hombre no es un polichinela, ni un ser débil; sinc un centro positivo, consciente é inteligente, un imán cuyo poder atractivo está expresado por sus deseos.

¿Y qué son sus deseos?

Nada más que la realización de sus ideales.

El genio consiste, ya lo hemos dicho, primeramente en la formación de ideales que la masa no ha entrevisto ni siquiera en sueños, y después, en la realización de esos ideales. El genio no conoce límites; su constante deseo es penetrar en sí mismo y en el silencio interpretar las voces interiores fuente infinita de todo ideal de verdad, de amor y de toda alegría. Después revela sus interpretaciones en la vída y en el arte, y el mundo, sobrecogido de entusiasmo, admira y deifica.

El hombre es un poderoso imán que posee la conciencia; es decir, que sabe que existe y conoce sus deseos. El imán de acero tiene deseos sin conciencia de ellos, y he

aquí porque no puede atraer sino aquello que por efecto de la casualidad ó por el esfuerzo consciente de un ser vivo se introduce en su campo de acción restringido. No le ocurre lo mismo al hombre consciente que puede, por su juicio, reconocer la legitimidad de sus deseos y la posibilidad de satisfacerlos; puede, por su voluntad, emitir impulsos matrices que le conducirán lo que de satisfacción á sus deseos. Su campo de acción no tiene otros límites que los del universo. Para él, el tiempo y el espacio no existen, pues, no tiene que esperar y su influencia es ilimitada. No tiene más que formular las peticiones que expresen sus deseos, y prontamente los verá satisfechos. Sabe, en fin, que están aprestadas reservas abundantes para responder á toda petición que le sea posible hacer.

Los deseos del hombre son infinitos, como las reservas de que dispone.

Su atracción magnética no vacila, es contínua; en el momento que ésta atracción conduce á la realización de un ideal, un nuevo ideal que realizar se ofrece á ella. Así ocurre en la vida real, en la vida que constituye un verdadero buen éxito.

Lo repetimos, si deseáis convertiros en

un poderoso imán, desechad de vuestro espíritu toda idea restrictiva. Tened fe en la afirmación que recordamos aquí: el hombre es un centro de fuerza en un universo de fuerza semejante, y para hacerse poderoso le basta conocer la ley que le permite tomar cuanto necesite de ese universo de fuerza. Esta fuerza es la fuerza del pensamiento; y he aquí porque el pensamiento es el poder dominante.

Reconociendo estos hechos conscientemente os daréis cuenta de que poseéis poder sin límites; tened confianza absoluta en vuestros ideales y en vuestro deseo de realizarlos.

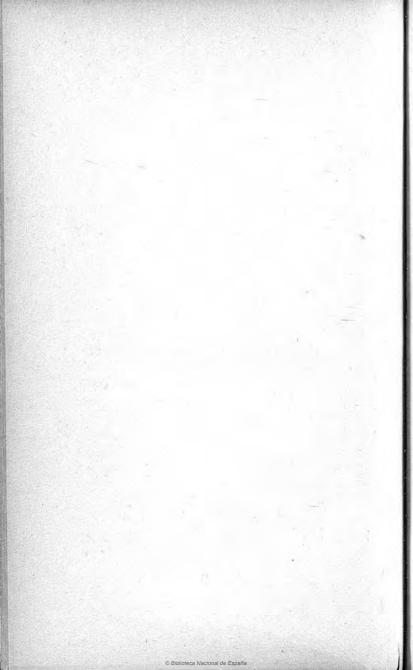
Una orientación completamente deficiente de vuestros pensamientos se ha convertido desde hace tiempo en la potencia directora en vuestro espíritu consciente é inteligente, y ésta es la razón porque os encontráis ante una tarea que no es mínima y cuyo cumplimiento dependerá de vuestro esfuerzo interrumpido. Cuando hayáis rechazado toda limitación fijada antes por vuestro propio juicio, puesto una confianza absoluta en la realización de los ideales, objeto de vuestros deseos, y reconocido conscientemente que todo poder reside en voso-

tros mismos, habréis desechado el temor, la pobreza y la enfermedad; os hallaréis en posesión de una reserva de magnetismo personal que excederá vuestras previsiones más optimistas.

Nosotros decimos al hombre: Si quieres la dicha, el amor, la belleza, la opulencia, el poder, la perfección, la verdad, el saber, la salud y la vida, no tienes más que conquistarlos. Si son los ideales que persigues, aprésalos, pues puedes hacerlo sin perjudicar á nadie. Tú eres el imán, y ellos son los objetos que atraes; ésta atracción te es conocida con el nombre de deseo. Acasc te serán necesarios años de esfuerzos conscientes para hacer tuyo este nuevo modo de pensar y de vivir, pero piensa en los bienes inestimables que habrás conquistado. «Pide y te será dado, busca y encontrarás» y cuando hayas encontrado ¡qué tranquila confianza en tu poder penetrará todo tu ser!

Todos nos acordamos de esos hermosos días de nuestra juventud en que teníamos el presentimiento de que íbamos á realizar grandes cosas y mostrar al mundo lo que hasta entonces había ignorado. No sabíamos de donde nos venían esas aspiraciones, ni como íbamos á realizarlas, y poco nos

importaba; nos era suficiente sentirlas vivir en nosotros. Pero, desgraciadamente, el fatalismo impuesto por el mundo ha ce todo lo posible por ahogarlas. Se nos dice que no debemos reivindicar tal ó cual cosa; que no debemos desear tal ó cual bien, hasta el extremo que lo único que podemos desear es la existencia; y aun se nos dice que no debemos desearla con demasiada viveza, porque nos puede ser quitada de un momento al otro. En esos días de juventud la Gran Fuente de todo bien trata de dotarnos de vida, poder, grandeza, y el mundo dice: «No, no tengas nada de todo eso.» Muchos de los que han hecho al mundo revelaciones, han pagado con su vida la audacia que han tenido al erguirse ante un error ó un prejuicio; pero han sido comprendidos y glorificados por las generaciones que les han seguido.



## Influencia magnética y sugestión.

raza humana está propagada por millones de individuos; pero no vive más que en
el espíritu de algunos.» Viene esto á decir
que los pensamientos de un corto número de
hombres son los pensamientos de la raza, y
la raza obra y vive como piensa; resultando que las vidas de la gran masa de los humanos son poco más que la imitación de algunas grandes individualidades.

Esto sugiere naturalmente la pregunta siguiente: ¿El hecho que acabamos de comprobar es atribuible á la imitación inconsciente de la multitud, ó es debido á la capacidad de influir de raras personalidades magnéticas? Según nuestra opinión, la tendencia á la imitación, la facultad y el deseo de influir, por otra parte, intervienen simultáneamente.

Los pocos seres magnéticos observan la gran masa maleable y plástica, y así que han reconocido que la inmensa fuerza constituída por esta masa no está dirigida, buscan los medios de servirle de guía.

¿Cuál es el método que asegura el gobierno y la dirección de esta fuerza? ¿Cuál es la palanca de la influencia magnética? La sugestión. Esta palabra revela todo el secreto. La sugestión es el arte de influir.

El término sugestión tiene una significación extensa; de un modo general, el hecho de alimentar un deseo interiormente constituye una sugestión para el exterior, sugestión cuya tendencia es satisfacer nuestro deseo.

La sugestión, que es una forma del pensamiento, es trasmitida y atraviesa el espacio por medio de vibraciones de diferentes especies.

Las sugestiones son obra del espíritu, de la voz, la mirada, el tacto, el gesto; esos agentes pueden obrar separada ó simultáneamente, ó también en combinación parcial.

Nos preguntáis como la influencia de esos órganos puede ser llamada magnética. Contestaremos que su funcionamiento, considerado en su conjunto, es magnético. Fijémonos, por ejemplo, primeramente en el espíritu y después en la voz. Supongamos que el pensamiento ó afirmación sea en el primer caso «¡Ven á mí!» Esta afirmación mantenida en el espíritu es una concentración mental, constituye un centro magnético, de donde son emitidos los impulsos ó vibraciones; esos impulsos atraviesan el espacio y al encontrar en otro cerebro un centro capaz de percibirlos, gobiernan su magnetismo, y el pensamiento «Ven á mí» penetra en una conciencia

Examinemos ahora el otro modo de transmisión. Supongamos que la afirmación «Ven á mí» haya de ser enviada al cerebro de una persona por la mediación de la voz. La voluntad emite el impulso magnético que gobierna los órganos de la voz; esos órganos obran y dan origen al impulso magnético que atraviesa el espacio y será acogido por el oido de la persona á quien está destinado, después llega á su conciencia, y la sugestión «Ven» está dada. Así se ve que toda sugestión, toda influencia es, propiamente hablando, magnética.

Ya hemos enumerado las causas de pérdida de magnetismo; también hemos descrito el método que permite adquirir y cultivar el magnetismo; el objeto de este capítulo es demostrar cómo se le puede utilizar para asegurarse el mayor poder y el mejor éxito en la vida.

Teniendo ese objeto presente siempre, como acabamos de evidenciarlo, el agente que influye es la sugestión efectuada con ayuda de una ó varias de nuestras facultades; en realidad, toda facultad que hace posible la expresión y la comunicación del pensamiento es susceptible de transmitir una sugestión. Pero habéis podido impedir toda pérdida de vuestro magnetismo; podeis poseer una importante reserva de él y saber que la sugestión expresada por las diferentes facultades constituye el medio de utilizar vuestro magnetismo; y sin embargo ocurrirá que seais impotentes, incapaces de influir de otro modo que con la simple acción de los músculos; y ese género de influencia no está considerado como magnético. Vuesras facultades deben ser estimuladas. Vuestro espíritu debe ejercitarse pensando de un modo inteligente; sino careceréis de poder sugestivo. Si vuestro pensamiento es el pensamiento de la raza, no tendréis nada que sugerir y no podréis influír pues la raza vive ya ese pensamiento.

El músico que por su talento no se eleva

encima de los miles de iguales suyos, es un cualquiera, está desprovisto de magnetismo y no tiene una gran influencia. Esto mismo ocurre en todos los dominios de la actividad y de las obras del hombre.

Cristo, Miguel Angel, Cervantes han magnetizado á la humanidad, según parece mientras perdure esta.

Es preciso educar el espíritu y las facultades por las cuales se manifiesta el magnetismo.

El orador magnètico debe ante todo haber registrado y clasificado en su espíritu una gran reserva de conocimientos y de pensamientos inteligentes; debe también haber ejercitado sus órganos vocales y la facultad del lenguaje que los dirige; y si se desea mejorar su discurso con ayuda del gesto y del ademán, no lo conseguirá si para ello no se ejercita pacientemente.

Es verdad que algunas de estas aptitudes se adquieren fácilmente, ó son ya naturales; pero, sin embargo, su poder será muy aŭmentado con un ejercicio metódico y consciente.

Antes de cerrar este capítulo, deseamos exponer todavía algunas considerociones relativas á la sugestión y al hipnotismo.

En este caso particular diremos de un modo conciso que el pensamiento sugerido no hace nada en el cerebro de un individuo, sino que se le trasmite por el cerebro de otro. No olvidéis el hecho siguiente: toda afirmación mental, va sea sugerida ó de orígen autónomo, es una concentración mental. Si estáis absortos en la concentración mental: «Yo te quiero» cualquier otra afirmación mental no existe para vosotros; se dice que os halláis en un estado de abstracción, pero debiera decirse que os halláis en un estado de abstracción y de concentración. Esta abstracción hace la concentración posible. El estado de abstracción completa es aquel en el cual no hay ningún pensamiento consciente ó afirmación mental. El sueño ofrece el mejor ejemplo de abstracción completa. El estado hipnótico es un estado de abstracción parcial semejante, sino idéntico, al del sueño natural.

Los efectos de la sugestión son más pronunciados ó exagerados durante la abstracción hipnótica, por la razón de que toda mentalidad consciente, que los podría contener está adormecida. Por el contrario, los efectos de la sugestión son más débiles cuando el sujeto se entrega á una vigorosa actividad mental.

A fin de llegar á una mejor comprensión de la sugestión y del hipnotismo debe analizarse la constitución mental.

Numerosos hechos de observación han llevado á los psicólogos á distinguir en el espíritu un estado consciente y un estado subconsciente. En nuestros ensueños, nos aparecen visiones de lo pas ado, el recuerdo de ciertos sucesos que se habían borrado de nuestra memoria desde hacía largo tiempo se nos presenta de pronto. Con frecuencia deseamos recordar algo que ha ocupado nuestra atención consciente en una época anterior y á pesar de todos los esfuerzos no podemos lograrlo; pero más tarde, cuando nuestro espíritu consciente se halla ocupado en otra cosa muy diferente, ocurre que el recuerdo que buscábamos surge en nuestra conciencia. ¿De dónde nos ha venido ese recuerdo? ¿Porqué se nos ha aparecido en aquel momento y no cuando lo deseábamos?

R. Meade Bache, dice en una crítica de la con cepción de Nax Dessoir referente á la dualidad del espíritu:

«Nadie actualmente comprobará, á nues-Magnetismo 12 tro parecer, la existencia en un mismo individuo de la subconciencia y de la superconciencia; esta última es la conciencia de
nosotros mismos y hasta ahora la hemos llamado simplemente conciencia; á la subconciencia es esta conciencia latente de la que
no tenemos conciencia absoluta, y que sin
embargo recibe impresiones que se revelarán en una época más ó menos alejada ó que
acaso no se despetarán jamás en la superconciencia; el esfuerzo de la voluntad puede
ser impotente para conducir una impresión
á la superconciencia por la razón evidente
de que la memoria consciente no ha tenido
todavía conocimiento de esta impresión».

Después da su teoría relativa á esta función subconsciente:

«Esta función subconsciente del cerebro es simplemente un fenómeno que depende del almacenamiento de células en el cerebro cuyo producto, según los casos, afectará, ó no lo hará nunca á nuestra conciencia propiamente dicha; esta concepción se apoya en la observación de nuestras actividades mentales durante nuestras vigilias y nuestros ensueños y especialmente en la memoria intermitente que tenemos de ciertas impresiones.»

Biblioteca Nacional de España

Esta exposición nos permite formar una idea muy precisa del organismo mental subconsciente. Bache dice que este organismo es en cierto modo la tablilla sobre la que se graban las impresiones; el individuo que posee los pensamientos que responden á esas impresiones, no se da cuenta hasta el momento en que espontáneamente se le presentan. Esto se produce lo mismo en el sueño que en estado de vigilia; algunas veces el recuerdo que coincide con nuestro despertar forma la trama de los pensamientos que nos ocupan durante el día. En ocasiones, durante la vigilia ó el sueño, un pensamiento ignorado surge en nuestra conciencia con la apariencia asombrosa de una revelación. Ejemplos auténticos de personas que han llevado numerosas vidas mentales distintas existen en gran número. Se ha notado que después de haber vivido una vida determinada durante un cierto período de tiempo algunas personas, al entrar en una nueva vida mental, pierden toda conciencia de su vida anterior. En ciertos casos, siete personalidades independientes han sido observadas en un mismo individuo. Sucede entonces que una de las vidas mentales pasa á la subconciencia para permanecer en cierto

modo dormida durante años enteros, hasta que, por un fenómeno inconsciente é inexplicado, esta vida vuelve á posesionarse de la mentalidad consciente; á partir de ese momento la personalidad que hasta entonces había dirigido al individuo se borra y entra en el dominio de la subconciencia.

Con frecuencia la mentalidad subconsciente se aproxima tanto á la mentalidad consciente que la vida consciente es afectada. Carecemos del poder de observar esas actividades inconscientes, así es que todo lo que podemos decir es que deben hallarse en el orden natural de las cosas, es decir en harmonía con nuestra existencia. Esas actividades deben ser el resultado de las energías de nuestro organismo; el hecho de penetrar en nuestra mentalidad consciente, lo demuestra; ó quizás deberíamos decir que podemos colocarnos en una condición tal, que tenemos conciencia de esas actividades, que parecen ser de una naturaleza muy delicada. Es posible que sean el resultado de movimientos que se producen entre las moléculas de las células de que depen de la mentalidad consciente.

El estado hipnótico no es otra cosa que un grado intenso de abstracción en el cual la mentalidad habitualmente consciente pasa al dominio de la inconciencia; en ese caso un número mayor ó menor de facultades mentales pueden estar concentradas en una idea dominante: esas facultades se ballan sometidas sea á la voluntad inconsciente del sujeto, sea á la voluntad consciente del hipnotizador, que fija la orientación de las ideas y aparta toda idea antagónica ó susceptible de distraer. Por esto se explica, hasta cierto punto, las palabras y los discursos sorprendentes pronunciados por los mediums, los clarevidentes y las personas hipnotizadas. Los sujetos hipnóticos, cuando vuelven al estado normal, pueden ejecutar las sugestiones que han recibido mientras se hallaban sumidos en el sueño hipnótico; pero al realizar esos actos que les han sido sujeridos, no tienen conciencia de que obedecen á una sugestión post-hipnótica.

El organismo mental inconsciente es con toda evidencia de una naturaleza muy delicada, y cuando obedecemos á esos impulsos decimos sencillamente que experimentamos una lijera tendencia á hacer tal ó cual cosa, ó que tenemos el presentimiento de que este ó el otro hecho se ha realizado. Todos los fenómenos telepáticos parecen depender de

ese delicado organismo, lo mismo que las funciones que mantienen la vida corporal.

Todas nuestras funciones, sean estas voluntarias ó involuntarias, se efectúan en centros á los cuales se hallan unidas por los nervios, y esos centros del cerebro están todos unidos entre sí.

Sin ningún género de duda, hemos pensado por más ó menos tiempo, en los actos que hemos realizado inconscientemente y que son el resultado de una actividad mental inconsciente; es decir, el resultado de una actividad mental de que no tenemos conciencia. Estos actos se realizan antes de que tengamos del estimulante que nos hace obrar. Retiramos vivamente el dedo cuando por descuido tocamos un objeto ardiendo, por que no podemos hacer otra cosa. Un movimiento consciente hubiese sido muy lento. Esta actividad mental inconsciente, que, á nuestro parecer, dirige toda acción refleja, es una mentalidad inconsciente á la que está directamente aliada la memoria, pues ésta provocará un acto que se efectuará gracias á la intervención de una actividad mental inconsciente.

Alexandre dice, que la médula prolongada que forma la base del cerebro, es el

órgano de las acciones reflejas, y que todo el cerebro, encima de ella, en los animales inferiores, puede ser separado sin producir la muerte inmediata; y añadamos aquí, que la muerte es inmediata si se quita la médula inferior, que acciona las funciones vitales. Sin embargo, la conciencia desaparece cuando se arranca el cerebro. En ese caso, una excitación exterior producida por medio de uno de los sentidos, provocará una vibración nerviosa que llegará á la médula prolongada; esta vibración en la médula habría producido una sensación consciente, si el asiento de la conciencia no hubiera sido arrancado, pero no es percibida de este modo, cuando esta parte del cerebro ha sido suprimida. Nosotros creemos que eso que se llama instinto, no es más que la mentalidad inconsciente.

Toda acción refleja parece estar en relación directa con la memoria y un hábito preestablecido. La memoria puede provocar un acto sin que haya sido afectada de antemano la conciencia. La cosa ha sido demostrada evidentemente por millares de ejemplos tomados de la vida cotidiana; decimos que hacemos tal ó cual cosa, por que la costumbre es una segunda naturaleza, es decir, porque hemos establecido una mentalidad inconsciente que nos permite proceder de este manera.

En el sujeto hipnotizado el espíritu consciente ha sido dormido y la sugestión obra con la menor restricción y por consiguiente con la mayor eficacia. La sugestión es el móvil directo de la acción que se realiza sin la intervención del espíritu consciente.

Digamos de paso algo sobre los mediums cuya característica es ante todo un estado de auto hipnotismo, ó una condición en la cual, el espíritu consciente está en reposo, de modo que se ejerce el control del mundo de los espíritus; en otros términos, el estado medianímico es una condición pasiva ó un estado pasivo del espíritu consciente en el cual las impulsiones emanan del dominio de la subconciencia ó provienen de influencias exteriores que pueden dirigir los actos.

La clarividencia es un estado análogo; probablemente está subordinada á la posesión de un organismo mental excepcional-

mente sensible.

Las aptitudes del medium, del l'ector del pensamiento, deben también depender de la sensibilidad de su organismo. Todos deben poseer un organismo mental excepcionalmente sensitivo y, además, deben ser capaces de conseguir una pasividad completísima del espíritu consciente.

La manera como hemos considerado el funcionamiento del cerebro, ó la psicología nueva, según la expresión adoptada en los Estados Unidos, destruye algunas creencias á las cuales el mundo hasta ahora se hallaba muy apegado. Ante todo reconoce la potencia creadora del pensamiento, y de este este hecho derivan las artes que se aprovechan de esta fuerza creadora.

Existen actualmente en los Estados Unidos escuelas que enseñan el arte de aplicar la potencia creadora del pensamiento.

Aunque sus doctrinas y procedimientos parecen diferir, todas utilizan los mismos medias y el mismo poder para tratar las enfermedades corporales ó las enfermedades mentales. Todas las curaciones son debidas á la influencia que un ser positivo ejerce sobre un ser negativo.

Las creencias y el método de cada una de esas escuelas, que tengan de ello conciencia ó no, están basados sobre la ley fundamental según la cual el positivo gobierna (controla) al negativo. El enunciado de esta

Magnetismo

ley conduce á nuestro espíritu el ejemplo del fenómeno de la cristalisación. Cuando una sal ha sido disuelta en caliente en un líquido, se puede dejar enfríar la solución has-a que llegue el estado de saturación sin que la cristalisación se produzca, pero si se introduce un cristal de la misma sal, la cristalisación se produce inmediatamente. El cristal ha obrado sobre la solución como una sugestión positiva.

Si comparamos el espíritu subconsciente que desempeña un papel tan importante en la dirección de nuestra vida, con una solución salina, podremos decir que toda sugestión que se ejerce en una forma más positiva, hace nacer una forma más positiva en nuestro espíritu subconsciente. El fenómeno se realiza inconscientemente y obedece á

una ley.

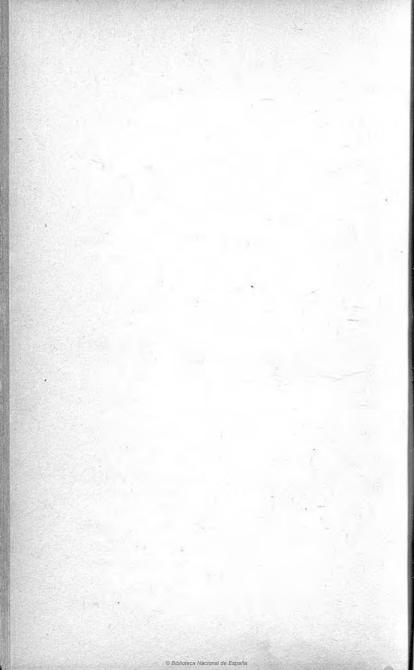
Poco importa el origen de la forma positiva que influye, el resultado es el mismo. La forma positiva puede provenir del espiritu consciente par auto sugestión ó de otro modo, ó puede ser el resultado de una sugestión dada directamente al espíritu subconsciente por una influencia exterior.

Si queréis substituir los cristales por vibraciones, os formaréis sin duda una idea muy exacta de la manera como el cerebro experimenta la influencia magnética.

Actualmente es ya cosa admitida que las formas de un espíritu subconsciente son modificadas por las formas más positivas de otro espíritu subconsciente del que emanan, inconsciente ó conscientemente, vibraciones magnéticas. Con eso se demuestra que podemos ejercer una influencia y un control sobre los otros sin que ellos t engan conciencia del hecho

Os hemos dado una idea precisa de los principios fundamentales de la sugestión y del hipnotismo; también os he mos demostrado de que modo puede hacer se la aplicación en la vida corriente.

El uso que hagáis y el éxito que obtentengáis, dependerán en gran parte de vosotros mismos. Terminaremos, sin embargo, estas instrucciones con la confianza absoluta de que la lectnra de este tratado os ha sido útil, tengáis ó no conciencia de ello. Como en el fenómeno de la cristalisación, una modificación se ha producido, concepciones nuevas se han fijado en él sin la intervención de vuestra voluntad consciente.



## El amor y la bondad

La sunto de este capítulo es tan importante, tan grande, que estamos tentados de tratarle haciendo nuestras las concepciones del filósofo y del poeta. Pero resistiendo á la inspiración que nos sonríe, nos hemos propuesto dar al lector lo que tiene derecho á esperar de nosotros, es decir datos concisos, prácti cos y positivos. Todo lo que pueda distraernos de este objeto debe ser apartado.

El magnetismo personal se basa en el poder atractivo; confiamos en que esta verdad no deje ningún lugar á duda en el espíritu del lector.

Si nos preguntáis «¿qué es el poder atractivo ó magnetismo?» nuestra respuesta será: el deseo.

El magnetismo, la atracción, nacen del del sentimiento que llamamos deseo. El deseo es una necesidad, y es de naturaleza mental. El deseo mental atrae lo que ama; amar es desear. Lo que es amado, es deseado.

El análisis de estos pensamientos demuestra que el amor es el atributo del yo que atrae. Nada es atraído por el simple deseo, pero todo lo que cede á la atracción responde al amor. Tal es la ley universal ó principio de todo lo que existe. Cada átomo en el universo comprende el lenguaje del amor y recíprocamente gusta ser amado; por eso responde; va hacia lo que ama.

El principio inherente á todo magnetismo acaba de ser puesto en evidencia; nosotros le llamamos el amor.

Hasta aquí hemos considerado el magnetismo desde un punto de vista general; vamos ahora á examinar de más cerca lo que se entiende por magnetismo personal.

El magnetismo personal emana de todo lo que en el carácter de una persona atrae. La excelencia del carácter ó, lo que es lo mismo, la excelencia de la personalidad comprende la capacidad de atraer. El amor y la bondad son, sin ninguna duda, dos expresiones de la excelencia que dominan á todas las otras. La universalidad de todo lo que constituye la dicha, son obra del Amor y de la Bondad. El hombre que ama la briz-

na de hierba y la cultiva, ve multiplicar las briznas de hierba. ¿Quién resistiría á las súplicas de un amante sincero? Dejaremos hablar á un poeta, á uno solamente, Whitman: «El amor, dice, pertenece al que ama y casi por entero vuelve á él.» Nada más verdadero.

Basta tener un poco de experiencia para conocer el poder magnético del amor.

Estamos seguros de que en el espíritu del lector se amontonan mil recuerdos, por os cuales se evidencia el poder que posee el amor para atraer lo que es amado.

Vamos ahora á describir el método que permite mejorar y agrandar esas capacida-

des: el amor y la bondad.

Esas capacidades pueden ser cultivadas, exactamente como un músculo es cultivado,

por el ejercicio.

Dejad frecuentemente que se manifiesten el amor y la bondad en vuestros pensamientos, en vuestros actos, en vuestras palabras, y esas capacidades se agrandarán.

Haced intervenir vuestra voluntad y de-

dicaos á amar á cuanto os rodea.

Cuando estrechéis la mano de una persona, tened la idea de que el amor y la bondad afluyen hacia ese apretón, emanando de todo vuestro sei.

Perseverad y el poder de amar á los otros se agrandará.

Fijaos y buscad todo lo que es bueno y amable en los otros y vuestro amor se desarrollará.

Si deseáis atraer las cosas inanimadas, amadlas ardientemente y vuestro amor reaccionará sobre vosotros mismos.

Amadlas con tal impetu que los que os rodean comprendan vuestro amor.

Amad un ideal con bastante fuerza para realizarlo.

Hemos hecho hablar á un poeta, oigamos ahora á un filosofo, Emerson, el cual dice:

«El mundo entero ama á un amante».

Después de haber examinado el poder magnético del amor, digamos algo de la bondad.

Parece verdaderamente superfluo hablar del poder atractivo de la bondad.

Toda persona que observa sabe que la bondad atrae, que tiene por causa el amor, la prudencia ó el interés. Pero la bondad inspirada por el amor posée una vida que le falta cuando afecta cualquier otra forma. La bondad amante llega al corazón; es la vida y da la vida. Ejerce con frecuencia una acción tan poderosa sobre los animales ó sobre los hombres que arriesgarían su vida por el ser á que se encuentran unidos por ese lazo.

Ejercitad vuestra bondad amante y esas cualidades se agrandarán.

Imprenta de Pedro Toll, Valencia, 200 (interior)

# Magnetismo sexual.

La Naturaleza ha dotado al hombre de la facultad de ejercitar sus funciones sexuales y de dejarlas inactivas por tiempo indefinido sin que en este caso se resienta su salud. El ejercicio de las funciones sexuales lleva aparejada siempre una pérdida de energía vital ó magnetismo y por tanto la persona que desee aumentar su vitalidad debe evitar todo gasto inútil de energía sexual. La persona que tenga conciencia de su evolución mental, reconocerá después de haber leído este capítulo, que todo gasto de energía sexual es inútil y aun perjudicial sino está justificado por el papel que la naturaleza ha asignado á estas funciones,

el de propagar la especie ó más bien, producir seres más perfectos.

Es incontestable que el ahorro de actividad sexual proporciona al individuo mayor vigor por efecto de la economía vital realizada, pues la energía que gaste en un sentido, no puede utilizarla ya en otras funciones de la vida.

Además, los órganos sexuales, no se limitan solamente á asegurar la reproducción, si que, en los períodos que no se utilizan con este fin, constituyen una fuente de energía para el individuo, suministrándole un suplemento de fuerza vital á todo el organismo: el centro del cerebro que dirige los órganos sexuales-la amatividad—ha sido comparada á una pila voltáica que enviase la energía á los demás centros cerebrales proporcionando una vida más activa á todo el organismo mental. Cada uno puede comprobar por la observación, esta verdad: en los jóvenes existen las mayores energías sexuales latentes: si están bien dotados física é intelectualmente y practican la continencia encontramos en ellos la atracción hacia lo bello, admiración por lo grande, ardor para el trabajo, amistad generosa, amor desinteresado y profundo. Por el contrario, los jóvenes que abusan de su energía sexual, tienen sus facultades mentales anémicas, son incapaces de sentir entusiasmo, carecen de voluntad y sino se refrenan en una prudente continencia, pierden su fuerza vital y acaba por extinguirse en ellos su personalidad, convirtiéndoles en seres abyectos.

Si es esencial economizar nuestro fluído sexual, no lo es menos mantener en perfecto estado de vigor los centros sexuales del cerebro: el estado de sano vigor de estos centros se exterioriza por una atracción exenta de todo temor para las personas del sexo opuesto. Un amor puro, multiplica nuestros poderes porque mantiene las energías sexuales latentes, vivifica nuestras facultades superiores reteniendo la preciosa fuerza vital.

Vamos á interpretar las ideas precedentes aplicándolas á los distintos períodos de la vida humana.

Los niños colocados en un medio vicioso donde se rinde culto á las bebidas alcohólicas, á bromas alegres y picarescas, al tabaco, son generalmente arrastrados por el espíritu de imitación, por hacer lo que hacen los hombres, á contraer estos hábitos contra los que se revuelven, sin embargo, al principio sus

instintos naturales. Nosotros aseguramos un porvenir brillante á los jóvenes que elevándo-se sobre la ignorancia se alejen de estos repugnantes vicios del alcohol y el tabaco, de los pensamientos degradantes que habrán de condenar todos los que respeten á su madre y para quienes la lógica no sea una palabra sin sentido.

Cuando los jóvenes que no se casan por cualquier causa, conservan preciosamente todas sus fuerzas viriles, se crean una personalidad enérgica y original que les lleva á ser más aptos para todo y á ocupar una posición preferente en el mundo. Contrariamente al detestable prejuicio por desgracia todavía bastante extendido, la continencia no ofrece ningún peligro ni inconveniente: (1) la Naturaleza ha previsto la exuberancia de fuerza vital y la remedia naturalmente. Los libros de educación sexual destinados á los jóvenes, hacen una pintura espantosa de las enfermedades que origina este vicio social: nosotros encontramos humillante para la persona este argu-

N. del T.

<sup>(1)</sup> Léase el notable libro «Higiene y Moral» de Paul Good, traducido por D. Francisco Sampere y Ridaura.

mento en favor de la castidad y pensamos que todo hombre inteligente de su naturaleza sexual, desarrollará el respeto á sí mismo y la conciencia moral hasta que se inmunice contra toda tentación.

Todo hombre que se ha procurado una situación que le permita subvenir á las necesidades de una familia, está apto para el matrimonio si ha encontrado la compañera cuyas facultades físicas y mentales correspondan á las suyas, de tal modo que se completen mutuamente tanto desde el punto de vista conyugal como de la generación de una descenden. cia perfecta. Estas condiciones de adaptación perfecta, son determinadas científicamente por las leves de la selección conyugal que deben estudiar todas las personas que piensen en casarse: hay otras ciencias que evitan á quienes las estudien muchos cuidados y sufrimientos y son la herencia y la cultura antenatal de la descendencia.

El hombre no es completo, no puede sacar de la vida todo el placer que esta le ofrece ni dar á la sociedad toda la utilidad que esta tiene derecho á pedirle más que poniendo en acción todas sus facultades: esta actividad general y armónica no puede obtenerse sin el ma-

trimonio y por esta palabra no queremos designar una asociación vulgar consagrada por las leyes; sí que la unión de dos almas sellada por el amor más elevado, estimulando la actividad de las facultades más nobles. El amor en su acepción más amplia es esencial para proporcionar la dicha más completa á la raza humana; amor al sexo contrario, amor á los hijos, amor al hogar, al país, á la humanidad entera, amor á todo lo que existe; nos es fácil hacer eterno el amor conyugal que alumbra nuestra vida con su ardiente llama á condición solamente de hacerun uso moderado de la preciosa fuerza vital. Nosotros vislumbramos la aurora de una raza ideal que sentirá tanto más su estimación y el profundo conocimiento de la naturaleza humana, cuanto más aplique su energías sexuales á la estricta generación de seres más perfectos. No es posible pasar sin transición del estado actual de cosas admitido á esta nueva concepción aunque se registran algunos ejemplos que aplican ya, estos principios tan altamente humanos: nosotros nos contentáremos con llevar á los matrimonios jóvenes cada día más, hacia una realización del matrimonio que les asegurará una vida más dichosa y fecunda en placeres puros y fortificantes reconociéndose de este modo las ventajas inapreciables de la temperancia. Los padres débiles ó enfermizos evitarán severamente todo gasto de energía sexual sopena de ser castigados en su descendencia; deben someterse á un régimen de cultura física y entrenamiento mental hasta que devengan suficientemente fuertes sexualmente para procrear hijos vigorosos.

Un consejo análogo damos á los padres fuertes pero de escasos recursos para la vida: serán prudentes alargando lo que puedan los períodos de aplicación de sus energías sexuales; así podrán disponer de una reserva de energía física y mental que les ayudará á vencer la adversidad y á mejorar sus condiciones actuales de vida. La limitación del número de hijos por todo medio que sea eludir las leyes naturales, es perjudicial para todos los que los emplean.

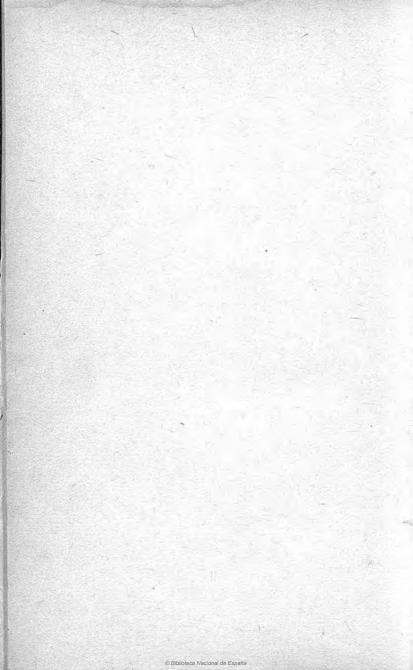
No terminaremos este captíulo, sin tender nuestra mano á todas aquellas personas, que por haber olvidado en un momento de inconsciencia el respeto á sí mismos, han pagado con su libertad este momento de extravío y han devenido esclavos de estos malos hábitos acaso los más dificiles de desairragar, el vicio

solitario y el vicio social. Tenemos autoridad para asegurar á estos desdichados, que por un cierto entrenamiento mental y régimen físico, pueden ser corregidos estos hábitos por inveterados que sean. Para desterrar pronto hábitos mentales ó físicos nefastos, es preciso sustituirlos con nuevos hábitos saludables; el hombre que quiere regenerarse, debe evitar todo aquello que le puede recordar sus antiguos errores; debe someterse estrictamente á las reglas de la higiene, desterrar los estimulantes, alcohol, café, té, tabaco, carnes; debe estudiar y aplicar los preceptos que hemos expuesto sobre la constipación y la alimentación debe evitar á toda costa las digestiones difíciles, se levantará temprano, tomará un baño frio ó fricciones con un paño mojado por todo el cuerpo y practicará 15 ó 20 minutos de gimnasia respiratoria. Ante todo se impondrá una severa disciplina mental desarrollará su voluntad aplicándose con ardor al trabajo y cultivará sus facultades más nobles, el amor, la bondad, sentimiento de lo grande etcétera. Todo lo que pueda despertarle recuerdos de sus errores deberá descartarlo de su imaginación; periódicos, literatura y espectáculos inmorales desecharlos

Buscará la sociedad personas honestas que le descartarán todo pensamiento impuro contribuyendo á normalizar sus centros cerebrales que comprenden las facultades morales, espirituales, sociales y amativas (1).



<sup>(1)</sup> Este capítulo es original del traductor francés Mr. P. Nyssens. N. del T.



# Indice.

|  | Pág.  |
|--|-------|
| Prefacio del autor                         | 5     |
| LA LEY ESENCIAL DE LA VIDA                 | 7     |
| EL MAGNETISMO PERSONAL                     | 11    |
| PLACER Y PENA                              | 33    |
| FISCALIZACIÓN MAGNÉTICA                    | 45    |
| Cultivo                                    | 53    |
| FUNCIONES VITALES                          | 57    |
| Los elementos                              | 59    |
| PÉRDIDAS DEL MAGNETISMO                    | 81    |
| Ejercicios                                 | 91    |
| Cultivo del tórax                          | 92    |
| La respiración                             | 96    |
| Gimnasia respiratoria                      | 97    |
| Ejercicios musculares y respiratorios com- |       |
| binados                                    | 99    |
| Cultura nervo muscular                     | 105   |
| Supresión de pérdidas magnéticas           | 100   |
| Desarrollo y fiscalización de los nervios  | 110   |
| EJERCICIOS DE LOS OJOS                     | 113   |
| ACTITUDES Y MODALES                        | 119   |
| EL HOMBRE ES UN IMÁN Y DESKA EL PODER      |       |
| ATRACTIVO                                  | 123   |
| Influencia magnética y sugestión           | 131   |
| EL AMOR Y LA BONDAD                        | 149   |
| MAGNETISMO SEXUAL                          | - 153 |





## Dr. V. Arnulphy.

## «La salud por la respiración.»

Curso completo de Gimnansia respiratoria. Indis-

pensable para gozar de buena salud.

Recomendado por el Congreso Nacional de la Tuberculosis de Zaragoza, para que se practique en las escuelas.

Traducido del francés por

## JOSÉ RODA RODRÍGUEZ

#### INDICE

Fisiologia del aparato respiratorio.—Plena respiración.—Modo de practicarse.—Distintas maneras de respirar.—Necesidad de dormir con la ventana abierta.—Ejercicios respiratorios.—Modo de practicarlos.—Ejercicios de paseo.—Respiración oculta: sistema indio, fuerza vital, modo de adquirirla.—Respiración en los sports y atletismo: entrenamiento: respiración en la carrera, en la marcha y en la natación. Terapéutica respiratoria: tratamiento de varias enfermedades.

Higiene cotidiana: reglas al levantarse, en las comidas, en el vestir, en el dormitorio y en las

ocupaciones habituales.

Unico libro publicado en español de esta naturaleza.

#### PRECIO DOS PESETAS

En venta: En las librerias y casa del traductor, Javier Sanz, 26, Almeria.

Se envía franco, remitiendo dos pesetas en sellos de correo ó giro mutuo.

Tip. y Euc. de J. Rueda. - Huertas, 58, Madrid.