

## Curso de Magnetismo Personal

Henry Durville



1924



**Omkara-Luz**  
Versión Educativa

### Índice

- [Prólogo](#)
- [Cómo ha sido compuesto este curso](#)
- [La fábrica humana](#)
- [La alimentación](#)
- [La respiración](#)
- [El ejercicio físico](#)
- [La autosugestión emocional en la cura moral](#)
- [La autosugestión emocional en la cura orgánica](#)
- [La mirada magnética](#)
- [La concentración mental](#)
- [El aislamiento](#)
- [El dominio de sí mismo](#)

### Prólogo

El propósito que nos anima en el presente estudio es, ante todo, perfeccionarnos, despertar y sentir en nosotros cualidades más nobles, fuerzas más poderosas, obtener un equilibrio—nuevo para nosotros—de esas potencias que apenas hemos sospechado y que, al desarrollarse, adquieren una extensión que no hubiésemos podido comprender antes; por cuyo medio hemos de llegar a concebir el objeto de la vida con una lucidez de conciencia que nos aparte de los móviles egoístas que nos han guiado hasta ahora.

¿Quiénes son los que se preocupan de esa cultura psíquica? Muchos, víctimas de su impulsividad, vienen a pedirnos que les demos el control sobre sí mismos, ese dominio de sí propio que es una cualidad fundamental del ser humano; lo cual es un excelente propósito. Más no es el de todos los que se interesan por las cuestiones psíquicas. Son numerosos los que se ocupan en estos estudios para fines de toda nobleza. Unos son individuos desamparados que esperan suscitar el amor, traer a ellos al objeto amado. Quieren pedir al psiquismo el secreto del encanto seductor, de la irresistible atracción para conservar celosamente su presa, para sojuzgarla, domarla. Otros han visto a un hipnotizador de casino hacer comer una patata cruda a un pobre neurótico afirmándole que es una fruta deliciosa y esa forma de dominación les encanta. En su quimérico delirio, quisieran hacerse dueños del mundo, deslumbrar, atraer las miradas, domeñar a todos los que les rodean, construirse un pequeño reino por el psiquismo.

Cierto es que el conocimiento de las leyes psíquicas da el secreto del hechizo, de la atracción, del poder, de la dominación de las voluntades, pero que nadie se equivoque en esto —y veremos útil prevenir al lector desde el principio de esta obra—: **la posesión de los poderes psíquicos no debe ni puede servir para saciar malas pasiones.**

Nuestro Curso de Magnetismo personal es una obra esencialmente moral.

**El ser que quiera avanzar debe, ante todo, conocerse mejor, purificar su cuerpo, limpiar su alma, llenar su corazón de los más elevados sentimientos, desterrar de él el egoísmo y la envidia, el resentimiento, el rencor y, sobre todo, esa idea de dominación tan funesta para los que han adquirido una superioridad psíquica.** Solamente a ese precio se puede esperar poseer plenamente aquellos poderes reales y sublimes que hacen superiores a los seres. Unicamente después de ese perfeccionamiento de nuestra personalidad es cuando podemos contar difundir en torno nuestro la energía necesaria para realizar obras útiles, para curar e iluminar a nuestro prójimo.

A medida que se avanza en esa ascensión, el campo visual se ensancha; el espíritu, al elevarse, juzga diferentemente. El ser, en pleno período de perfeccionamiento y desarrollo, se despoja de las malas herencias del pasado; de los recuerdos odiosos, de las impresiones penosas. Desde la visión de detalle — que sólo le mostraba las cosas defectuosamente—, llega a esas visiones de conjunto que nos hacen descubrir las armonías. ¡Está en la plenitud de sus fuerzas y la vida se le presenta hermosa!

Antes sufría con el egoísmo de los demás, soñaba con devolverles los perjuicios que le hubieran causado. Ahora se da cuenta de que los sinsabores que hayamos sufrido son en sí infinitamente transitorios y, comprensivamente, ama al que aún no ha podido liberarse de esas mezquindades que ha dejado. Ya no está atormentado por aquellos rencores, por aquellos enojos de otrora. El corazón se hace inaccesible a tales pequeñeces. Tiene ahora unas alegrías más altas y más bellas y no concibe el orgullo. Ese espectáculo de la belleza, esas armonías que descubre, tanto son suyas como de los demás y su sueño es dar a todos su felicidad.

¿Es su objeto el lucro? No; cierto es que el dinero es útil para el bienestar del hogar, pero no consiste en él la felicidad. El que sabe, goza de una alegría más magnífica. Posee un mundo desconocido al que se retira cuando le place. No se desprende de la vida, pero puede abstraerse de ella dentro de su clara torre de marfil, de la que no sale más que para ayudar a los que sufren.

Tan profundo cambio nace de una visión diferente de la vida. Sabe ahora que toda vida es transitoria, que es una perpetua renovación, un continuo encadenamiento de ciclos. Lo siente en sí mismo. Como las cambiantes estaciones al seguir su ritmo inmutable, ha sufrido las horas tristes del invierno, ha gozado las verdes esperanzas de una primavera llena de alegrías; saborea la rica eclosión del estío; y no está lejano el día en que llegará el magnífico otoño de los frutos de su trabajo.

Esa entrevista eclosión produce una modificación profunda en nuestro espíritu y en nuestro corazón.

En primer lugar el espíritu se ensancha. Ahora ve el verdadero objeto de la vida. ¿Para qué desear dominar? ¿Qué provecho sacaríamos de ello en las etapas sucesivas de los ciclos que aun hemos de recorrer? Lo que hace falta es conocerse mejor, estudiarse en las manifestaciones de sus fuerzas y de sus sentimientos. Este estudio está lleno de alegrías y... ¡nos es tan provechoso! El corazón que se arrojaba a ciegas tras su impulso con absurda confianza, no se abre ya más que para los que lo merecen. No pide más que entregarse. Mas, una vez dirigido, aprende a juzgar sus móviles, a refrenar sus impulsos. Ha perdido el tiránico deseo de esclavizar a su prójimo; sus sentimientos son altruistas, porque conoce aquella necesidad de apresurar nuestra evolución que es el fin real de la vida. El programa es vasto, como el objeto que persigue; exige al que lo enseña perseverancia para toda la vida. Y eso es lo que hemos desarrollado en cuatro obras que constituyen otras tantas etapas hacia el perfeccionamiento.

En la primera, el presente **Curso de Magnetismo personal**, nos preocupamos por restablecer la armonía entre los elementos que componen el ser humano, por crear en él una síntesis maravillosa, por poner a cada cual en disposición de mantener su salud física y moral, de adquirir facultades más sólidas (atención, juicio, asociación de ideas, memoria, voluntad). Indicamos el medio de adquirir el dominio de sí propio, de poner un freno a todo lo que pueda ser una causa de trastorno y desarmonía que pide a quien comprenderla quiera una manipulación más delicada. El ser fuerte, dueño de sí, moral y físicamente sano puede, cuando ha llegado a esa calma necesaria, buscar el empleo de su poderío. El Magnetismo, el Hipnotismo y la Sugestión le procuran el medio de hacerlo y él los utiliza con la certidumbre de obrar bien.

Por otra parte, el conocimiento de los altos fenómenos del magnetismo: lucidez, intuición, desdoblamiento, exteriorización de la fuerza psíquica, le permite sentir mejor la complejidad del ser humano e intentar con todas sus fuerzas darle o devolverle su armonía entera.

Esta es nuestra primera etapa y, aun cuando sea un trabajo considerable y nos haya dado ya unos resultados de los que podemos mostrarnos satisfechos, la consideramos tan sólo como el principio de una acción más grande y más general.

En nuestro libro **Esta es la Luz**, hemos enseñado que dan acceso al Templo de la Perfección dos caminos muy diferentes.

Esos dos caminos son **el Espíritu y el Corazón**. Si es indispensable hacer que el espíritu se dilate bajo el sol de la Verdad, no menos necesaria es la eclosión del corazón. Pero ¡cuán pocos educadores comprenden la utilidad de desarrollarle bajo una forma verdaderamente racional y práctica! Esta parte tan necesaria de la educación psíquica está descuidada en general.

Y, sin embargo, ¡el corazón de todos ha sufrido! ¡Cuántos han amado y han sido presa de los tormentos del cruel amor! Sus generosos sentimientos, su ternura que espontáneamente se ofrecía, con la ingenuidad de los sentimientos sinceros, se prodigaron sin provecho: no han encontrado más que egoísmo, incompreensión y desvío en donde buscaran una tierna reciprocidad.

Y estos heridos que se arrastran miserablemente escuchan con aire sombrío al que les dice: «¡Levantaos, llamad con energía a vuestra voluntad!»

¿Qué les importan tales palabras? El mal que padecen tiene otro origen. No se pueden conjurar los tumultos del corazón con los remedios que se aplican al Espíritu; tampoco el consejo dado alcanza su efecto más que muy raramente. Y, no obstante, *pueden ser curados los tormentos de un corazón lacerado*. No hay que juzgar a todos los sentimientos por una sola y funesta experiencia, sino adquirir el dominio de los impulsos de nuestro corazón, a fin de juzgar más serenamente al ser que hemos amado. Se ve entonces que estábamos en un error al pedir a un alma frívola, a un corazón ligero, unos sentimientos profundos y sólidos, unas efusiones sinceras que no están en su naturaleza. Este conocimiento del ser amado no marchita ni quita poesía al amor, sino que, al contrario, le hace florecer en soberbias alegrías magnificadas además por la dulzura del perdón. Lo que se había creído definitivamente perdido puede volver por una atractiva voluntad.

No nos hemos atenido solamente a ese problema en **Esta es la Luz**, Hemos pasado revista a la mayor parte de las fuerzas que nos neutralizan, que conducen al ser humano al borde del abismo: la pasión del juego, el fracaso tenaz que siempre tiene alguna causa, los tormentos de los absurdos y crueles celos, la sospecha, la locura de los sentidos, los imperiosos deseos del corazón que nos dominan y nos dejan sin fuerzas, las atracciones cerebrales o sentimentales con todo su cortejo de trastornos, de depresiones, de negras ideas, de desánimo.

Pero nada perdura ante la Luz; con ella, todas las Sombras se disipan y esa Luz llega a nosotros cuando conocemos realmente las Fuerzas que están en nosotros y en torno nuestro, muy cerca de nosotros, a nuestro alcance, cuando sabemos cómo hemos de llamarlas. Entonces puede comenzar una nueva vida, ya que poseemos el medio de encontrar apoyo en dichas fuerzas y realizar nuestros más secretos deseos y sabemos asimismo en qué medida estamos en derecho y posibilidad de hacer lo que nos conviene.

**Todos los elementos de la verdadera felicidad nos rodean.** Sólo en nosotros consiste poseer —sin perjudicar a nadie— la Alegría, el Triunfo, la Salud.

Esta es la Luz enseña el camino para ello.

Este libro os hará conocer las fuerzas amigas que buscáis. En él encontraréis ejemplos que hemos sacado de nuestra diaria experiencia y que demuestran que no existe fracaso tan fuerte y absoluto que no se pueda vencer, desgracia tan tenaz que no pueda neutralizarse, pena que no encuentre su alivio; dolor que, al fin, no se apacigüe y se convierta en bienestar.

La *Reflexión* y el *Dolor* son los agujones que nos hacen avanzar. Nos parecen penosos y son quienes nos ayudan. La pena que nos imponen nos libra de los egoísmos que nos retienen a ras del suelo, nos permiten elevarnos. Feliz el que haya sufrido, pero el que haya sufrido con conocimiento de causa, puesto que todo no es sufrir la ley de la vida, es preciso comprender su belleza, su utilidad respecto a nosotros. Nos aparece entonces la Ley de Justicia —del Karma, la llaman los budistas—, que rige nuestra Evolución, que marca las etapas que hemos de recorrer para llegar a esa perfección hacia la cual todo debe tender. Esta parte del problema es la que hemos examinado en **Hacia la Sabiduría**. En ella dirigimos al adepto hacia las altas cimas, entre la luz eterna que las rodea. Todos los senderos conducen hacia esta cúspide maravillosa que es la recompensa del Sabio, porque en ella encuentra todas las alegrías que ansían su espíritu y su corazón. Son alegrías más evadas que todas las dulzuras humanas, puesto que todos los hechizos la inteligencia se unen a todas las embriagueces del corazón tranquilizado por la indulgencia y la bondad.

Esas etapas las han recorrido otros antes que nosotros. Han vencido todas las pruebas para obtener esa corona que es la del verdadero iniciado. En el pasado, desde las más lejanas edades, algunos seres humanos, con las flaquezas y taras de la humana naturaleza, se han elevado por el perfeccionamiento constante de sus sentimientos y de sus facultades sobre la humana imperfección. Esos hombres son los iniciados de los tiempos antiguos y modernos. El trabajo que se han impuesto bajo una dirección lúcida les ha proporcionado unos poderes que se hallaban ya en ellos, pero que se han desarrollado por un entrenamiento metódico.

1 al entrenamiento siempre ha tenido por objeto la dominación de los impulsos anímicos y sentimentales. Mas, para los que se merecían franquear el espantable umbral, se abrían las puertas de la Luz, les eran enseñados graves Secretos. Todo ello lo exponemos en nuestra obra **La Ciencia Secreta** que pone al nuevo adepto en completa comunión tanto con las ocultas Fuerzas de la Naturaleza, como con la tradición iniciática que ha unido a través de los siglos, a los sabios de todos los tiempos y de todos los países.

Desde las más lejanas épocas —desde la China inmemorial hasta los Rosa Cruz y los Francmasones de nuestros días— dicha tradición ha sido constante y, aunque las diversas escuelas se hayan apoyado más sobre estos o aquellos puntos, según sus preferencias y sus particulares trabajos, esta doctrina es única y sin embargo universal. Hemos procurado hacérselo comprender a nuestros lectores por una relación tan completa como es posible de todas las doctrinas religiosas o filosóficas que ha traído la Luz al corazón de la humanidad.

La China con sus religiones prácticas y la investigación continuamente perfeccionada del dominio de sí mismo, ha sido una de las primeras en demostrar al hombre, ansioso por su futuro, cuáles son las etapas de su evolución; etapas que le hacemos recorrer en pos de Fo-Hi desde la materia inerte hasta el inaccesible Nirvana. La India, que ha codificado las leyes de dicha evolución, encuentra su fórmula en las enseñanzas secretas y públicas del Budismo. Así es como la *Voz del Silencio* abre al espíritu intuitivo los más escondidos mundos, la Yoga lleva a los domeñados sentidos por un rudo sendero, a la posesión de poderes secretos que llegan a dominar las fuerzas de la Naturaleza. El Egipto, país de la muerte, nos ha ido descubriendo lentamente el secreto sepultado en sus tumbas y encontramos idéntica su enseñanza a los más recientes descubrimientos sobre la constitución del hombre, sobre sus facultades ocultas y el medio de utilizarlas, sobre el tan discutido problema de su eterna evolución. Homero, Orfeo y Pitágoras nos muestran a Grecia buscando la Verdad en su forma artística, científica o intuitiva. Los Misterios de Eleusis, dentro de su ritual simbolismo, fueron mucho tiempo la cúspide de aquella iniciación cuyos apóstoles eran a la par Magos y Sabios:

Moisés y Jesús; uno decretando la Ley inflexible, y otro confirmándola con la floración de un corazón siempre sumiso, nos transmiten el pensamiento hebraico, y la iniciación cristiana propagada y deformada a la vez por los gnósticos, cuyos verídicos sucesores son los francmasones, según declaran. Entre ellos, los hermetistas son los que más se acercan a la tradición científica de los antiguos santuarios. Todos buscan, a través de los velos de la materia, una ley superior que nos enseñe nuestro camino.

Al desarrollar ese estudio y siguiendo a la eterna iniciación bajo sus diversas formas, hemos querido sobre todo llegar al descubrimiento de esa Ley, que es la Ley de los Ritmos y de los ciclos y a la cual todo está sometido en la Naturaleza. Quien nos haya seguido en este estudio sabe ahora que lo que se produce en torno suyo es de poca importancia, que **tan sólo importan el desarrollo de su corazón y la claridad de su espíritu**. Con ese objeto, descubrimos ante él las más ocultas Fuerzas de la Vida universal. Le mostramos, de un modo indubitable, que nada está aislado en este mundo; que las más modestas flores están sometidas al mismo ritmo que las estrellas más lejanas; que el hombre está rodeado de Fuerzas conscientes, buenas o malas, con las cuales le está permitido ponerse en contacto y que le sostienen en las horas de abandono y desfallecimiento. Encuentra en sí tales Fuerzas bajo la forma de Magnetismo, Fuerza vital que puede desarrollar, exteriorizar, incluso transmitir, **para curar a los que sufren, reconfortar a los que se hallan deprimidos y descorazonados**. Dicho Magnetismo obra sobre el ser humano desarrollando en él las facultades naturales. El que sabe puede dar su propia fuerza al ser debilitado, infundirle su energía vital.

Damos ejemplos tan indiscutibles como típicos de semejante transfusión y afirmamos además aquí, que **todo ser sano y bien equilibrado puede llegar a ser un magnetizador, un curador**. Volvemos también, con más detalle, al poder del pensamiento. En la vida mental, el pensamiento es el elemento esencial y enseñamos a utilizarle bajo forma de sugestión: sugestión intermitente, sugestión impuesta, sugestión razonada, sugestión indirecta, sugestión emocional.

Como decíamos antes, desarrollamos también el sentimiento, de tal manera que no sea un obstáculo sino una ayuda en el perfeccionamiento del espíritu.

El adepto así guiado alcanza las más altas cimas de la intuición y adquiere unos conocimientos prohibidos al profano. La Luz, la Paz, los Poderes superiores, son la recompensa de sus esfuerzos. La voz de Jo Eterno se hace oír en la silenciosa calma de su corazón.

Para los que deseen ir aún más lejos, hemos abierto un Centro Iniciático en el que la enseñanza verbal permite levantar todos los velos.

**¡Discípulo de hoy, si quieres adquirir los sublimes conocimientos, ponte al trabajo!**

Tal vez has venido al Psiquismo con egoístas intenciones. Quieres poderes; los tendrás, pero no harás de ellos el uso que esperabas. Esos poderes están aquí, a tu lado; son mil veces más maravillosos de lo que tú habías imaginado. Avanza resueltamente hacia su posesión; otros te han precedido y te han facilitado el

camino. Alcanzarás el fin, un fin más elevado y noble que el que tu ambición o tu deseo te sugerían.

Para llegar a ser fuerte y poderoso, vas a renunciar a cualquier pensamiento mezquino. No pretendas dominar, esclavizar. Todo egoísmo se revuelve contra el que se aficiona a él. Quien ama al peligro en él perece. Antes de exigir realizaciones, procura conocerte mejor; antes de esperar prácticos resultados, adquiere más cualidades, más facultades, una voluntad dulce y tranquila, la serenidad que es el premio de tu triunfo, puesto que, ante todo la paz debe reinar en ti. Lo que has de poder adquirir está proporcionado a tu calma. Estáte sin temor, sin pasión y sin cólera, y ten por cierto que vencerás. ¡Vamos, amigo mío, al trabajo!

Cualesquiera que fuesen tus penas, aun cuando hubieras cometido faltas graves, no me corresponde a mí juzgarte. Sólo vengo como portador de la buena nueva. Quiero hacer de ti un ser sano, vigoroso, lleno de buenas cualidades. Ten, pues, confianza, **¡levanta la cabeza!**

No me digas, y sobre todo no creas que el fin está demasiado alejado; que en tu camino se encuentran unos obstáculos muy superiores a tus fuerzas. Estoy cerca de ti para ayudarte. Anda, avanza resueltamente. Levanta la cabeza hacia el cielo en el que aparece una nueva aurora. Va a nacer el día; un nuevo ciclo comienza para ti en un mundo rejuvenecido entre unas olas de luz viviente. El día que nace es en el que vas a dar tus primeros pasos hacia la felicidad, hacia el dominio, hacia las cimas por fin conquistadas en las que encontrarás lo que busques: la plenitud de tu ser, manifestada por actos que llenarán de ternura tu corazón, y henchirán tu espíritu de la inefable ternura, de la sublime alegría de la adquirida ciencia y del deber alegremente cumplido.

## CÓMO HA SIDO COMPUESTO ESTE CURSO

Creemos útil recordar cómo hemos llegado a publicar este trabajo.

Nuestra enseñanza era, en primer término, individual. Escribíamos personalmente a cada uno de nuestros discípulos. Estos nos contestaban y demostraban en sus cartas lo que habían cogido de nuestros consejos y lo que todavía se les escapaba. Iluminábamos sus tinieblas, aclarábamos sus dudas y respondíamos a sus objeciones. A medida que ha crecido el número de nuestros alumnos, hemos comprobado que ciertas cartas, que a cada cual le eran necesarias, podrían, sin inconveniente, ser las mismas para todos. Las hemos dado el nombre de Instrucciones. Y el conjunto de tales Instrucciones, revisadas y corregidas sin cesar, es lo que forma hoy nuestro Curso de Magnetismo personal.

Poco a poco, en razón al éxito de nuestros esfuerzos, hemos tenido que substituir el método directo por un método colectivo que, fundado en nuestra ya larga experiencia, conserva todas las ventajas de la enseñanza por correspondencia y presenta un interés nuevo.

La edición que os ofrecemos ha sido preparada con muy especial cuidado.

El texto de ella ha sido refundido por completo. No hay capítulo, ni aun párrafo, que no hayamos retocado para añadirles nuevos conceptos, detalles más circunstanciados para que el pensamiento se presente cada vez más preciso y claro al espíritu de los que a nosotros vienen para recibir la instrucción psíquica tan útil para el desarrollo de sus facultades psíquicas, intelectuales y morales.

Deseamos, de todos modos, aportar sin descanso una completa luz a nuestros lectores.

Por último, y esto es quizá la novedad más característica de la presente edición, hemos ampliado nuestro objetivo. Nuestro programa se presenta ante nosotros con puntos de vista más vastos, con horizontes cada vez más amplios, Y ello es porque, desde la fecha en que apareció la primera edición de nuestro Curso de Magnetismo personal, hemos seguido sin descanso los progresos de los que aspiraban a desarrollarse siguiendo nuestros métodos, y porque persistimos en el constante deseo de sostenerlos a fin de evitarles todos los obstáculos del camino.

Aquel que considera este mundo como se debe, es decir, como el campo de su evolución, en el que deben florecer y madurar eternos frutos, comprende que el verdadero desarrollo es llegar a ser mejor. Aquel que al adquirir nuevas fuerzas sabe servirse de ellas para romper el estrecho círculo de las afecciones egoístas, de la codicia, del afán de lucro, está en el buen camino, considera la vida en su justo valor. Desde ese momento, nuestra existencia actual se nos aparece como un breve tránsito que no puede servirnos más que para la posesión de una vida tanto mejor, tanto más iluminada de las más ardientes verdades, de las más suaves alegrías dentro de la fraterna caridad, cuanto que, al ver en conjunto el presente, el pasado y el porvenir, nos hacemos más solidarios de todo ser viviente. Aquel que abarca con lúcida ojeada el ciclo de sus existencias sufre su estado con paciencia como resultado de sus vidas anteriores. Vive, pues, sin odios, y es probable que sin ambiciones. Le está permitido anhelar mayor bienestar para sí mismo y para los suyos, pero sobre todo desea una vida mejor, una aproximación cada vez más rápida a lo que es el verdadero objeto de la vida: **la Verdad, la Luz, la Perfección**, que no se hallan en los deseos materiales.

Repetimos por lo tanto que nuestro Curso de Magnetismo personal es, en definitiva, el principio de la enseñanza que damos a los que nos escuchan. Esta primera etapa es indispensable a los que quieren vencer, ya que es de absoluta necesidad fortificarse antes de emprender la lucha. Para que nuestros lectores puedan hacerse verdaderamente fuertes, armarse de todas armas y triunfar infaliblemente en esta empresa, hemos buscado en una documentación cada vez más abundante los medios de ponerlos por encima de todas las dificultades que se presenten.

Debemos considerar a los sujetos y enfermos, no como muñecos poco interesantes con los que todo está permitido, sino como seres humanos que merecen toda nuestra atención, toda nuestra solicitud. Nuestras experiencias y nuestros desvelos siempre deben ser provechosos, nunca perjudiciales. Así como siempre nos hemos esforzado por luchar contra las supercherías y el charlatanismo de los falsos psiquistas y desenmascarar sin piedad sus procedimientos, la mayoría de las veces infantiles, pretendemos igualmente haber trabajado por reaccionar con todas nuestras fuerzas contra los métodos inhumanos que sólo podrían entorpecer el progreso de las ciencias psíquicas.

Si el valor de una ciencia se reconoce por sus resultados prácticos, estamos seguros de haber merecido bien de la psicología, ya que un infinito número de testimonios nos prueba los servicios morales que cada día prestamos a todos aquellos que han querido seguir nuestros consejos.

## La fábrica humana

«La Voluntad está junto al Destino como potencia directriz de nuestra evolución.»  
Pitágoras

«Nada es imposible; hay senderos que conducen a todas partes. Si tuviésemos bastante voluntad, siempre tendríamos medios para todo.»  
La Rochefoucauld

«Nuestra voluntad es una fuerza que domina a todas las demás cuando la dirigimos con inteligencia.»  
Buffon

«Una voluntad inflexible todo lo vence aun cuando luche contra el tiempo.»  
Chateaubriand

La única causa de nuestra debilidad es la tibieza de nuestra voluntad, pues siempre somos bastante fuertes para hacer lo que queremos firmemente.»  
Juan Jacobo Rousseau

«Saber es algo, pero poco; querer y obrar es lo que importa. Mas para dar al hombre ese carácter, esa seguridad de juicio y decisión que son todo en la vida, ¿cuál es el mejor maestro? ¿El libro? — No. La vida.»  
Gabriel Hanotaux

«No llegamos a ningún lado más que por la voluntad, pero la voluntad necesita un agujijón; de todas las fuerzas de nuestra alma ella es la que antes se atrofia y debilita cuando no se usa.»  
Laboulaye

Insuficiencia de los actuales métodos de cultura psíquica. — El ser humano puede compararse a una fábrica que tuviese un conjunto de máquinas agrupadas por funciones (función digestiva, circulatoria, respiratoria, nerviosa, etc.). — La fábrica humana tiene dos gerentes: lo «consciente» y lo «inconsciente»; uno es el director, otro el subdirector. Los dos centros telefónicos: el «centro cerebral» y el «centro del gran simpático». — Lo que se entiende por inconsciente. Cometido que desempeña lo inconsciente en nuestra actividad muscular. La revelación del pensamiento por los movimientos inconscientes. — El mecanismo del espanto y de los sueños. — Propiedades esenciales de todos los casos de conciencia. — Cómo desarrollar la memoria. — Las asociaciones de ideas conscientes e inconscientes. — El hombre superior; sus características. — Nuestro método de educación se refiere a vuestro cuerpo, a vuestro inconsciente y a vuestro consciente. — Las etapas iniciáticas. — Resumen.

La mayor parte de los métodos que se proponen daros el máximo de fuerzas, de triunfos, de felicidad, de acción sobre los demás, se nos antojan incompletos e insuficientes. Ninguno examina en su unidad la fábrica humana, ninguno procura estudiar con orden la conexión de sus tres partes y mostrar cuan indispensable es el pleno desarrollo de cada una de esas partes para dar su justo valor a las otras dos. Unos métodos no examinan más que el lado muscular y dan, como medio de desarrollar la voluntad, los ejercicios físicos llevados hasta el extremo. Otros no se ocupan más que del régimen alimenticio, recomendando comer legumbres, o cereales, o frutas. Otros, no se dedican más que a desarrollar la respiración. Todos ellos no miran más que lo físico, los órganos de la máquina, pero no conocen ni al contramaestre de la fábrica ni a su director. Algunos quieren domeñar a lo inconsciente, suprimiendo en él ya el instinto sexual, ya los deseos todos para ir a parar al búdico Nirvana. Otros, en fin, no se interesan más que por los fenómenos superiores del espíritu: atención, reflexión, juicio, razonamiento, voluntad. Ninguno de ellos considera al ser humano por completo, cuando sin embargo, no puede obtener un perfecto equilibrio más que por el desarrollo progresivo, regular, de todas las partes que componen dicho ser, puesto que cada una de esas partes domina a las otras tanto como depende de ellas.

«Pero, me diréis, el trabajo que me proponéis será largo y difícil. Quedaré fatigado antes de llegar a su término.» No olvidéis esto: os propongo, no una transformación inmediatamente completa, lo que sería quimérico, sino una dirección nueva de vuestra vida, lo cual os es indispensable. Esta dirección os dará en seguida una gran parte de lo que deseáis. Otros harían de vosotros unos monstruos físicos o morales e llegaríais bajo su dirección a fracasos más penosos que todas nuestras prudentes lentitudes, porque no dejarían en vosotros más que una irremisible desesperación. Lo que deseo, es desarrollar armoniosamente todas las partes de vuestro ser. **Estad seguros de que no es de temer ningún fracaso para el que sabe y quiere perseverar, convencido de alcanzar su objeto.**

Para desarrollar el ser por entero, hace falta primero cuidarse de las máquinas del organismo. Ellas son las que fabrican la fuerza nerviosa que han de usar lo inconsciente y la consciencia. Vuestro cuerpo es como una fábrica donde los obreros construyen sin cesar nuevos productos, las ideas, los sentimientos, mientras que otros reparan y conservan todas las herramientas.

Los engranajes de la fábrica humana están estrechamente unidos unos a otros. Si uno no funciona bien, todos los demás se resienten de ello. Hay que estudiar, pues, **su perfecto encadenamiento.**

El primero de ellos es el aparato digestivo con sus diferentes partes: boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso. El objeto de esta parte de la fábrica es transformar los alimentos en quimo y luego en quilo, líquido espeso y blanco que pasa de los vasos quilíferos a un vaso linfático (es decir, que contiene la linfa, líquido blanco y espeso compuesto como la sangre). De este vaso va al canal torácico que, partiendo del abdomen va a verter su producto a la vena subclavia

izquierda, esto es, al torrente circulatorio. A tal aparato digestivo va unida una gran oficina de comprobación, un gran laboratorio químico: el hígado, que vigila los productos de la digestión, emulsiona las grasas de los alimentos, prepara otras grasas propias, suministra a los jugos alimenticios todo lo que les falta y transforma todo lo que les sería perjudicial. Luego el objeto del aparato digestivo es la formación de la linfa y de la sangre. La linfa contiene leucocitos o fagocitos (cyta: célula; leuco: blanco; phago: comedor). Dichos fagocitos son los agentes de policía de nuestro cuerpo. Allí donde el organismo esté amenazado de una invasión de microbios, acuden los fagocitos, aunque sin piernas, con una rapidez extrema, se arrojan sobre los asesinos del organismo y los hacen desaparecer, bien absorbiéndolos, bien sacrificándose y muriendo para formar un baluarte en torno del mal que nos amenaza y crear un absceso. El intestino, por su parte, rechaza las materias que no han podido ser asimiladas, y esas excreciones tienen una importancia capital; deben ser regulares y debéis provocar su regularidad, acostumbraos a horas fijas, al levantaros y acostaros, a desocupar vuestro organismo de aquello que le moleste. Reforzaréis con la costumbre la potencia de vuestros músculos; os ahorraréis muchos estreñimientos o diarreas. Francisco Rabelais que era un excelente médico, recogiente autor de Gargantúa y de Pantagruel, recomienda al maestro de su pequeño héroe que no se olvide de las prudentes prescripciones que os acabamos de dar y que seguiréis en adelante para acrecentar vuestra salud y vuestro dominio sobre vosotros mismos.

La sangre ya formada es menester que vaya a alimentar todo el organismo. Para enviarla hasta las extremidades del cuerpo y retirarla al punto, estamos provistos de una bomba impelente y aspirante a la vez: el corazón. Los vasos que transportan la sangre fresca y nutritiva a todos los órganos son en general las arterias, y ese transporte se efectúa por las venas. Comprenderéis que una higiene del corazón y de los vasos sanguíneos es indispensable. Os indicaremos sus reglas.

Así como el hígado es la oficina inspectora de las funciones digestivas, sirve el riñón para filtrar las impurezas de la sangre, para limpiarla de los venenos o toxinas que contiene. Por otra parte, tenemos en la superficie de la piel los grandes sudoríferos o productores de sudor que realizan un papel idéntico al del riñón. Luego se comprende que es preciso evitar al riñón todo trabajo excesivo; evítadle tener que desembarazaros de vuestro alcohol, es decir, **no toméis alcohol**; es necesario, por otro lado permitirle que funcione bien, darle líquidos en cantidad suficiente y líquidos que sean excelentes para él.

La sangre que ha nutrido vuestros órganos, que ha reparado vuestra máquina, se ha cargado con todas sus impurezas; se ha fijado el ácido carbónico en vuestros glóbulos. Es preciso que sea reemplazado por el oxígeno del aire. **Vuestra vida es una combustión, debéis alimentar vuestra llama.** Respirar bien es por lo tanto prepararse a vivir bien; debéis aumentar en la medida necesaria la capacidad de vuestros pulmones; debéis vigilar el cubo de aire que les proporcionáis y la calidad de semejante aire. Buscad al sol que mata los microbios, especialmente el bacilo de Koch, creador de la tuberculosis; acordaos del nombre que le habían dado los griegos: Apolo, o sea el destructor de monstruos. Id en busca de las arboledas que absorben el ácido carbónico y producen el oxígeno. Dejad lo más que podáis — y lo podréis casi siempre, gracias a la costumbre — vuestras ventanas abiertas. Así la oscura sangre azulada de vuestras venas, cargada de miasmas e impurezas, se transformará en una hermosa sangre roja, capaz de nutrir copiosamente vuestro plasma nervioso.

Llegamos ahora a la función esencial de vuestra máquina. Vuestro cuerpo está recorrido hasta la piel por una multitud de hilillos nerviosos infinitamente pequeños al principio, terminados en la piel por unos corpúsculos de diversas formas, que realizan funciones especiales. Estos sutiles hilillos se reúnen. Son como hilos telegráficos: unos transmiten al cerebro los informes proporcionados por vuestros sentidos y vuestra epidermis, y otros llevan a los músculos las órdenes del cerebro. Todos estos hilillos vienen a parar y a agruparse en la medula o espina dorsal, que continúa por la nuca al cerebelo y al encéfalo. Semejante sistema constituye vuestra gran central telefónica. Es el que os permite percibir sensaciones, moveros, pensar, obrar...

Pero hay otro sistema tan importante en su género, compuesto de muy diferente manera; es el que permite funcionar a todos vuestros órganos digestivos, circulatorios y respiratorios: el gran simpático. Forma una especie de circuito cerrado, unido solamente por dos nervios al gran sistema nervioso central. Así se explica el hecho de que estemos mal informados sobre lo que pasa en vuestras vísceras. Veamos por qué es ello una necesidad. A lo largo de este circuito se encuentran ganglios nerviosos en gran cantidad. Son centros inferiores o auxiliares de donde parten directamente órdenes regulares para los órganos del tronco. Tales ganglios forman, en diversos sitios enlazadas aglomeraciones de donde proviene su nombre de plexo (de plecto: yo enlazo). Los dos más importantes son el **plexo cardíaco** a la altura del corazón, y el **plexo solar** al nivel del estómago. Los ganglios del doble cordón que limitan al gran simpático se corresponden regularmente y están situados a cada lado del raquis o columna vertebral.

Luego hay en nosotros dos centrales telefónicas: Una, la central cerebral, una todos los puntos de nuestro cuerpo a nuestros hemisferios cerebrales con una doble línea: una de ida, otra de vuelta. En dichos hemisferios son muy rápidas las comunicaciones. Se trata, en efecto, por una parte, de guiar nuestros movimientos musculares para evitar todos los peligros, y por otra parte, de preparar con combinaciones nuevas una adaptación cada vez más perfecta del organismo por medio del cual evolucionamos. Las fuerzas que permiten tal adaptación han sido llamadas razón, artes, ciencias, industrias.

Por su parte, la segunda central del gran simpático dirige todas nuestras funciones vitales internas: digestión, circulación, respiración. Pero, en esta central no hace falta impulso o sacudida; todo debe ser regular, automático, idéntico sin tregua a sí mismo. No hay que permitir a la fuerza nerviosa que perturbe esa parte del sistema nervioso. Un buen contramaestre no es aquel que transforma las órdenes de su director, sino el que las ejecuta siempre con puntualidad.

A la primera central (cerebro y órganos anexos) se refiere todo lo consciente, todo lo que sabemos y vemos claramente, sea respecto a nosotros mismos, sea a propósito del mundo exterior; a la segunda central (gran simpático) corresponde todo lo que se refiere a nuestros aparatos internos del tórax y del abdomen, todo lo que asegura la regularidad de nuestra vida fisiológica, todo lo que mal sabemos y mal conocemos de nosotros mismos, todo lo que debiéramos conocer mejor para asegurar la regularidad de nuestra vida, de nuestra salud, de nuestro bienestar.

No es muy fácil comprender lo que se entiende por **inconsciente**. Los filósofos franceses del siglo XVII, y en particular Descartes, amantes ante todo de claridad y nitidez, habían suprimido esa parte de sí mismos. O sentimos clara y distintamente una cosa, decían, o no la sentimos en absoluto. De donde deducían que: el alma es más fácil de conocer que el cuerpo.

Lo cual era cometer un peligroso error por omisión. Fácil es probar que sois actores de una infinidad de hechos semiconscientes, de los que sólo conocéis las huellas cuando han pasado ya. Por lo demás, existen todos los grados en la consciencia, desde la visión deslumbradora de un razonamiento para un espíritu seguro de sí mismo, hasta las más atenuadas y fugaces medias tintas que presentan los oscuros fenómenos de la por un sistema nervioso cuya actividad escapa a nuestra voluntad: el sistema del gran simpático.

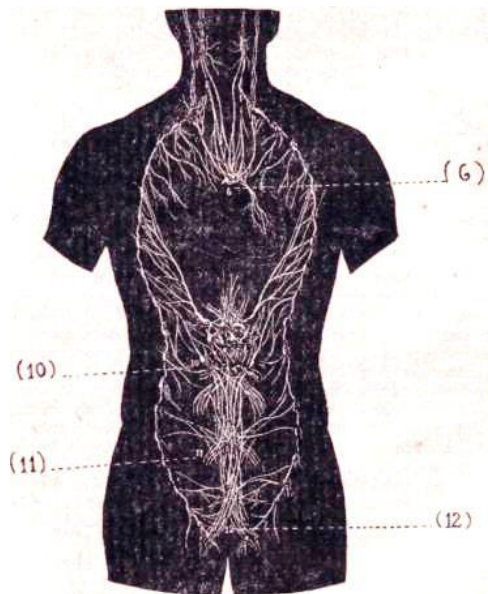


Figura I. — Esquema del sistema nervioso Gran Simpático  
Todas nuestras funciones orgánicas (digestión, circulación, respiración, etc.) están reguladas

Este sistema nervioso se compone esencialmente de dos cordones nerviosos que nacen en la espina dorsal a la altura de la primera vértebra cervical, descendiendo por cada lado de la columna vertebral para terminar en la última vértebra sacra. De estos dos cordones nerviosos parten unos nervios que se reúnen en la línea media del cuerpo y se enlazan para formar plexos de los que el más importante es el **plexo solar** (10) situado bajo el estómago.

Los antiguos fisiólogos consideraban a este plexo solar como un verdadero cerebro abdominal. Los otros plexos figurados en el esquema son el plexo cardíaco (6), el plexo mesentérico (11) y el plexo hipogástrico (12).

sensibilidad interna, los vagos dolores del corazón, los insospechados placeres de la digestión y otros mil más.

Son clásicos ciertos ejemplos que prueban la existencia de lo inconsciente

primera letra de la primera palabra. Deletread en voz alta todas las letras del alfabeto y el sujeto contraerá su mano involuntariamente al paso de la letra que haya pensado. Llegaréis así fácilmente a formar la frase entera. Estas experiencias salen bien no solamente con los grandes nerviosos, sino también con la inmensa mayoría de las personas.



Figura 3. — Otra experiencia de lectura del pensamiento con el mismo dispositivo.

El sujeto que no tiene muy limpia la conciencia ha pensado: HE ROBADO LA SORTIJA, sólo que lo escribe mal y cambia alguna letra. Este resultado le ha chocado de tal modo, que ha intentado en varias ocasiones destruir este documento.

Por el mismo procedimiento, se pueden adivinar cantidades y operaciones numéricas. Decid a vuestro sujeto que haga mentalmente una substracción de dos números comprendidos entre 7 y 41. Si el sujeto reacciona en 16, en 24 y en 40, es evidente que habrá pensado en que 40 menos 24 es igual a 16.

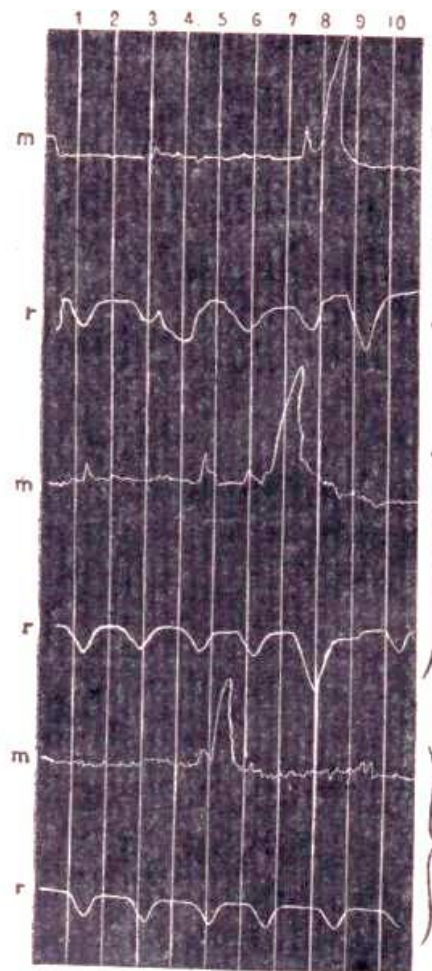


Figura 4. — Experimento con el mismo dispositivo del doctor Allonnes. Adivinación de un nombre pensado

El primer gráfico(m) representa los movimientos de la mano; el segundo (r), la turbación simultánea de la respiración.

Decid luego al sujeto que piense una multiplicación cuyas cifras no pasen del 10. Si reacciona en 2, en 4 y en 8, deduciréis de ello que ha pensado en que 2 multiplicado por 4 es igual a 8.

Podréis hasta adivinar lo que la voluntad del que os sirve para la experiencia quiere ocultaros, con tal que sea un gran nervioso. El doctor de Allonnes ha llegado a intentar este experimento, porque había notado que cuando un sujeto tiene consciencia de sus reacciones involuntarias e intenta suprimirlas, llega a reaccionar más fuerte que de ordinario todavía.

Una muchacha de veinte años, no alienada, sino de criminales instintos, había arrojado vitriolo a su rival. Había obtenido un sobreesimiento simulando la histeria, subterfugio que, según decía, no había desaprobado su abogado. El doctor de Allonnes obtuvo nuevos escritos por medio de su dispositivo. Reproducimos una

figura que demuestra esta curiosa experiencia. (Figura 3.) El trazado contiene la confesión: «gai voler» en lugar de «j'ai volé»<sup>1</sup>. El francés está mixtificado, pero el sujeto en cuestión del experimento es una iletrada.

Esas involuntarias contracciones de los músculos han sido utilizadas por todos los que se llaman lectores del pensamiento. Uno de ellos, Bellini, hacía ocultar un objeto en una sala y decía que lo encontraba penetrando el pensamiento de un espectador cualquiera que recorrió el local con él dándole la mano. En realidad, lo que sentía, al pasar ante la hilera de sillas en que el objeto estaba escondido, era una ligera resistencia de su involuntario auxiliar. Se quedaba quieto y no iba más adelante. Para emplear la expresión de los niños en un juego semejante, «se quemaba». Entonces, penetrando en la fila, continuaba su búsqueda, acompañado por los admirativos murmullos de los vecinos y por los débiles movimientos de la mano que aprisionaba.

También Pickmann, el tan conocido adivinador del pensamiento, decía a un espectador que no estaba combinado con él de ningún modo: «Va usted a pensar un número, yo lo leeré en su cerebro y lo escribiré en la pizarra. Así no habrá truco ni compadrazgo posible.» Pickmann decía parte de la verdad: no tenía ningún ayudante. Pero, sin saberlo, el espectador, con sus inconscientes movimientos, él mismo servía de compadre. Para hacer el experimento, colocaba Pickmann a cualquiera ante una pizarra y le hacía tener en su mano derecha un trozo de tiza. Luego le cogía esta mano, y a medida que pronunciaba rápidamente y en voz muy alta las cifras 0, 1, 2, etc., llevaba la mano derecha del espectador haciendo el simulacro de escribir cada uno de los guarismos al mismo tiempo que los nombraba. Cuando pronunciaba el número pensado tenía el espectador un ligero movimiento que le llevaba, sin darse cuenta de ello, a escribir él mismo la cifra.

Esta influencia de lo inconsciente se revela plenamente en la escritura. De cuya observación ha nacido la grafología.

Si nuestra salud se altera, vemos los finales de las palabras, las terminaciones de las líneas abatirse de la manera más lamentable. Las líneas ascendentes, al contrario, revelan una salud floreciente, una excelente moral y miras ambiciosas confesadas o inconfeadas.

Por lo mismo, aquel que la vida convirtió en hermético cerrará sus oes y sus aes e incluso las enlazará si ha llegado a ser desconfiado por completo. El que es voluntarioso traza fuertemente la tilde de sus t. El hecho de puntuar correctamente revela hábitos de orden. Otras mil señales pueden revelarnos el estado de salud o de ánimo en que se hallan aquellos de quienes nos ocupamos. En el presente Curso ya volveremos sobre este importante estudio.

Es preciso además atribuir a lo inconsciente el pánico y los sueños. El pánico es el irrazonado terror del público. A fuerza de decirse que va a hablar mal, cantar mal, tocar mal, el desgraciado miedoso se pone él mismo en tal estado que realiza sus más siniestras predicciones. Se paraliza su memoria; sus ideas no tienen ya coherencia alguna; las palabras que ha de decir se le escapan; y cuando comprueba tales faltas se redoblan sus temores. Su cuerpo se desmadeja, sus piernas se niegan a sostenerle, su laringe y su estómago se contraen... llega a ser presa de la atonía y de los más penosos vértigos.

**El pánico ejerce una influencia nefasta sobre el riñón e intestino cuyo funcionamiento entorpece.** El desdichado que lo sufre ve cubrirse su cuerpo de un frío y copioso sudor.

Casi no hay necesidad de demostrar que nuestros sueños son producto de nuestro inconsciente, que en este caso acciona solo. Alfredo fisiológicos que preceden o acompañan al sueño, o en las asociaciones de ideas inconscientes. M. Foucault ha insistido en este último punto<sup>2</sup>.

Un ejemplo de tal género de sueño, dado por Maury, es característico. El distinguido psicólogo se había ejercitado en anotar sus impresiones. Una noche, se vio bruscamente ante el tribunal revolucionario. Reconoció al terrible Fouquier-Tinville y muy pronto se oyó condenar a muerte. Se vio en la prisión oyó que le llamaron por su nombre, montó en la fúnebre carreta, llegó ante el patíbulo, se sintió empujado a la guillotina y sintió distintamente sobre su nuca el espantable choque de la cuchilla. Despertó bruscamente y se aperció de que un trozo de madera de la parte superior de su lecho acababa de caérsele sobre la nuca provocando su vuelta a la plena consciencia. Así que las múltiples imágenes que habían desfilado por su espíritu habían sucedido a la caída del trozo de madera. Se ve con qué increíble rapidez se habían producido. Puesto que no habría pasado ciertamente más de un segundo entre el choque del trozo de madera y el despertar. Se ve también que la inteligencia del observador había buscado inconscientemente una explicación del fenómeno físico y fisiológico, y que una secreta inferencia había llevado a Maury a decirse: «Debo estar en la época del Terror, puesto que siento en mi cabeza la cuchilla de la guillotina.»

Comenzáis a imaginar el lugar considerable que ocupa lo inconsciente en vuestra vida mental. Puede decirse que los hechos conscientes son, en proporción a los hechos inconscientes, muy poco numerosos. Lo concebiremos sin trabajo si recordamos que ellos son los que dirigen todo lo que en nosotros es automático, invariable, siempre idéntico a sí mismo. Los hechos inconscientes se organizan y de su mismo orden nace la consciencia. Esta es como la llama que se produce de

pronto en el hogar, pero que no hubiese podido lucir si un soplo no hubiera reavivado las brasas. La consciencia no es, como ha creído Maudsley, un lujo sin importancia: es el resultado necesario de todo ese encadenamiento que hemos revisado con vosotros. Así como nuestra fábrica fisiológica tiene por objeto fabricar la fuerza nerviosa que, según la categórica expresión de T. Ribot, se acumula en nuestro inconsciente, de igual modo esta fuerza cuando su potencial es suficiente, se manifiesta bajo la forma consciente que nos queda por estudiar.

Todos los hechos conscientes presentan tres propiedades esenciales: se graban y reproducen en nosotros; están unidos a otros; pueden ser aislados. Se graban en la memoria; están reproducidos por la costumbre; están unidos por la asociación; están aislados unos de otros por la atención. Para conquistar un perfecto dominio sobre vosotros mismos y sobre los demás, es esencial comprender bien la naturaleza y las condiciones de ciertas propiedades, ya que toda vuestra vida — física, mental y emocional— depende de vuestros recuerdos, de vuestros hábitos, de vuestras asociaciones de ideas y de vuestra fuerza de atención.

Disecaremos en pocas palabras cada uno de estos elementos, procurando siempre mostrar su íntima ligazón.

Todo hecho consciente: idea, placer, dolor, acción o resolución se graba en vuestra memoria. Subsiste allí y en ciertos casos, como en el delirio, veis con estupor reaparecer en un enfermo recuerdos de sucesos muy lejanos y que parecían completamente olvidados. Luego poseéis en vosotros un tesoro cuya riqueza no sospecháis ciertamente. A vosotros os corresponde vigilarle para no perder nada de él. Estos recuerdos no están como las imágenes en el clisé fotográfico; se los podría comparar a los borregos de un redil en el momento de llegar la pastora para llevarlos a pacer. Se apretujan por salir de lo inconsciente, libran entre sí una lucha violenta; los más débiles quedan dentro, a la sombra; sólo los más fuertes consiguen salir.

Comprenderéis sin trabajo cuanto os importa saber por qué ciertos recuerdos de esos son más fuertes que los otros. Porque cuando lo sepáis mandaréis en vuestra memoria. Un hecho consciente reaparece tanto más fácilmente cuanto más a menudo ha sido registrado, cuanto más ligado ha estado a mayor número de otros hechos y cuando ha sido acompañado de una pena o de un placer muy vivos. Estad, pues, seguros que vuestra memoria será tanto mejor cuanto más trabajo os toméis en revisar lo que debéis saber bien, más completos sean vuestros conocimientos, más alegremente estudiéis lo que pretendéis saber y más procuréis desarrollar en vosotros el hábito del estudio. No olvidéis por otra parte que vuestros recuerdos están conservados por vuestro inconsciente, o sea, por vuestras máquinas fisiológicas. Luego lo más importante es que vuestras máquinas estén en buen estado. Un cerebro saturado, irrigado por una sangre pura y nutritiva, será más potente que los demás. Cuando hayáis leído nuestro capítulo sobre la alimentación comprenderéis por qué los pensadores, los sabios y los artistas más notables siguen un régimen muy severo (ejemplo: Víctor Hugo) y toman una alimentación muy frugal.

Podéis obrar sobre vuestros recuerdos; luego **también podréis obrar o modificar vuestras costumbres** que son los recuerdos de vuestros actos. Sois los árbitros de su repetición, del placer que os causen, de las asociaciones que establezcáis entre esos actos. Vosotros sois quienes habéis creado las costumbres que tenéis de leer, de escribir, de nadar, de montar en bicicleta, de hacer música, etc. Podéis crear otras muchas. **La adquisición de todos los oficios, de todas las artes, de todas las ciencias, es debida a la costumbre.** Si comprendéis por completo lo que se os dice aquí, vuestra vida, como os hemos prometido, va a transformarse de arriba abajo. Dividiréis sin cesar vuestros esfuerzos, para que cada uno de ellos sea siempre igual a vuestras fuerzas y, por lo tanto, agradable. Poco a poco haréis pasar a vuestro inconsciente una porción de actos al principio penosos que os llegarán a ser fáciles. Serán entonces regulares, automáticos; ya no tendrán necesidad de vuestra perpetua inspección y podréis aplicar a nuevos objetos unas fuerzas mentales decuplicadas sin tregua.

Vigilaréis igualmente vuestras asociaciones psíquicas. Vuestro encéfalo contiene un gran número de fibras que están ligadas unas a otras y que son la imagen de esas coincidencias mentales cuya existencia comprobáis sin parar en vosotros. Una palabra trae otra; vuestros recuerdos, vuestras sensaciones, vuestras emociones, vuestros sentimientos, y sobre todo vuestros actos están ligados entre sí. Pero os daréis cuenta de que tales ligazones se hacen al azar. Maury refiere que en uno de sus sueños se vio junto a la lumbre, amontonando la ceniza con una badila; luego, bruscamente se encontró en casa de su amigo Peregrín; después se vio en Jerusalén, en peregrinación. Y esta asociación de las palabras había traído la asociación de las imágenes. Lo cual sucede sobre todo en una conversación a gritos. Podréis cercioraros de ello siguiéndola, sin tomar parte en ella, para comprobar dónde empieza y dónde acaba. Mas al lado de esas asociaciones fortuitas en que parece que un eco guía al pensamiento, hay más importantes: las que llevan al sabio a hacer sus descubrimientos: las que, por ejemplo, han llevado a los químicos a comparar el helio gaseoso al hidrógeno, a comprobar que era de la misma densidad pero que no se inflamaba ni tenía la misma tendencia a atravesar las paredes que los contienen. De ahí se llega a la conclusión práctica y muy importante de que el helio debe reemplazar ventajosamente al hidrógeno en los balones dirigibles. Su empleo hará posible ese género de locomoción aérea. Tales son las asociaciones de ideas que habéis de buscar. Prescindiréis de las que sean debidas al azar, que sólo sirven para disminuir vuestra fuerza psíquica.

**Lo conseguiréis si sabéis dominar vuestra atención.** No creáis que eso sea fácil. Daos cuenta de que ese fenómeno es ante todo espontáneo y vosotros no

<sup>1</sup> «He robado».

<sup>2</sup> Maury ha probado que la causa de ciertos sueños reside en unos hechos Maury (Alfredo).—El Sueño y los sueños. Foucault (Marcelo).— El sueño, París, 1906.

disponéis de él en modo alguno. En una sala obscura, proyectad bruscamente un foco de viva luz: todos los ojos se fijarán en él quieran o no. He ahí la imagen de toda atención. Procede de lo inconsciente; trabaja sin descanso. Vuestro cuerpo os evita a cada paso, sin que lo sepáis, un sin fin de peligros. Las condiciones necesarias a este fenómeno son una respiración amplia y bien rítmica, una circulación sanguínea regular y potente, y sobre todo la perfecta nutrición del sistema nervioso. Así, al conocer las causas del fenómeno llegareis a dominarlo.

Poneos —gracias a los consejos que pronto os daremos— en las mejores condiciones fisiológicas, proveed a vuestra fábrica humana de buena maquinaria; alimentadla bien, reparadla sin tregua y obtendréis de vosotros mismos una atención pujante y vuestros recuerdos, vuestras costumbres, vuestras asociaciones de ideas os dirigirán hacia los mejores objetos, los más útiles al desarrollo de vuestra personalidad. No dominaréis, pues, a vuestra atención más que obediéndola primero, sin violentarla jamás. No le pidáis más de lo que os puede dar en cualquier momento, pero exigid de ella todo su rendimiento; y la riqueza de vuestro espíritu, vuestra potencia mental, serán incomparables

De ese modo se desarrollara vuestro yo y por consiguiente vuestra personalidad. Relacionareis entre sí vuestros recuerdos en el tiempo y en el espacio y estos enlaces son de la mayor importancia. Vuestra personalidad es vuestra obra Reflejo de la unidad que existe en vuestra máquina fisiológica, cesará cuando esta máquina se desorganice. Se hará tanto más definida cuanto más perfeccionada llegue a ser dicha máquina. Exponeros a la sífilis, al alcoholismo, a la morfomanía y dañaréis al mismo tiempo vuestro sistema nervioso. Se disociará y desde entonces le ocurrirá lo mismo a vuestra personalidad. Si, por el contrario, os fijáis el término a donde queréis ir; si le colocáis lo más alto posible, si ligáis estrechamente entre sí todas vuestras sensaciones, todas vuestras emanaciones, todos vuestros actos; si os bosquejáis un gráfico de recuerdos más extenso cada vez, cada vez más claro; si vais uniendo más vuestra historia y vuestra geografía particulares a la historia y a la geografía del país y de la generación en que viváis, de la que os ha precedido y de la que os seguirá, seréis entonces, no lo dudéis, dueños de vosotros mismos y de los demás. No se trata aquí de una ciencia únicamente teórica, sino de prácticas aptitudes, únicas que cuentan en la vida, únicas que harán de vosotros unos héroes humanos.

Se trata de aquel personaje superior que uno de nuestros amigos, Víctor Morgan, héroe asimismo, y muerto gloriosamente en Dixmude ha definido en las siguientes líneas:

«El hombre superior, dice, es una fuerza en reposo. No hay en él palabras insignificantes o sin objeto. Ni movimientos inútiles. Es una fuerza segura de sí misma que no se manifiesta nunca sin motivo, porque sabe que a la primera llamada, caerá de pronto, como el rayo sobre el punto en que deba obrar. El héroe es un león tumbado que, con quieta y serena mirada, contempla por encima de los humanos, inflamados horizontes infinitos...

»Incluso en esa inacción es bienhechora su presencia. De sus más sencillas palabras irradia una luminosidad que obra sobre los que le rodean. Una grata, reconfortante alegría se abate en torno de él. »Sin embargo es un hombre de acción. En verdad, serán pocos los momentos en que podáis sorprenderle en reposo. El dominio de su voluntad es el rasgo dominante que le consagra como gran hombre. Su yo flota en una calma olímpica, dirige todas sus pasiones, las inflama o las disciplina. Ha llegado a ser árbitro de sí propio, ha conquistado el derecho y el poder de reinar en el mundo exterior y reducirle a su voluntad. »Transforma sus sentimientos en acción.

»Y en un hombre así, en el que presentís un alma tan ardiente y tan poética, una voluntad tan firme, tan impaciente por materializar los sueños del poeta, ¿pensáis que sus más pequeñas acciones puedan estar en desacuerdo con sus sentimientos? Eso es imposible. Su voz, sus gestos, su ademán, su mirada deben expresar un poco del fuego que arde en su interior.

»Si su voz manifiesta a todos todas las emociones que quiere manifestar: dulce, penetrante, si anhela apaciguar y reconfortar; ferviente entusiasta, si desea despertar y animar; grave, profunda, solemne, si pretende impresionar; tonante, conminatoria, si se propone ordenar. »De imperturbable calma entre la tempestad de los grandes trastornos colectivos, cuando los demás hombres están alocados y aterrados, sigue dejándose oír la voz del maestro, de la que cada palabra es una potencia.

»Es dueño de su cuerpo.

»Todo su ser emite una irradiación invisible y potente que se impone hasta a los menos sensitivos. Se siente, antes que haya accionado, que posee en sus propias fuerzas una confianza sin límites. Y a pesar de tan ilimitada confianza no se parece en nada al ángel del orgullo.

»En fin, su corazón es todopoderoso.

»Ama, comprende, y, porque comprende, es justo para los hombres. Habiendo leído en el fondo de su propio corazón y reconocido que a menudo el mal no es más que ignorancia se ha despertado en él un profundo sentimiento de compasión. Y cuando es preciso obrar, castigar, zaherir, su corazón ya no guarda rencor. »Sus facultades mentales son potentes. .

»Tienen, sobre todo, el poder de juzgar sanamente las relaciones entre las cosas. Y lo que le hace verdaderamente grande es que en el se junta el idealista y el hombre de acción»<sup>3</sup>

He ahí el retrato del hombre que queremos formar en vosotros. Nos queda por estudiar como llegaremos a ello. Para que os compenetréis bien desde ahora del método que emplearemos, os indicaremos el plan que vamos a seguir en el presente Curso.

Formularemos sucesivamente reglas prácticas para transformar:

- 1º Vuestro cuerpo por medio de:
  - a) una alimentación sana;
  - b) una respiración amplia y metódica;
  - c) ejercicios físicos juiciosamente comprendidos.
- 2º Vuestro inconsciente valiéndonos de:
  - a) la autosugestión emocional;
  - b) la mirada magnética.
- 3º Vuestro consciente, vuestro espíritu, con ayuda de:
  - a) la concentración mental;
  - b) el aislamiento.

De ese modo, el ser superior que está en vosotros adquirirá el Dominio de sí mismo. Es indiscutible que se trata en este caso de un trabajo que requiere a la vez tiempo y energía. Ciertamente es que ese tiempo, convenientemente repartido entre las cotidianas ocupaciones, acaba por pasar inadvertido. Y la energía gastada queda devuelta centuplicada con ese bien entendido entrenamiento. Por otra parte, pronto sucede la alegría al esfuerzo realizado. Toda aquella disciplina que tan fastidiosa parecía va siendo, por instantes, causa y origen de numerosas satisfacciones. Los miembros están flexibles y prestos a obrar sin descanso. Os encontraréis más ágiles. Una respiración más ancha y más regular os reaviva. Parece que una sangre más viva corre por vuestras venas. La digestión es perfecta. Ninguna molestia en los órganos, ninguna pesadez. Nos sentimos libre la cabeza, despejada de toda preocupación. El tedio se disipa. Huyen las sombras como a los primeros rayos del sol. El cerebro, liberado de todas las dudas, se prepara a la vida nueva. Y las primeras claridades de la aurora al levantarse tiñen alegremente nuestros ensueños. ¿Qué ha sido de nuestras decepciones, de nuestros rencores, de nuestras tristezas? Nubes que se disipan... humo... nada...

Como el gallo que canta al amanecer alegremente, dejamos escapar un grito de felicidad de nuestros labios.

Luego nuestro desarrollo psíquico aporta a nuestro cuerpo un bienestar desacostumbrado, a nuestro espíritu unos pensamientos más sanos, a nuestro corazón unas más dulces alegrías. Y asimismo, el nuevo discípulo, feliz con esa transformación que excede a sus mejores esperanzas, se entrega cada día más a ese entrenamiento. Se somete a él con infinito placer. **Comprende que esa nueva dirección de su vida será la salvación para él.** Se da cuenta de que los poderes psíquicos, tan largo tiempo codiciados, están a su alcance; que no existe traba alguna de que no pueda soltarse, ninguna ligadura que no pueda cortar, ninguna sugestión atávica, ningún rincón psíquico, ninguna forma de pensamiento del que no pueda llegar a ser dueño y señor.

Alentado por el bienestar que resulta de tales comprobaciones, sólo desea perseverar en su obra. Repara muy pronto las antiguas faltas. Observa. Reflexiona. Comprende. Se esfuerza por desarrollar en él unos sentimientos más puros. Se despoja del hombre anterior. Y, desde aquel inunda el corazón del nuevo adepto una dulce emoción. Escala alegre y animosamente la cuesta que lleva hasta las altas cimas.

El que trepa al pico de una montaña, percibe ante sí vastos horizontes y siente anhelos de escalarlos también. Eso pasa con el desarrollo psíquico. Los resultados son tales para el que se somete a él con aplicación que, enajenado por un triunfo logrado sobre sí mismo, se siente presa de una emulación que le lleva a obrar con una voluntad más firme y más sostenida.

Queremos desarrollarnos por nosotros mismos, primero física y mentalmente, obtener un ritmo exterior e interior que sea el premio de la salud material y moral, pero, cuando se ha conseguido este objeto, cuando nos sentimos llenos de nuevas fuerzas, queremos hacer un empleo de ellas que sea digno de nosotros. Desde luego, estamos muy lejos de renunciar a aquellos deberes que son los vínculos de nuestra vida. Seguimos sujetos a nuestro país, a nuestra familia, a nuestra profesión, pero todavía quedan muchas aspiraciones que lograr. Hemos visto el vasto horizonte y las miras del egoísmo no pueden hacernos volver la cabeza. Somos poderosos, fuertes, dueños de nosotros mismos. Pero de qué nos serviría si esa fortaleza no sirviese más que para mezquinos intereses? Sentimos el perfecto funcionamiento de la máquina humana. Queremos ahora que esta máquina obedezca a un Ideal elevado, a un Corazón puro, a un Pensamiento más hermoso.

Y, al perfeccionarse todos los engranajes de nuestra máquina, al llegar a ser dócil y seguro el contramaestre, como un excelente empleado, nos apercibimos de que nuestro deber sobre la tierra es ayudar a los demás. Sólo el bien, el bien de todos los que nos rodean o se acercan a nosotros merece los trabajos que hemos tomado. Un altruismo entusiasta y bien comprendido nos permite dar a todas nuestras facultades el vuelo que deben tomar.

Sí, llegaréis a ser árbitros de todos vuestros engranajes y marcharán a vuestro placer, pero todas esas energías que vais a desplegar os recordarán sin cesar vuestro deber. El cultivo de vuestras fuerzas os preparará para los más bellos impulsos; la dominación de vuestros ímpetus os demostrará que más allá de vuestras personas y de sus mezquinos intereses, hay regiones tan hermosas como vastas que debéis explorar. No tendréis temor, ni cólera, ni envidia. Iréis hacia todos

<sup>3</sup> Víctor Morgan.—El camino de la hidalguía. París, pág. 12.

los seres con la mano extendida y el corazón fraternalmente abierto. Esta manera de pensar es la que debe florecer en vuestro jardín mental. Las miras nuevas, elevadas, enajenadas de belleza y de bondad serán la nueva necesidad que se habrá creado en el perfeccionamiento de vuestro organismo. Y no os será siquiera preciso ningún esfuerzo para que os dirijáis por ese sendero; hacia él es a donde va a parar toda naturaleza formada en las buenas disciplinas, que tienda a una nueva Iniciación.

De esa Iniciación no podemos aquí más que hablar brevemente. La hemos bosquejado a grandes rasgos en una obra escrita para los que nos siguen: **Hacia la Sabiduría**.

Nuestro objeto, en ese trabajo —que es la continuación del presente Curso de Magnetismo personal— es reanudar la tradición de las antiguas Iniciaciones, hacer nacer el deseo de entrar en relación con unas potencias desconocidas que se hallan en nosotros y en torno nuestro.

¡Qué mágicos horizontes se abren ante la mirada del adepto cuando se siente evolucionar en aquel mundo en que todo es dulzura y claridad! Los estudios que hace le enseñan que por altos que puedan estar los conocimientos que ha adquirido, no es él más que una ínfima parte de ese gran Todo, de ese Universo que es el Macrocosmo; más también ¡qué inmensa dignidad le engríe al saber de una manera irrefutable que él mismo es el Microcosmo, la perfecta imagen de aquel gran Todo, construido según el mismo ritmo y pudiendo, por el misterioso acorde de sus ritmos, ponerse en relación con él según su legítimo anhelo! He dicho dignidad y no orgullo, porque para aquel que sabe, el orgullo es letra muerta. Esa dignidad se intensifica por su relación con lo Absoluto, por esa constante propensión —que al cabo comprende— a unirse con todas sus fuerzas conscientes al divino plan de la Naturaleza.

Pero no basta con conocer esas cosas, con penetrarse de ellas con noble alegría. Es preciso someterse a una austeridad que haga de nosotros unos adeptos perfectos, capaces de las más elevadas y de las más grandes acciones. Y esta evolución, de la que nuestra Ciencia secreta hará comprender y penetrar toda la serena belleza, todo el consolador esplendor, es menester obtenerla y merecerla; hay que apresurar sus etapas en lo que a nosotros se refiera.

En el presente volumen enseñamos a adquirir una perfecta salud, a dominar los impulsos inconscientes, pero ello no es más que una primera etapa. Hacia la Sabiduría os llevará al dintel del Templo iniciático. Y allí, el guardián del umbral —la enigmática Esfinge de la tierra faraónica— dejará caer de sus labios de piedra el secreto de los cuatro verbos iniciáticos.

Victorioso de la prueba, ve el adepto abrirse ante él las puertas del santuario. Nuestra Ciencia secreta prepara al nuevo elegido a todas las inmarcesibles dichas que son la recompensa de la Sabiduría.

### Resumen

Substituimos con un método sintético los incompletos métodos que se proponen daros salud, éxito, felicidad, poderío, etc.

Su superioridad a nuestro juicio, nace de que comprende y utiliza la conexión que presentan las tres partes de la fábrica humana.

1.º La máquina fisiológica tiene por objeto crear la fuerza nerviosa, gracias:

- a) al aparato digestivo que forma la sangre;
- b) al aparato circulatorio que la transporta para nutrir los órganos;
- c) al aparato respiratorio que la purifica;
- d) al sistema nervioso compuesto: 1.º del sistema raquídeo dirigido por el encéfalo, centro motor y sensitivo del organismo; 2.º del gran simpático que regula automáticamente los aparatos vitales.

2.º El contramaestre de la fábrica o inconsciente conserva: 1.º nuestros recuerdos; 2.º nuestros sentimientos; 3.º nuestros actos. Quien lo conozca bien puede adivinar el pensamiento ajeno, los cálculos de los demás, el carácter de los otros.

Conocer bien lo inconsciente, es luchar al punto victoriosamente contra la timidez y el pánico; es comprender el mecanismo de ciertos sueños. Es explicarse la naturaleza de todos los hechos conscientes que son a lo inconsciente lo que la llama es al fuego.

3.º El director de la fábrica es el espíritu. Sus propiedades generales son: 1.º la memoria; 2.º la costumbre; 3.º la asociación; 4.º la atención. Estudiando estas propiedades podremos domarlas y formar en nosotros una personalidad vigorosa.

Llegaréis a la maravillosa síntesis de los tres elementos componentes del ser humano si vigiláis:

- 1.º Vuestra alimentación, vuestra respiración, vuestros ejercicios físicos;
- 2.º Desarrollando en vosotros la autosugestión al adquirir una mirada magnética;
- 3.º Acostumbrándoos a la concentración mental y al aislamiento.

Lo cual os llevaría al perfecto dominio de vuestras impulsividades, a un sentimiento de fuerza, de equilibrio, de bienestar. Pero todo ello no es más que una primera etapa.

Perseverando en el estudio, se abrirán a vuestra vista horizontes magníficos. Os daréis cuenta de día en día de que el verdadero objeto de la vida es vuestro perfeccionamiento pero a condición de que dicho perfeccionamiento se extienda a vuestro alrededor. Esforzaos pues, cada día, en ganar cualidades físicas, intelectuales y morales. Al hacerlo así, caminaréis con más rápido paso por el camino de la evolución.

Tal es el fin del iniciado.

## La alimentación

«Hay que velar por la buena salud del cuerpo. Toma con medida los alimentos, las bebidas y los ejercicios que te sean necesarios. Tu justa medida será la que te impedirá decaer. También habrás de habituarte a un régimen puro y severo.»

Pitágoras

«El organismo es comparable a un motor que desarrolle habitualmente tal potencia y alcance excepcionalmente tal maximum. La ignorancia de la potencia del motor humano tiene por consecuencia su utilización defectuosa desde el punto de vista del rendimiento de trabajo. En ciertos casos, se pide al organismo que realice esfuerzos demasiado intensos para su potencia, lo que le deteriora rápidamente. En otros casos, por el contrario, no se le hace producir más que esfuerzos demasiado débiles, es decir: se le utiliza incompletamente.»

G. Hebert. — El Código de la fuerza.

«De todo lo que atañe al cuerpo, como la comida, la bebida, los vestidos, la casa, los domésticos, etc., no tengas más que lo estrictamente necesario. Todo lo que sea para ostentación o sensualidad suprimelo radicalmente.»

Epicteto

Necesidad de cuidar todas las ruedas y engranajes de la máquina humana. — La mayoría de nuestros males provienen de una alimentación excesiva en cantidad, mala en calidad. — Los excesos en la cantidad y sus molestas repercusiones sobre nuestro organismo. — La calidad de los alimentos que se ingieren. El peligro que presentan los alimentos concentrados. — El hígado, órgano de vigilancia. — La señal de alarma hepática. — Intoxicados flacos e intoxicados gordos. — Las señales de fatiga de origen alimenticio.— Los fres alimentos criminales: 1.º La carne. 2.º El azúcar. 3.º El alcohol. — Procuremos desterrar de nuestro régimen cualquier excitante. Aprendamos a quererlo. — Valor nutritivo de los principales alimentos. — La mejor bebida es el agua. — Los alimentos prohibidos, vigilados y permitidos. — Un régimen excelente para uno cualquiera, puede ser malo para el vecino. — La ingestión de los alimentos es un acto que merece toda nuestra atención: la masticación, el número y la hora de las comidas. — Raciones alimenticias para dos adultos sedentarios que pesen 60 y 70 kilogramos. — No todo es absorber los alimentos, hay que saberlos comer. — El ejercicio después de las comidas. — El peligro de un brusco retorno a la vida sana. — Como se acostumbra uno progresivamente a un régimen sano. — Nuestro régimen alimenticio es el que mejor conviene al hombre. — Amigo lector, quiero que hoy sea un día que haga época en nuestra vida. — Resumen.

¡Deseáis llegar a un perfecto equilibrio físico y moral! ¡Queréis transformaros en un todo armonioso! **Cuidad primero de vuestros órganos.**

Recordad, en efecto, que hemos comparado vuestro cuerpo a una fábrica, en la que hay en primer término obreros; éstos son aquellos órganos que realizan las funciones esenciales de vuestra vida: digestión, circulación, respiración, inervación. Tales obreros están vigilados por un contramaestre: vuestro **inconsciente**, o sea, esa fuerza que organiza vuestra economía sin que os deis cuenta de ello. Por último, un director —la **conciencia**— guía todo el conjunto.

Toda fábrica, para producir su máximo rendimiento, ha de poseer unas máquinas bien arregladas, un contramaestre práctico y diestro, un director hábil y previsor. De igual modo, vuestra humana fábrica debe tener unos órganos que funcionen bien, un inconsciente que haya adquirido buenas costumbres, y una conciencia celosa de su papel director. Para que conservéis bien vuestra fábrica aprended primeramente a conservar en perfecto estado todos sus engranajes. Con objeto de lograrlo vigilad en vosotros:

- 1.º La alimentación;
- 2.º La respiración;
- 3.º Los ejercicios físicos.

Todos los que han pretendido definir la vida humana normal y hacerla más larga, han hallado que la mayor parte de nosotros se suicidan sin saberlo **comiendo demasiado**. Obstruimos las calderas de nuestras máquinas a fuerza de alimentarlas.

Creéis que comiendo mucho adquiriréis más fuerzas, más salud, mayor-bienestar. ¡Qué error! Muchos se «ceban» como cerdos en engordadero. No hacen más que intoxicarse. Innumerables alimentos son unos temibles venenos que proporcionan ficticia actividad y preparan los peores desastres orgánicos. ¡O peor aún! Es como si os dierais latigazos o pinchazos. Un día u otro pagaréis tales imprudencias. En primer lugar, cada vez tendréis más necesidad de esos estimulantes peligrosos a los que antes recurríais de tarde en tarde. Luego, a medida que aquellos latigazos se sucedan, vuestra voluntad, que parecerá más potente, porque seréis coléricos, iracundos disminuirá, y vuestro inconsciente se irá extendiendo más fácilmente sobre un terreno cada vez más vasto.

El ser humano que se sobrealimenta ya no puede dominar las fuerzas oscuras que mandan en sus órganos. Enloquece ante el peligro. No sabe resistir más a sus deseos aun cuando los sabe funestos. Se hace impulsivo; toma sus arrebatos por actos voluntarios. Sus ideas están detenidas o embotadas; cree hallar en sus terquedades la prueba que juzga irrefutable de buena fe. Se cree bien equilibrado, mientras que todos sus actos demuestran cada día más y más, que es el esclavo de un organismo mal dirigido, que es la víctima de los hábitos que el mismo se propuso adquirir.

Puede decirse que la mayor parte de nuestros males provienen de una alimentación excesiva en cantidad, deficiente o mala en calidad. Comemos demasiado. Comemos mal.

Nuestra alimentación es demasiado excitante, no estamos hechos para ella. Para el exceso en la cantidad, es fácil ver el castigo que semejante abuso nos ocasiona. Los alimentos se atascan en nuestro tubo digestivo, de ahí esas dilataciones de estómago, tan frecuentes en nuestros días. Los alimentos se amontonan en el intestino, en donde son poco, o mal o nada asimilados; fermentan, y este fenómeno trae la producción de toxinas, que pasan al organismo y crean en él toda clase de miserias.

Ese lento envenenamiento no tarda en tomar una forma general y en turbar más o menos completamente toda la economía humana. El organismo sobreexcitado por exceso de nutrición se hace nervioso y febril, apto para todas las enfermedades.

Oigamos lo que dicen de tan intensiva cebadura y de los trastornos a que da lugar, unos médicos autorizados:

«Es un hecho innegable, escribe el doctor Noirod, que el hombre civilizado come en demasía y consume casi siempre muchas más materias animales de lo que exige el sostenimiento de su vida. La naturaleza se contenta con poco; en nuestras costumbres sociales, casi siempre es ficticio el apetito»<sup>4</sup>.

Se dice que el doctor Hequet, cuando visitaba a sus enfermos acomodados, no dejaba nunca de ir a la cocina y, dirigiéndose a los cocineros, les decía: «Amigos míos, os estoy agradecido por todos los buenos servicios que me prestáis, así como a los demás médicos. Sin vuestro arte envenenador, bien pronto iría al asilo la Facultad en pleno.»

El doctor J. Laumonier hace notar el peligro que presentan las numerosas y copiosas comidas que nos creemos obligados a hacer. «En Francia, dice, se hacen por lo común tres comidas: una, por la mañana antes de ir al trabajo, la segunda a mediodía, la última anocheado. Sin embargo, en las grandes ciudades y entre las clases pudientes se crean fácilmente ilógicas necesidades y bastantes personas aumentan sus tres comidas con una merienda por la tarde y hasta con una cena a última hora de la noche. Eso ya es un abuso —no porque el fraccionamiento de las comidas sea perjudicial, muy al contrario—, sino porque entonces son demasiado abundantes los alimentos en relación al trabajo producido; son a menudo pesados y se devoran sin apetito o con un apetito artificialmente excitado; de donde resultan rápidamente trastornos más o menos graves del aparato digestivo. A mayor abundamiento, las comidas van siempre seguidas de una elevación de temperatura y de una excitación que, si se repite con demasiada frecuencia, como sucede con las personas que hacen cotidianamente cuatro o cinco comidas, acaba por degenerar en neurastenia.

Por el contrario, hay algunos que no comen verdaderamente más que una vez al día. En este caso no es el peligro menor, puesto que, al ser apremiante el hambre, se devora con precipitación sin tener tiempo de masticar; se sobrecarga el estómago que asimila así muy mal, y los accidentes gástricos que no tardan en producirse son los inmediatos precursores de ese estado de empobrecimiento que se designa con el nombre de miseria fisiológica.

Por consiguiente, la alimentación de los niños y de los convalecientes constituye la excepción. Los adultos sanos y hasta muchos enfermos, en particular diabéticos y dilatados del estómago, deben atenerse a la costumbre establecida, es decir: **dos comidas fuertes y un ligero desayuno al levantarse.**»

Luis Lucas, que ha dejado importantes trabajos sobre la medicina y la química nuevas, lanza también su grito de alarma: «Los grandes comedores, dice, activan sus funciones vegetativas, doblan sus eliminaciones y sus excreciones; tienen un yo menos consciente, menos activo y menos lucido, y el mayor movimiento que dan a los órganos industriales del cuerpo, es decir, a las vísceras, yendo a parar al cerebro, lleva a las alucinaciones y a los desarreglos intelectuales. Los grandes comedores propenden a convertirse en hipocondríacos, inconscientes, impotentes, e idiotas.»

El doctor H. Michand escribió: «Si queréis llegar a viejos y conservaros sanos, sed sobrios; tal es la ley primordial de toda higiene de la vejez»<sup>5</sup>.

«Únicamente —según el doctor Monin— una sobriedad constante, junta con una actividad física nunca desmentida, preservará de prematuras catástrofes a estos Damocles tan corrientes en nuestra burguesía contemporánea. Que dejen de pensar en el vientre sobre todas las cosas, y no cavarán, como dijo James Eyre, sus tumbas con sus dientes. La gastrolatría es madre de la dispepsia... El exceso alimenticio es, a no dudar la más fuerte razón de la mayoría de los desarreglos digestivos.» Podríamos, pues, multiplicar hasta el infinito estas citas, pero ya las juzgamos suficientes.

Queda por determinar la **calidad** de los alimentos a ingerir.

Aquí es preciso además romper con largas y tenaces costumbres si se quiere obtener a la vez unos resultados de orden psíquico y una certidumbre de longevidad.

Un prejuicio corriente es que aquellos que quieran activar la marcha de su máquina, han de recurrir a fortificantes, a extractos, a píldoras, a sellos, a drogas de mil substancias, bajo el pretexto de que dentro de un pequeño volumen dan una grata sobreactividad. ¡Qué error tan lamentable!

El doctor Gastón Durville nos dice en su Arte de vivir mucho: «Nutrirse con alimentos concentrados artificialmente, so pretexto de fortificarse, o simplemente, de alimentarse mejor, es matarse tanto o quizá más que alimentándose con productos naturales superabundantes»

El exceso de trabajo alimenticio tiene las más funestas consecuencias. Provoca autointoxicaciones. Nos da los insomnios, las jaquecas las pesadillas, los pesados sueños que nos dejan más fatigados que la vigilia. Esta es una de las principales causas de la dilatación de estómago, del estreñimiento, de la diarrea y de casi todas las afecciones del hígado, de los riñones y de la vejiga. Engrasa y deforma vuestras articulaciones y acarrea los intolerables dolores de la gota y del reumatismo.

Si os cargáis inconsideradamente de alimentos, vuestra orina se hace turbia y mal oliente, vuestra piel demasiado gruesa. Tenéis abundante sudor. Caen pronto vuestros cabellos.

El corazón, sobrecargado, no ejecuta con regularidad su trabajo de bomba aspirante e impelente y deja que se atasquen los vasos. Se producen trastornos congestivos, brotes eruptivos, sofocaciones y una invencible somnolencia después de las comidas, palpitaciones, ahogos al corazón al menor esfuerzo, reumas, várices; estagnaciones venosas, hemorragias (derrames sanguíneos nasales... y en la mujer, reglas abundantes y dolorosas), manifestaciones todas de una mala circulación.

Las vías respiratorias funcionan mal. Se produce el ahogo y, al menor esfuerzo, por recorrer unos cuantos metros o subir algunos escalones, sopláis como asmáticos.

El sistema nervioso, que está en parte ligado con la circulación y la respiración, es víctima de un estado de cosas tan defectuoso. El intoxicado se pone pesado, perezoso, débil; es por lo tanto, sugestionable. Tal debilidad sólo puede acrecentarse. Se hace irritable, violento. Muy a menudo se le manifiestan cóleras sin motivo. La neurastenia, las negras ideas se apoderan de él con tanta mayor facilidad cuanto más le falta el sueño y más le priva de sus reparadoras fuerzas.

Hay un medio sencillo para que os deis cuenta de si vuestras adquisiciones alimenticias —sólidas y líquidas— responden a las necesidades de vuestro organismo. Dicho medio es comprobar, por vosotros mismos, el estado de vuestro hígado, lo cual os es singularmente fácil cuando vuestra glotonería o vuestra imprevisión os han impulsado a cebaros.

El hígado es un órgano de vigilancia extremadamente preciso. Neutraliza, transforma, destruye o acumula en sí los productos tóxicos que le lleva la digestión. ¿Bebemos alcohol? Este alcohol va a pasar por el hígado. Bajo la influencia de un veneno semejante, las células hepáticas van a ser fuertemente dañadas; después de haberse defendido energicamente, van a atrofiarse. Y «los vasitos» añadidos diariamente a «los vasitos» acaban por dar al alcohólico una grave lesión: la cirrosis atrófica. El hígado entonces no cumple ya el papel de protección orgánica a que está destinado, y muy pronto todo un cortejo de males lleva al alcohólico —verdadera ruina humana— a la locura, al *delirium tremens*, a la muerte.

Cuando el tóxico es menos violento que el alcohol, se produce en el hígado una lesión de diferente aspecto; si atascamos nuestro estómago con una alimentación superabundante, si nos «cebamos», el hígado entonces acumula en sí, bajo forma de diversas substancias (glicógeno, grasa) el sobrante de lo que es necesario al renovamiento de nuestras células. Además va fijándose la grasa en diferentes partes del cuerpo; «echamos vientre»; las mujeres ven, no sin inquietud, que sus formas adquieren cada día mayores proporciones; la doble barbilla viene a modificar la armonía de su rostro.

Este exceso de grasa, no solamente va a fijarse bajo la piel del vientre, de las caderas, de los senos, del cuello... sino que invade también nuestros órganos.

¿Conoceréis sin duda cómo se arreglan los criadores para sobrealimentar los gansos y obtener el delicioso «foie gras»? Obligan a estos animales a una sobrealimentación extremadamente abundante y como la bestia se niega por instinto a dicha práctica, la ceban a la fuerza. Los gansos engordan y su hígado, donde va amontonándose la grasa, bien pronto toma enormes dimensiones, con gran satisfacción del criador que en ello encuentra un pingüe provecho.

Lo que algunos hacen con los gansos, muchos de nuestros contemporáneos lo hacen con ellos mismos. Se ceban a placer. Y la consecuencia, aunque más lenta, no por eso es menos peligrosa. Al atacarnos, obstruimos nuestro hígado con células grasosas y al no poder este órgano eliminarlas, nos predispone muy pronto a las más graves dolencias.

Infinitas personas, por otro lado, se ceban sin darse cuenta de ello: enferman sin pensarlo; se creen sencillamente «buenos comedores» y se felicitan por su apetito. La comprobación de la extraordinaria frecuencia de la sobrealimentación entre nuestros contemporáneos, ha hecho decir, no sin razón, al doctor Gastón Durville: «Todos estamos cebados.»

El trabajo anormal, la sobreactividad que acaso imponéis a vuestro hígado podéis seguirla por vosotros mismos, daros cuenta de ella. El hígado está situado en vuestro lado derecho, inmediatamente detrás de las costillas inferiores; cuando está en sobreactividad engorda y su lóbulo izquierdo se desborda hasta el estómago. Adquiere además una gran sensibilidad. De donde se deduce que si tenéis un hígado congestionado, pletórico, os bastará apoyar la extremidad de vuestros dedos en el hueco del estómago para provocar al punto una molestia o un dolor, tanto más vivo cuanto más desarrollado esté vuestro hígado.

<sup>4</sup> Doctor L. Noirod. - El arte de vivir mucho tiempo, París (sin fecha).

<sup>5</sup> Doctor Michaud.— Para llegar a viejos, París (sin fecha).

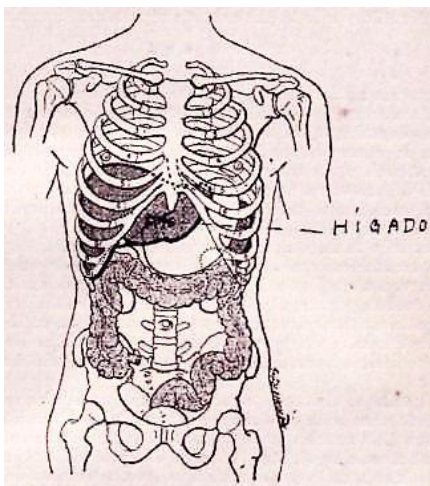


Figura 5. — Esquema de las principales vísceras abdominales

El órgano que aquí nos interesa es el hígado. Este es una masa carnal muy voluminosa, de un color rojo-pardo, que se halla colocada a la derecha del cuerpo, apoyada en el diafragma e inmediatamente debajo de las últimas costillas (5.<sup>a</sup> y 10.<sup>a</sup>). El lóbulo izquierdo del hígado se extiende en la línea media del cuerpo sobre el estómago al que en parte recubre. Cuando nos sobrealimentamos, nuestro hígado engorda y se hace sensible (siente dolor) al tacto. — Se ve en el esquema, además del hígado: el estómago, el bazo (al lado izquierdo del pecho, bajo las últimas costillas) y el intestino grueso.

Los médicos naturistas, es decir, los que quieren volver la salud al ser humano conformándose a las leyes de la Naturaleza han comprobado esa señal de intoxicación alimenticia.

El doctor Gastón Durville, en la obra ya citada, declara categóricamente: «El exceso de trabajo del hígado se traduce en un estado febril y doloroso de ese órgano. La prueba de esta plétora hepática reside en la sensibilidad de la cavidad epigástrica.» La cavidad epigástrica corresponde al lóbulo izquierdo del hígado, y no al estómago.

El doctor Pascual insiste con pesadez en este asunto de las manifestaciones congestivas del hígado, «Se siente a veces, dice, una sorda pesadez en el costado derecho, que dura varios días consecutivos. Pero un fenómeno infinitamente más frecuente, es un dolor localizado en la cavidad epigástrica, exactamente en el vértice del ángulo entrante formado por el reborde de las costillas o un poco más abajo a la derecha: dolor superficial, con frecuencia bastante marcado, que fuerza a la mujer a aflojarse o a adoptar el corsé bajo, que obliga al hombre a desapretar su cinturón o a llevar tirantes. Dicha sensibilidad epigástrica, generalmente pasajera y que no se hace sentir más que en las horas que inmediatamente siguen a las comidas, está en relación, no con una enfermedad del estómago (el cual está situado más bajo, más a la izquierda y más profundamente), sino con la congestión de una parte del hígado que hemos llamado el «lóbulo de alarma» porque denuncia las perturbaciones digestivas de un modo rápido y seguro.»



Figura 6. — La búsqueda de la sensibilidad de la cavidad epigástrica

La figura anterior nos muestra que el hígado, normalmente, sobresale ante el estómago en el hueco epigástrico. Cuando nos sobrealimentamos, nuestro hígado engorda y se pone dolorido. Tenemos un medio de darnos cuenta del estado de salud de este órgano palpándonos nosotros mismos el vértice del esternón, inmediatamente bajo las costillas. Si la presión de los dedos hace nacer un dolor, es que está congestionada nuestra masa hepática. Es una señal de alarma que debe decidimos a vivir más sanamente.

¿Quién se negará, sabiendo los peligros a que corre tal vez, a comprobar por sí mismo el estado de su hígado? ¡No os asustéis demasiado si está dolorido y no os creáis víctimas de las peores enfermedades! Sepan todos que esa sensibilidad del

hueco del estómago es una señal de alarma. Debe mostraros si os habéis alejado de las leyes de la Naturaleza.

En los casos poco graves, se curará uno por sí mismo sometiéndose al régimen alimenticio sano, haciendo ejercicios respiratorios, marcha activa al pleno sol, al aire libre. El masaje manual suave, directamente dirigido al hígado y ejecutado por un hábil masajista, así como el aire caliente<sup>6</sup> dan cuenta rápidamente de las más profundas lesiones.

Insistamos una vez más en los casos de intoxicación, puesto que nos es preciso demostrar bien su causa real. Hay dos categorías de intoxicados por alimentos:

1<sup>ª</sup> Los intoxicados flacos de hígado frecuentemente atrofiado, de cara pálida, amarillenta, a veces demacrada.

2<sup>ª</sup> Los intoxicados gordos de rechoncho vientre y tardo paso.

Ved un justo retrato que nos bosqueja el doctor Pablo Carton de los intoxicados gordos, a los que llama «intoxicados floridos» :

«Hay, dice, la legión de los atletas carnívoros, de los levantadores de pesos, de los luchadores, boxeadores y recordmen de todas clases. Estos luchadores monstruosos, masas de músculos hipertrofiados y de ostentosa grasa... no despiertan mi admiración, porque son unos casos de hiperfuncionamiento mórbido. La hipertrofia de sus tejidos como la de sus hazañas atléticas es patológica, puesto que está provocada por unos medios antifisiológicos que hacen rendir a sus órganos más de lo que la naturaleza suele dar normalmente, y porque, según la ley de la vida, toda sobreexcitación exagerada se paga con un agotamiento y una ruina consecutivos. El apogeo de tales atletas es, por otro lado, muy pasajero; en la mayoría de los casos su excesivo vigor es una fogata que ya no se vuelve a encontrar en su descendencia. Son anormales, plantas violentadas, llamadas a ser quemadas un día u otro por el engrase violento que es la causa de su irrazonable exuberancia»<sup>7</sup>.

Y no es menos severo el juicio del doctor Gastón Durville: «No niego de ningún modo, al contrario, que los glotones, los grandes comedores tengan una faz rubicunda y un vientre saliente. ¡Hay costumbre de decir de tales tipos que tienen buena cara, que están llenos de salud, de fuerza, de qué sé yo cuantas cosas más ! Pero nada hay más cierto que cuando se brutalizan los órganos digestivos se atrofian sus funciones. Los carniceros que están ahitos de carne y que bajo un rostro inyectado y violado muestran bajo su delantal un abdomen absurdo y monstruoso, cuentan entre los que mueren antes. Congestión cerebral, enfermedades del hígado son los tristes resultados de sus excesivos hartazgos»<sup>8</sup>. La sobrealimentación, no tememos decirlo, es un peligro social. Es el principal azote que hay que combatir, porque al engrasar los engranajes de nuestra máquina, crea el artrismo, debilita considerablemente la resistencia de nuestro organismo, que entonces no puede luchar eficazmente contra los microorganismos. Llegamos a ser presa —y cuán fácilmente!— de los microbios que dan origen a las más graves enfermedades como la tuberculosis y el cáncer.

Los tuberculosos por artrismo son legión: nueve de cada diez lo son por una alimentación viciosa, esto es, gracias al artrismo. El doctor Carton no teme afirmar que el medio más seguro de contraer la tuberculosis es comer durante unos cuantos meses carne cruda.

¿No exclamó un gran maestro, con muchísima razón, que la sobrealimentación ha matado más tuberculosos que la misma tuberculosis? ¡Qué error clínico, más aún, qué crimen cometen los médicos que sobrealimentan a los pobres tuberculosos, llevándolos así con rápido paso a la tumba!

Los médicos naturistas nos lo dicen: el arma terapéutica más eficaz que poseemos para luchar contra la tuberculosis, es un régimen sano, un régimen sin carne, el régimen vegetariano. Y esta opinión está sentada en observaciones diarias.

Nunca sabremos insistir demasiado sobre los peligros que presenta una alimentación superabundante y defectuosa. Estos trastornos varían según nuestras resistencias orgánicas, según nuestro temperamento.

El doctor Gastón Durville ha precisado de la siguiente manera las señales de fatiga de origen alimenticio en el sanguíneo y en el biliar:

«Es el hígado sobre todo el que traiciona en los sanguíneos tal estado patológico. Produce en primer término, a menudo sin fiebre, trastornos congestivos y dolorosos que van agravándose, pero sin continuidad, por lo que muchos atribuyen a una pasajera indigestión dicho síntoma aislado de un estado continuo. Luego el malestar se instala en el hueco del estómago. Si el hígado se fatiga de nuevo, van apareciendo a la larga graves perturbaciones congestivas: congestión hepática, no solamente del lóbulo izquierdo, sino de todo el órgano, con desbordamiento debajo de las costillas, fenómenos dolorosos, violentos al lado derecho, en la vesícula biliar, en la espalda, el hombro derecho y el brazo del mismo lado, derrames biliares, y evacuación o no de cálculos.»

«Pasado el accidente, sigue diciendo el doctor Gastón Durville, el individuo vuelve o parece volver a la perfecta salud; la crisis ha sido un bienhechor esfuerzo de la Naturaleza para restablecer el roto equilibrio; el que ha sido su víctima recobra una energía, una actividad que se nota y que se envidia; pero las crisis se renuevan puesto que persiste la falta alimenticia que las produce y en cada compensador

<sup>6</sup> Las aplicaciones de aire caliente se hacen en nuestra Fundación de Neuilly con el aparato patentado del doctor Viard.

<sup>7</sup> Doctor Pablo Carton.—Los tres alimentos asesinos. París, 1012, pág. 21.

<sup>8</sup> Doctor Gastón Durville.—El arte de vivir mucho tiempo, segunda edición, París, sin fecha, pág. 80.

impulso que proporciona el órgano, la resistencia orgánica de éste se debilita. Entonces se manifiestan más las señales de fatiga artrítica: el sujeto se pletoriza, pierde sus músculos que se cambian por grasa, «va echando tripa»; se sofoca al menor esfuerzo; transpira por nada un sudor ácido que quema su ropa interior y hace caer sus cabellos. Va estando cada vez más gotoso y más reumático, cría granos, eczemas, furúnculos, faringitis, catarrros, anginas, palpitaciones...; se hace incapaz de pensar u obrar después de las comidas y se aletarga o se duerme a los postres. No hay que decir que considera sus dolores durante la digestión como unos fenómenos normales y atribuye al frío todos los otros trastornos precitados...»<sup>9</sup> El entorpecimiento hepático no tarda en provocar, a la larga, perturbaciones mecánicas de circulación a consecuencia de la compresión de la vena cava y de la vena porta en el hígado. De ahí resultan várices, hemorroides y, en las mujeres, fibromas y otras varias incomodidades del útero. Se producen frecuentemente, en estos casos, hemorragias uterinas o hemorroidales que pueden, si son tratadas a tiempo y con cuidado, descongestionar al enfermo. Como, generalmente, se achacan estas dolencias, a una causa completamente diferente a los excesos de la alimentación, no se apercibe el paciente que esa intoxicación funesta crea inflamaciones crónicas de los riñones y va preparando el terreno a los cólicos nefríticos que no se hacen esperar. ¡Feliz el impenitente gastrónomo, si una apoplejía mortal no viene a curarle definitivamente de todos sus males!

Para los biliosos, el peligro de la sobrealimentación, si es diferente, no por eso es menos grave. En ellos se traduce la fatiga digestiva en una irritabilidad nerviosa, preludio del insomnio. Una vez en el lecho, el bilioso está agitado, siente una irresistible necesidad de removerse, le huye el sueño y, cuanto menos duerme, más terreno le va ganando la agitación nocturna. Sucede a menudo que el médico no ve más que este síntoma y no busca su causa: prescribe una pócima calmante que hace dormir sea como sea, con un sueño poblado de pesadillas. La lengua sigue sucia y el cuerpo está encorvado como tras una excesiva fatiga corporal. Del lado del estómago, el mal se caracteriza por unas «crisis» primeramente aisladas y fugaces de acidez, de ardentías, acompañadas de náuseas y mal sabor de los alimentos. Invariablemente, en estos casos, se echa la culpa a la anemia, a la debilidad general o a la dispepsia nerviosa y se sobrealimenta al paciente, lo que no hace más que agravar su mal. Si se palpa el estómago con precaución se comprueba siempre que está dilatado. Tal dilatación puede ser mínima; pero generalmente es bastante importante. Pueden hallarse estómagos dilatados y bajados hasta 3, 4, 5 y 6 dedos por debajo del ombligo, y lo más extraño es que haya afecciones de esa índole que no son de ningún modo dolorosas. El estómago es, quizá, el órgano que más se deja martirizar sin decir nada. Sin embargo, aquellos estómagos excitados y dilatados son muy sensibles al dolor.

«El hígado, que ha pasado anteriormente por una fase de hipertrofia, tiende a disminuir; existe insuficiencia y a menudo retención biliar al mismo tiempo, lo que produce el amarillento tinte de la piel característico en los individuos biliosos. El exceso de trabajo intestinal se revela en diarreas generalmente fértidas, alternando con períodos de estreñimiento pertinaz. La fosa ilíaca derecha es sensible a la profunda presión; esta sensibilidad se traduce en lesiones del colon que llegan con frecuencia hasta provocar la apendicitis. La piel está seca, los dientes se carían y caen, a menudo sin hacernos mucho daño. La intoxicación general se manifiesta por trastornos de la circulación, y especialmente de la circulación de las extremidades de los miembros. Una señal de un gran valor desde el punto de vista terapéutico del diagnóstico —he propuesto que se llame indicio de Carton, nombre del primero que la describió—, consiste en un tinte carmín obscuro de las uñas de las manos, debido a la toxicidad artrítica, y que resalta sobre la palidez de los vecinos tegumentos.» (G. Durville: La voluntad y la fatiga.)

Este es uno de los indicios más seguros de la enfermedad hepática por defecto alimenticio.

Como vemos, los trastornos que pueden nacer en el organismo por una alimentación superabundante y mal entendida son bastante graves para que los debamos tener en consideración. Nos hace falta pensar en ellos tanto más cuanto más desconocido nos es el peligro a que estamos expuestos. Trastornos que tienen un alcance sobre nuestra salud física que, necesariamente, encuentra su repercusión sobre nuestras facultades intelectuales y morales. El sanguíneo, amodorrado y colérico, así como el bilioso, de rostro demacrado, de amarillenta piel y constantemente irritable bajo la exasperación nerviosa causada por su mala alimentación, deben modificar ambos su temperamento tomando un alimento más sano y más apropiado a sus necesidades fisiológicas.

No debemos considerar a nuestro cuerpo como el fin de nuestro trabajo, de nuestras actividades, sino como un animal al servicio de nuestro espíritu; luego tiene derecho a los cuidados, a los buenos tratos que a todo ser se le deben cuando se le exige cierta cantidad de trabajo. Le somos mucho más funestos con una alimentación exagerada y mal entendida que con privaciones, aunque fueran excesivas.

Acabamos de indicar, de un modo general, los peligros que presentan los alimentos ingeridos en gran cantidad. Ahora nos falta ver los peligros que corremos al buscar un exceso de calidad.

No solamente comemos demasiado, en general, sino que comemos demasiado bien. Regularizar, aunque sea estrictamente, la cantidad de los alimentos ingeridos no es todo, si queremos adquirir una salud robusta. Es necesario determinar cuál debe ser su calidad.

Nunca sabríamos insistir demasiado sobre los peligros a que nos exponen ciertos alimentos si se toman con abundancia y sobre las taras que dejan después de su paso por nuestra economía. Dichas taras nos hacen sufrir serios inconvenientes, pero ofrecen sobre todo el inconveniente más grave de transmitirse a nuestros descendientes y crear, si no enfermos, a lo menos unos candidatos a la tuberculosis, a la arterioesclerosis, y hasta, si hablamos del alcohol —como nos veremos obligados a hacerlo— a la locura, al vicio, a todas las desdichas físicas, morales y sociales.

No hay que creer que este cuadro esté ennegrecido. No nos dejamos sugestionar con teorías. Muchas citas de autores conocidos, bastantes experimentos clínicos, prueban que nos hallamos en presencia de casos patológicos, desgraciadamente demasiado ciertos. Esas diarias comprobaciones, y esos numerosos casos, harán comprender fácilmente a los que desean desarrollar su Voluntad, su Magnetismo personal, que no deben, por una alimentación superabundante y mal entendida, perder los frutos de su entrenamiento.

**La carne, el azúcar y el alcohol son, como dice justamente el doctor Pablo Cartón, unos alimentos asesinos.**

Comencemos por el primero de esos alimentos, la carne, que es preciso, si no condenar completamente, a lo menos restringir lo más posible y considerar no como un alimento indispensable, más bien como un simple excitante, bueno para sobreactivar nuestras fuerzas, cuando tenemos necesidad de rendir una excesiva cantidad de trabajo, sea manual o cerebral. Pero, en líneas generales, no nos es útil, al contrario. Las órdenes religiosas que hacen los más rudos trabajos de cultivo y saneamiento, los trapenses en particular y los Padres Blancos de la región del Sahara no comen nunca carne y viven muchos años. Se puede objetar que en la mayoría de los países vegetarianos, como la India por ejemplo, no es muy grande la actividad. Pero ese reproche no se le puede dirigir al Japón. Y, sin embargo, los japoneses consideran la carne como un alimento de muy raro uso y no se sirven de él más que como un excitante momentáneo, en los casos en que nosotros empleamos el alcohol y el café.

La conformación del hombre no le sujeta en modo alguno a una alimentación carnívora: Florens, Cuvier, el mismo Buffon concuerdan en que su estructura desde el punto de vista digestivo asemeja al hombre a los grandes monos y le predispone a nutrirse de frutas, de suculentas raíces, de vegetales en una palabra. Buffon, a quien no se podrá tachar de excesiva modernidad y que vivía en la época de los festines de cinco comidas diarias a ocho o diez platos cada una, habla de la materia no menos expresamente: «el hombre podría, como el animal, vivir de vegetales... La Naturaleza entera parece ser casi insuficiente para su intemperancia y para la inconstante variedad de sus apetitos. El hombre consume, deglute él solo más carne que la que devoran todos los animales juntos, lo cual es más por abuso que por necesidad.»

Esta opinión de los naturalistas está corroborada por la fisiología. Las excitaciones que produce la carne van seguidas de depresiones que hacen necesario el uso de alimentos carnales o del alcohol. Este mal es grave; la carne, al pasar al intestino, pierde todo valor de excitación y entonces no sirve más que para provocar fermentaciones pútridas que intoxican la economía. Con tal abuso, tratamos mal a nuestros órganos, contrariamos el trabajo de nuestras vísceras digestivas.

Pero, se dirá: la carne contiene una gran cantidad de ázoe. Contiene mucho menos que ciertas legumbres, las lentejas, por ejemplo. Además, al haber sido ya asimilado aquel ázoe por el animal cuya carne comemos, ha perdido una parte de las fuerzas vivas que había adquirido en la tierra y en el influjo solar. Por último, la carne está desprovista de las sales minerales indispensables a la vida de nuestras células, mientras que los vegetales son muy ricos en ellas. En los animales, dichas sales minerales están localizadas en el sistema óseo y, si quisiéramos ser lógicos con nosotros mismos, como hace notar muy justamente el doctor Gastón Durville, al entregarnos a la ingestión de la carne, debiéramos, como los verdaderos carnívoros, ingerir los huesos también. En una palabra, estamos mal organizados para neutralizar los violentos venenos contenidos en las carnes: ptominas, leucominas, que se fijan en las células nobles de nuestros órganos.

Luego la carne es un producto peligroso y su abuso tiene las peores consecuencias para nuestro organismo.

Juzguese de ello por lo que dicen algunos médicos.

«La carne, dice el doctor Pablo Cartón, es un excitante de pura digestión gástrica: engendra una brusca reacción estimulante que tiene el defecto de ser una irritación antifisiológica. La euforia que ocasiona, además de su nocividad, es pasajera y necesita, para continuar, la repetición de tomas de alimentos carnales o de alcohol»<sup>10</sup>.

Y, más adelante, agrega el mismo autor: «La práctica médica nos pone en plena evidencia los perjuicios de la carne. Atestigua que es la causa casi exclusiva de las afecciones del tubo digestivo. Ella es quien crea las dispepsias, las enteritis, la apendicitis. Ella es la que favorece la eclosión de la fiebre tifoidea, de las disenterías. Ella quien forma el verdadero punto de cita para la fijación de los parásitos de la tuberculosis y del cáncer. La mejor prueba de ello la tenemos en los triunfos terapéuticos que su supresión determina en los casos de afecciones al hígado, al estómago, al intestino... e incluso en la tuberculosis. A tal punto, que las prescripciones de medicación a base de jugos o extractos de carne no pueden ser consideradas más que como otros tantos atentados a la vida de los enfermos» (pág. 14).

<sup>9</sup> Doctor Gastón Durville.—La voluntad y la fatiga. Diario del Magnetismo, abril de 1917, enero y febrero, 1018.

<sup>10</sup> Doctor Pablo Cartón.—Los tres alimentos asesinos, París, 1912, pág. 12.

El profesor Bouchard declara por su parte: «Los carnívoros tienen la lengua sucia, el aliento mal oliente, las deposiciones irregulares y fétidas; desarreglos gastrointestinales frecuentes, afecciones cutáneas habituales, jaquecas, reumatismo, obesidad o demacración.»

El doctor Julio Grand no teme afirmar que «las personas que continúan comiendo carne por gusto, o que se creen obligadas a hacerlo, so pretexto de que su salud no les permite suprimir su uso, son víctimas de un error del que, forzosamente, deberán sufrir las consecuencias a un plazo más o menos lejano, según el caso.»

A esta opinión se puede añadir la del doctor Gastón Durville. Dice en su *Arte de vivir mucho tiempo*:

«Considero la carne como peligrosa, sobre todo porque aporta a nuestras células una cantidad demasiado grande de principios nutritivos albuminoides que el organismo es impotente a echar fuera bajo forma de amoniaco. Esas materias albuminoides en demasiado grande cantidad intoxican nuestras células: además las excitan brutalmente y nos dan, como consecuencia, esa impresión de bienestar extraordinario, de euforia, que todos hemos experimentado después de una comida carnívora. En realidad, este bienestar, esta euforia, no son más que trepidación artificial: su consecuencia usuraria será la depresión.»

Creen muchos que la carne es indispensable a la economía humana, so pretexto de que contiene principios albuminoides. Sin embargo el organismo, aun en activo, consume extremadamente pocas sustancias albuminoides para la reparación de sus protoplasmas gastados: tres o cuatro gramos a lo sumo, cada veinticuatro horas. «Pero, comprueba muy juiciosamente mi hermano, el doctor Gastón Durville, el más modesto comedor de carne absorbe a lo menos doscientos gramos de sustancias albuminoides por día, es decir, con que reparar los usos protoplasmas de unos cincuenta individuos. Nos entregamos, pues, a un verdadero derroche de materias albuminoides.»<sup>11</sup>

Acordémonos que la carne es un excitante, raramente útil, a menudo peligroso. No hay que usarla más que con moderación y lo mejor, evidentemente, es abstenerse de ella totalmente. Los trabajadores manuales se equivocan al decir que sin un estómago repleto de carne se «mueren de hambre».

El **azúcar** no causa menos estragos que la carne. Hablamos del azúcar industrial, del azúcar en terrones o cristalizado que se consume solo o mezclado a los alimentos.

El azúcar industrial es un alimento muerto que ha perdido, en las operaciones a que se le somete, las cualidades que tenía en el protoplasma vegetal. En el estado de concentración en que le comemos, el azúcar es una especie de droga, un producto químico, un poderoso excitante, más nocivo que útil.

Los obreros manuales, los atletas, los corredores que han de rendir una gran cantidad de esfuerzos, encuentran en el azúcar una excitación, una dosis de energía que les ayuda para realizar sus proezas. ¿No es un medio de sobreexcitar a los caballos de carrera, darles algo antes de su partida cierta cantidad de azúcar? Pero esta sobreactividad artificial, producida por la absorción de un cuerpo químico concentrado, no puede dejar de ser peligrosa para el organismo que no lo asimila.

El azúcar industrial es un excitante tanto más peligroso cuanto más atraente y benigna es la forma con que se presenta. Es una práctica detestable la que lleva a los padres y nodrizas a dar azúcar a los recién nacidos, así como a los niños de cualquier edad, bajo pretexto de mimarlos. De donde resulta, para los primeros, esas diarreas que les matan con tan terrible rapidez y cuyas causas se buscan en todas partes menos en su verdadero origen. Para los niños mayores, representa el azúcar un peligro de otra forma: crea en estos tiernos organismos una excitación sin relación alguna con el desgaste muscular o cerebral que tienen ocasión de realizar.

Ciertos casos de exaltación nerviosa y de muy penosos insomnios, entre los niños y aun entre los adultos, han sido curados con la simple supresión del azúcar, de la que hacía una recompensa y un placer una equivocada ternura. Si el niño, dotado de robusta salud, se salva a pesar de esos absurdos tratamientos, no por eso está menos predisposto a las enfermedades congestivas, a los trastornos hepáticos, a la diabetes, y a incomodidades de todo género, menos graves tal vez, pero también desagradables, en particular las enfermedades de la piel. Los perritos de lujo terminan prematuramente su existencia y engordan a una edad aún poco avanzada porque se les hace sedentarios y porque, muy a menudo, se les atraca de azúcar y de carne.

Es absurdo por otra parte, pensar que no podemos pasarnos sin ese alimento, por decirlo así insustituible. Hace cien años apenas, el consumo de azúcar en Europa no era ni la décima parte de lo que es actualmente. Nuestros antepasados, no por eso vivían menos tiempo que nosotros, al contrario. No conocían más azúcar que el de las frutas y la miel, ambos excelentes por ser diluidos y naturales. Basta leer los antiguos libros de cocina para ver cuán restringido estaba el consumo de azúcar en polvo o en terrón. Se azucaraba la tisana y otras infusiones sobre todo con miel; en todo caso, jamás había azúcar de pilón sobre la mesa. Esos pequeños rectángulos que nos vende el tendero representan otro peligro más: su corte causa cada año la muerte de un gran número de obreras; al respirar el polvo del azúcar, llegan rápidamente a ser tuberculosas. Si el azúcar tuviese para el organismo la perfecta inocuidad de la miel, no causarían tales males.

El azúcar químico que añadimos a nuestros alimentos, o que los niños succionan en forma de bombones o de caramelos, es pues, peligroso.

He aquí lo que dice sobre la materia el doctor Gastón Durville: «El azúcar industrial es uno de los alimentos mortíferos para nuestro organismo, uno de los alimentos incendiarios. Absorber, como hacen todos nuestros contemporáneos, además de su cotidiana ración alimenticia, ya superabundante, el valor de cuatro, cinco, seis pedacitos de azúcar de buen tamaño, es condenar a su organismo a un hiperfuncionamiento mórbido y mortal.»

El doctor J. Lépine señala igualmente el peligro del azúcar industrial.

Todavía es más enérgica la palabra del doctor Pablo Cartón. Considera con un sentido muy justo de la realidad, que el azúcar industrial, el azúcar «desvitalizado», es, para él, una de las principales causas de la mortalidad infantil.

«Estoy persuadido, afirma, que de los 80,000 niños de un día a un año que Francia pierde cada año, más de la mitad mueren víctimas del azúcar que se echa a sus biberones. Aun más que los microbios contenidos en la leche es ese maldito azúcar la causa real de las molestias digestivas, de las enteritis, de las diarreas fulminantes, de los trastornos de nutrición, de los insomnios, de las crisis de nerviosismo que se observan en los niños de corta edad (ciertos autores — Schaps, Molhausen, Finkelstein, Meyer y otros — han llegado a describir «una fiebre de azúcar» en los niños). Él es la causa indirecta de la eclosión de las enfermedades infecciosas que se ensañan con los pequeños con la frecuencia que sabemos. Comparte con la carne la responsabilidad de las afecciones de la segunda niñez. Al saturar a los niños de azúcar, de caramelos, de chocolate, de confituras, se destruye su salud con una lamentable inconsciencia.»

Y en cuanto al adulto, el peligro no es menor.

«El artrismo, declara el doctor Cartón, le acecha con sus graves manifestaciones tardías. Sobre todo el azúcar es quien favorece en esos momentos la tara congestiva, quien provoca el exceso de carga sanguínea, el edema de la sangre, quien lleva a las congestiones viscerales, a las hemorragias cerebrales; él es quien contribuye poderosamente a la aparición de los reumatismos, de la gota, de la tuberculosis; él quien degrada el hígado y el páncreas e influye así, de un modo capital, sobre la producción de la diabetes. Cuanto más se acrecienta el consumo del azúcar, más se eleva la mortalidad diabética.»<sup>12</sup>

El azúcar mortífero, no lo olvidemos, es el azúcar industrial, en terrones, cristalizado o en polvo, o dado bajo la forma de bombones caramelos. El azúcar, así preparado, azúcar muerto fisiológicamente, se convierte en una verdadera droga, un producto farmacéutico peligroso si se abusa de él.

No ocurre lo mismo, y no nos cansaremos de repetirlo, con la miel y el azúcar natural de las frutas. Este está vivo, su asimilación es más fácil y no puede causar, en dosis normales, ningún trastorno orgánico.

Llegamos ahora al **alcohol**.

Hablar de sus fechorías parecerá casi una redundancia, pero es una certidumbre que nunca se podrá hacer penetrar demasiado en las masas. Nuestros discípulos deberán evitar toda bebida fermentada.

Nuestra intoxicación por el alcohol también es de fecha reciente. Según los muy documentados trabajos del doctor Gourmont, el consumo del alcohol se ha triplicado desde 1850, o más bien desde 1860, en cuya fecha el nefasto perfeccionamiento de los aparatos de destilación ha permitido obtener alcohol no solamente de los frutos de nuestros climas: uvas, manzanas, peras, ciruelas, cerezas, sino de remolacha, de patata, de granos, de higos secos y hasta de madera. Hay que pensar que, aparte de los inconvenientes que vamos a enumerar, que son los de los más perfectos alcoholes, estos productos químicos, hechos con sustancias tan imprevistas como la madera, tienen, además de su nocividad natural, la complicación de la deformación industrial del alcohol. Estos alcoholes así obtenidos tienen generalmente un gusto especial, gusto que se disimula con esencias violentas, tóxicas en su mayor parte. Los ajenjos baratos —los caros no son mejores más que en lo que se refiere a la calidad del alcohol— se hacen con alcoholes buenos todo lo más para alimentar infiernillos o cualquier otro medio de calefacción. Y sin embargo, tan «pésimo aguardiente» ha llegado a ser el veneno de nuestro país. Hay algunas provincias, singularmente en Normandía, en que los patronos dan una buena proporción de los salarios en tragos de alcohol: así la talla de los quintos, como se puede fácilmente comprobar, ha llegado a ser la más pequeña de todo el país, después de haber sido una de las más altas.

Con semejante régimen, se han doblado, triplicado, decuplicado en intensidad las enfermedades que provienen del alcohol. En 1830, había 10,000 locos recluidos y en 1910 había 71,547, de ellos una gran proporción de alcohólicos: 25 por 100 en los hombres, 10 por 100 en las mujeres. Añadiendo los alcoholes emperados con esencias, como el ajeno, llega el doctor Legrain al 28 por 100 de alcohólicos sobre el número total y considerable de locos. Después de la guerra, la venta del ajeno está prohibida en Francia, pero, desgraciadamente, siguen en venta gran cantidad de otras bebidas tóxicas.

El alcohol comete otros muchos estragos. Los doctores Abramovski y Kulme han demostrado que, aun ingerido en pequeñas dosis, disminuye la memoria. Deja al organismo indefenso contra las lesiones pulmonares: en 1870, apenas había un 23 por 100 de neumonías mortales, ahora—mejor dicho en 1898—si nos atenemos a las estadísticas de los doctores Fernet y Massart, se ha elevado ese porcentaje a 47. Los hijos de alcohólicos mueren por lo común de corta edad, y las estadísticas demuestran, como dice el doctor Gourmont, que, si Francia reaccionase contra la

<sup>11</sup> Doctor Gastón Durville.—*El arte de vivir mucho tiempo*, 2.<sup>a</sup> edición, París, sin fecha, pág. 106.

<sup>12</sup> Doctor Pablo Cartón.—Los tres alimentos asesinos, pág. 18.

siempre creciente invasión de tan peligroso producto, tendríamos un excedente medio de 175.000 existencias por año.

En fin, la locura del alcohol está muy lejos de ser una enajenación pacífica, y se comete un gran error al reirse de la embriaguez. El borracho inofensivo y grotesco puede, bajo una dosis más fuerte del tóxico, o con la misma cantidad de un veneno más violento, convertirse en un criminal. En todo caso, se hace impulsivo, incapaz de resistir a ninguna sugestión; es un degenerado, un enfermo del espíritu, un verdadero guñapo humano que se dejará arrastrar al crimen, al robo, por el que sepa dominarle en sus momentos de debilidad intelectual y moral. El doctor Lannelongue estima que, si la venta del alcohol proporciona 300 millones al Estado, tiene, por contra, que gastar o perder 2,000 millones por disminución de jornales, gastos de represión, de encarcelación y de enfermedades.

Cierto es que el alcohol industrial es una de las causas de este estado de cosas: se obtiene fácilmente, su producción es ilimitada y su precio poco elevado. Es no menos evidente que el alcohol, bajo todas sus formas es un veneno, un verdadero peligro social.

Beber vino aguado en las comidas, como el que echa al agua limón o jarabes—eliminando la cuestión del azúcar—no podrá constituir un procedimiento de intoxicación, pero, generalmente, no podemos imaginarnos la cantidad de vino que muchas personas pueden absorber, aun cuando no se creen de ningún modo alcohólicos, porque no beben alcohol puro. La cantidad que ingieren puede ir de 2 a 14 litros por día. Pero, como el vino, aunque sea natural, contiene 100 gramos de alcohol de 100° por litro, como mínimo, la dosis de tóxico absorbido por tales «no-alcohólicos» es de 200 a 1,400 gramos de alcohol de 100° o de 400 a 2,800 gramos de alcohol a una dosis media de 50°, lo que en el último caso, hace más de 3 litros. Se comprende fácilmente que en una tal proporción, el veneno corroe el estómago, quema el hígado que no se basta a neutralizarlo, propende las arterias a la esclerosis, sobreexcita los nervios, lesiona los pulmones y daña a los riñones que no consiguen eliminarlo. De donde resulta que, según la estadística del doctor H. Martín, de 304 niños de 60 familias de alcohólicos, 132 murieron prematuramente, 48 tuvieron convulsiones, 60 se hicieron epilépticos, y sólo hubo 64 que pareciesen sanos, aunque predispuestos, naturalmente, a todas las inflamaciones, a todas las epidemias.

Claramente se concibe ahora el peligro que presentan los tres alimentos mortíferos: la carne, el azúcar y el alcohol.

Meditemos estas sabias palabras del doctor Pablo Carton: «Al hacer uso del alcohol, al hacer uso de la carne, al hacer uso del azúcar preparado industrialmente, sobreexcitamos nuestras fuerzas para mejor aniquilarlas luego, agotamos nuestra vitalidad, prodigamos nuestras reservas de vida, destruimos nuestra resistencia a la enfermedad, agravamos todas nuestras mórbidas predisposiciones, nuestras taras viscerales, y aceleramos nuestra decrepitud. En una palabra, el alcoholismo, el carnivorismo y el azucarismo son los causantes, en la hora actual, de las más profundas lacerías que sufre la humanidad.» (Pág. 5.)

Es antinatural para los que quieren asombrar al vulgo con sus proezas físicas, recurrir a unos productos tóxicos. Lo prueba la experiencia.

El doctor Haig dice categóricamente: «De mis investigaciones resulta que un régimen desembarazado por completo de carne, así come de té, café y otras substancias vegetales similares que contengan alcaloides, es, a la larga, el mejor para formar atletas.»

Y si recurrimos a la opinión de los psiquiatras, es no menos elocuente.

Alberto Caillet dice muy juiciosamente, hablando de los alimentos mortíferos: «El estimulante es una substancia extraña que substituye a la Voluntad para espolear lo subconsciente (o inconsciente): es una persona interpuesta en cierto modo, entre dos partes de nosotros mismos, que las divide cada vez más, que las separa, mientras que nuestro objeto, al contrario, debe ser la unión más íntima, la coordinación más perfecta de todos nuestros elementos constitutivos.»<sup>13</sup>

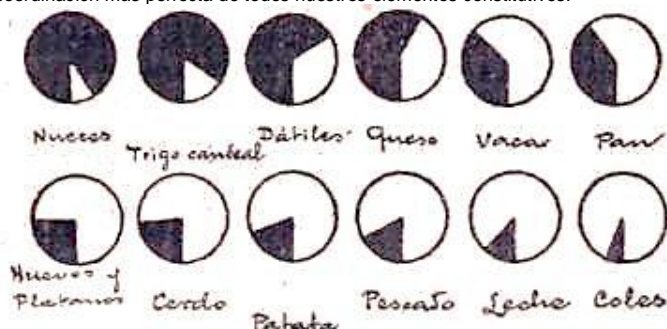


Figura 7. — Diagrama, representante del valor nutritivo de algunos alimentos

Los alimentos están comparados a peso igual. Cuanto mayor es la parte teñida de negro, más partes asimilables encierra el alimento. Luego se ve, por este diagrama, que a peso igual, la nuez es más nutritiva que el trigo, éste más útil a nuestro organismo que los dátiles, etc. La col es la menos nutritiva entre los alimentos aquí representados.

Podríamos multiplicar nuestras citas infinitamente, pero ¿no hemos puesto bastante de manifiesto el peligro que presenta una alimentación mal entendida?

La vida moderna—sobre todo en las ciudades—va contra las leyes de la Naturaleza. Estamos sin cesar como máquinas en el máximo estado de tensión, sin preocuparnos por la repercusión de tal exceso de trabajo sobre nuestro organismo. Vivimos en medio de ruidos que sobreexcitan nuestro sistema nervioso.

Cuando pasamos algún tiempo en pleno campo, lejos de toda trepidación y entramos en una gran ciudad, el ruido, la actividad mal entendida, la atmósfera pestífera nos molestan. Pero bien pronto nos va ganando la poderosa sugestión de la ciudad. Volvemos a encontrar nuestros negocios. Revivimos esa vida de fiebre con gran detrimento de nuestra salud física y moral, del perfecto equilibrio de nuestra economía.

Pero ya que la sociedad está así constituida y nada o casi nada podemos hacer para modificarla, procuremos a lo menos conocer el peligro que presenta, estudiarla de cerca, y ponernos en las mejores condiciones para sufrirla lo menos posible. Es un deber para con nosotros mismos y para con nuestra raza.

Procuremos desterrar de nuestro régimen todo excitante.

Sepamos dirigirnos mejor.

Aprendamos a querer.

El doctor Pablo Carton recuerda que, cuando Roma quiso incorporar a sus legiones a los gladiadores, quedó sorprendida al ver que sus deportivos, sus colosos ofrecían poca resistencia a una continuada fatiga.

Ocurrió lo mismo en el curso de la última guerra. El doctor Gastón Durville ha podido comprobar que los guerrilleros que más «duraban» en el rudo trabajo a que se les sometía eran delicados intelectuales, seminaristas, muchachos de la ciudad a quienes la voluntad y el sentimiento del deber sostenían mucho más que hubiesen podido hacerlo la fuerza muscular y todos los excitantes del mundo.



Figura 8. — Gráfico que representa cuatro comidas del mismo peso, pero de composición diferente

Comida núm. 1	Comida núm. 2	Comida núm. 3	Comida núm. 4
Otras, sopa, pescado, asado, aves, patatas, repostería, pan blanco, manteca, helados, pastas, vino, café, vinagre, mostaza, pimienta, azúcar.	Sopa, carne, patatas, espinacas, lechuga, pan blanco, pudding, café, queso.	Judías, lechuga, pan de trigo candeal, frutas cocidas o en conserva.	Frutas crudas, nueces, cereales.

Consiste, pues, en nosotros, reemplazar con un uso juicioso de nuestros esfuerzos, el azúcar, la carne y el alcohol. No hay necesidad, para aumentar una producción, que con un lógico ejercicio podemos hacer más normal, de destruir nuestra salud e hipotecar por adelantado el tesoro de fuerza que debemos a nuestros hijos.

El estimulante a que debéis recurrir ha de ser a una voluntad potente, reflexiva, sostenida, siempre igual. Será ilustrada por un juicio sano, por una comprensión mejor de las leyes de la Naturaleza. Os sentiréis cada día más tranquilos, más dueños de vosotros mismos, más dichosos.

Para conformarnos muy rigurosamente a las leyes de la Naturaleza, nos sería preciso llevar una vida tranquila y apacible, comer poco y sanamente, vivir en el campo, respirar un aire siempre puro, lejos de las manufacturas y de los poblados, vivificarnos al contacto de los bienhechores rayos del sol, centro de la vida universal.

Nuestra concepción de la felicidad sería diferente. Nuestro espíritu estaría enajenado de volver a hallar por doquier, en el arroyo que corre, la planta que florece, el ave que gorjea o hace su nido, ejemplos de una actividad armoniosa. Y nuestro corazón se dilataría, se abriría como la flor a las caricias del sol; ¡se haría mejor, mayor, más generoso! ¡Pero cuan pocos de nosotros están en el caso de realizar tal sueño!

Somos esclavos de la sociedad. Puesto que casi no podemos escapar a su tiránica dominación, procuremos al menos vivir más sanamente. Por lo demás, pongamos lo posible por nuestra parte para adaptarnos mejor. Armémonos de paciencia, de valor. Esforcémonos en sonreír ante los tiempos malos. Esperemos con fe la hora de nuestra liberación. Y cuando lleguen las dificultades, nos encontrarán prontos al esfuerzo, dispuestos a combatirlas.

Es indiscutible que el primer problema a resolver es el de nuestra alimentación.

En primer término nos es preciso considerar el valor nutritivo de los diferentes alimentos. Es una cuestión primordial. Los presentes diagramas que copiamos de Otto Carqué<sup>14</sup>, dan aproximada y suficientemente para nuestros lectores, una representación gráfica del valor nutritivo de los principales alimentos.

En el primer diagrama, los círculos, de igual tamaño, corresponden a un mismo peso y los sectores negros indican la parte asimilable para nuestro organismo. Se ve que los alimentos más nutritivos son las nueces, luego vienen el trigo candeal, los dátiles, el queso... El alimento menos nutritivo, en este cuadro, es la col, pero su utilidad es grande, porque ocupando mucho sitio en nuestro tubo digestivo, contenta nuestro apetito, nos obliga a poner un freno a nuestra glotonería, nos estorba para absorber los productos tóxicos, limpia nuestros intestinos y facilita así las evacuaciones.

<sup>13</sup> Alberto Caillet.—La ciencia de la vida, París, 1913, pág. 156.

<sup>14</sup> Otto Carqué.—La Base de toda reforma.

En el segundo diagrama, los cuadriláteros representan cuatro comidas del mismo peso, pero de muy diferente composición. Los cuadrados negros interiores indican la parte útil a nuestra economía de cada comida. Se ve inmediatamente que el menú más útil para nuestro organismo, no solamente porque es el más nutritivo, sino también porque es el que menos obstruye con residuos nuestros intestinos, es el que contiene únicamente frutas crudas, nueces, cereales. El menos nutritivo y más tóxico es el número 1 que, junto a alimentos de un valor nutritivo secundario, contiene excitantes más o menos nocivos: café, mostaza vinagre, pimienta, azúcar. Los productos vegetales convienen mejor, desde luego, a nuestro organismo. Los huevos, tomados sin exceso —puesto que el exceso es perjudicial en todo—, son excelentes.

Respecto al valor nutritivo de los productos vegetales, de la leche y de los huevos, dice el doctor Pascual: «El razonamiento, las experiencias fisiológicas y la práctica prueban que nuestras necesidades pueden en cualquier circunstancia quedar satisfechas por los almidones, los azúcares, las grasas, las albúminas y las sales minerales contenidos en los productos vegetales, la leche y los huevos. Cualesquiera que sean las condiciones de existencia en que estemos colocados, esos alimentos son los que mejor se adaptan al funcionamiento de la máquina humana, los que sostienen la vida con el máximo de ventajas y el mínimo de inconvenientes; a todas las edades, en todas las profesiones, y hasta pudiera decirse que en todos los países, esos alimentos son los alimentos esenciales.» (Doctor Pascual: Los alimentos esenciales.)

Las frutas, perfectamente maduras, son muy útiles para nuestro organismo. Son de tal valor nutritivo, bajo un pequeño volumen, que muchos naturistas aconsejan un régimen frutífero absoluto.

Alberto Caillet no vacila en afirmar que: «Entre todos los alimentos, los más favorables para conservar a la Voluntad el pleno poder de la dirección del cuerpo, son las frutas: son, si así puede decirse, las que comunican menos autonomía al cuerpo material.»<sup>15</sup>

Otto Carqué aconseja que «volvamos inmediatamente a un régimen simple y frugal, que no comprenda más que a las frutas, deliciosas y vivificantes cuando se consumen en el estado en que la Naturaleza nos las ofrece.»

Comamos frutas en abundancia, pero que estén perfectamente maduras. Serán siempre preferibles las frutas recién cogidas, cuyo azúcar está vitalizado, a las frutas secas. Sin embargo, las nueces y los dátiles están entre los frutos más nutritivos. A nuestro parecer, sería perjudicial querer vivir únicamente de frutas, pero debemos hacerles un ancho sitio en nuestra alimentación diaria.

La mejor bebida es el agua, el agua de manantial, pura, sin propiedad medicamentosa especial, tomada en pequeñas cantidades. Es indispensable que sea clara y límpida e insípida. Se la beberá tal como acabe de salir, no fresca en demasía. No filtrarla más que cuando esté turbia. Es cometer un error hacer hervir el agua destinada a nuestra mesa, porque la ebullición destruye los microorganismos, y si hay algunos nocivos —contra los cuales sabrá luchar por su parte nuestro organismo—

## La respiración

«El hombre es el resultado de una síntesis maravillosa, pero maravillosa a condición de que todo siga constantemente bien regularizado, que todos los engranajes funcionen bien, que todas sus partes constitutivas sean solidarias entre sí; que se presten socorro cuando el caso llegue para el bien general del organismo entero.»

La Gran Ley del Ritmo. Doctor Marcelo VIARD

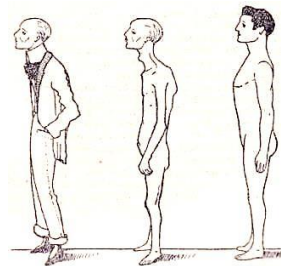
La función respiratoria. — Nos permite encontrar en la atmósfera misteriosas energías. — Los pulmones en acción; los dos tiempos del acto respiratorio: «inspiración y expiración». — El cometido pulmonar y los escollos que hay que evitar. — La unión con los principios superiores. El yoghi en el entrenamiento. La muerte voluntaria del Mago. — El humilde discípulo cumple su ciclo de dolor.—El dominio de la respiración según los sabios hindúes. — El yoghi enterrado vivo. La extravagancia de la enseñanza hindú relativa a la respiración. — Cómo hay que comprender la práctica respiratoria. Un sencillo ejercicio en casa, ante el espejo. Desempeñar su papel. — Nuestro método conviene a todos; no presenta dificultad alguna. — ¿Es preciso reservar un instante de parada entre la inspiración y la expiración? No. ¿Por qué? La Ley de los Ritmos. — La calidad del aire que debemos respirar. — ¿Debemos dormir con la ventana abierta? — Quidemos de nuestra habitación flores, plantas y animales. — Resumen.

Nuestro aparato digestivo hace sufrir a los alimentos que absorbemos una serie de transformaciones que tienen por objeto sacar de esos alimentos una parte asimilable: el quilo. Este quilo, transformado en sangre, va a renovar nuestras células desgastadas por el continuo funcionamiento de nuestra fábrica. Renovación que está asegurada por la circulación.

La función circulatoria tiene por órgano central un músculo hueco muy potente, el corazón, verdadera bomba aspirante e impelente. El corazón, al contraerse, envía por las arterias la sangre a todo el organismo. Cuando sale del corazón, la sangre es de un hermoso rojo vivo; está cargada de oxígeno. Pero, al llegar a las desgastadas células se opera un cambio gaseoso; la sangre cede su oxígeno para tomar ácido carbónico y su rojo color se transforma en azul. La sangre azul sube por las venas al corazón que, al contraerse, la envía a los pulmones. Allí, nuevo cambio gaseoso: la sangre gastada, azulada, se libera de su ácido carbónico y, en el aire que respiramos, vuelve a tomar el oxígeno que le devuelve su vivo color rojo. Y así, tras haber recuperado toda su fuerza en los pulmones, regresa al corazón que la enviará de nuevo a las diferentes partes del organismo.

lar, saturado de electricidad y de aquel magnetismo que inclina constantemente la imantada aguja en dirección al Norte, lleno de gases, de fuerzas físicas y psíquicas que escapan a nuestro análisis, es ciertamente el depósito más vasto y mejor provisto que tenemos a nuestra disposición para tomar de él libremente ciertas energías que nos son necesarias»<sup>16</sup>.

Y el doctor Gastón Durville afirma en su Arte de llegar a ser enérgico: «Por la respiración el hombre puede llegar a ser árbitro de sus cambios biológicos; en ella tiene la clave de las energías formidables que nacen, accionan y reaccionan en él.»



Figuras. 12, 13 y 14. — Aspecto físico de un ser caquéctico (a la izquierda y al centro) comparado a un tipo humano normalmente desarrollado (a la derecha)

Lo que extraña, en la doble silueta de la izquierda (la misma persona vestida y desnuda), es la ausencia de desarrollo torácico, que da al cuerpo una viciosa actitud curvada. Por el contrario, el ser que sabe respirar está bien conformado: su pecho está ampliamente desarrollado, sus músculos son poderosos; indicios todos de física robustez.

Luego debéis velar atentamente sobre vuestra función respiratoria. Vuestros esfuerzos tenderán a aumentar vuestra capacidad torácica; así como vuestra potencia de respiración. Cuanto más potentes sean vuestros músculos inspiradores mayor será vuestro juego respiratorio. Cuanto más puro sea el aire que respiréis, más pronto y firmemente adquiriréis aquel dominio personal, aquel soberano poder, aquella alegría de vivir que deseáis.

La respiración nos permite, no solamente sacar de nuestro medio ambiente esas misteriosas energías que nos rodean, sino que es para nuestro cuerpo de una utilidad muy grande. Activa nuestras funciones, estimula nuestra digestión, regulariza el trabajo de nuestro corazón.

Respirad profundamente y modificaréis de un modo feliz la parte superior de vuestro cuerpo así como vuestra estatura general; vuestros músculos se

<sup>15</sup> Alberto Caillet.—La Ciencia de la vida, París, 1913, pág. 158.

<sup>16</sup> Héctor Durville.—Magnetismo personal o psíquico, sexta edición, París, 1921, página 196.

desarrollarán, vuestro pecho se dilatará, vuestros hombros una vez levantados, no volverán a caer, no comprimirán más vuestro pecho, vuestra columna vertebral se enderezará. Tendréis más apoyo, más comodidad, más salud, más poder.

Los pulmones están encerrados en la caja torácica. Esta caja está limitada a su vez en la parte inferior por un ancho músculo que se llama el diafragma. Dicho diafragma, que separa completamente el pecho del vientre, afecta, en estado de reposo, la forma de una cubeta volcada cuya parte posterior entrase bajo las costillas.

Estudiemos estos órganos en acción.

La respiración comprende dos tiempos: uno, durante el cual entra el aire en nuestros pulmones: la Inspiración; otro, durante el cual sale el aire de nuestros pulmones: la Expiración. La inspiración es debida a la contracción de ciertos músculos, la expiración a su aflojamiento.

Sigamos más de cerca tal juego muscular. Durante la inspiración, los músculos entran en contracción: el diafragma se aplasta y baja, mientras que las costillas se van levantando sobre los costados. La caja torácica aumenta, pues, de volumen: por una parte el diafragma, al abatirse, agranda el pecho de alto a bajo y echa el vientre atrás; por otra parte, los músculos que se encuentran en los costados (músculos supercostales e intercostales externos) agrandan circularmente la caja torácica.

A esa contracción —que constituye el primer tiempo del acto respiratorio— sucede un aflojamiento de todos los músculos inspiradores. Es el segundo tiempo del trabajo torácico. El diafragma recobra entonces su primera posición, se curva en el pecho, y el vientre, al no ser comprimido se contrae por sí solo; a su vez, las costillas, no sufriendo ya tracción alguna, recuperan su posición de partida.

Este segundo tiempo del acto respiratorio se hace sin esfuerzo por simple aflojamiento de los músculos que han proporcionado su trabajo en el primer tiempo. Sin embargo, no es justo decir que estemos siempre pasivos al expeler el aire de nuestros pulmones. En ciertos casos entran en juego los escalenos, el esternalcleido-mastoideo, el pequeño pectoral, etcétera; el aire es expulsado entonces violentamente por un conjunto de contracciones musculares. En ese caso, la expiración no es del todo pasiva. Pero tal trabajo respiratorio es excepcional.

Concebireis qué importancia presenta para vuestro organismo un trabajo amplio y ritmado. Cuando vuestra caja torácica se abre extensamente, una abundante provisión de aire entrará al punto a vuestros pulmones. Con una aeración mejor entendida se producirán en vuestros alvéolos pulmonares cambios mucho más activos que serán para vuestro organismo origen de fuerzas vivas.

Debéis, pues, procurar regularizar y aumentar vuestro ritmo respiratorio. Pero os ponemos en guardia, desde ahora mismo, contra posibles excesos. Entrenarse para realizar proezas a costa de vuestros pulmones, es ir contra las leyes de la Naturaleza. Vuestros órganos están hechos para un trabajo determinado que no debéis sobrepasar so pena de deteriorarlos. Así como es antifisiológico sobrecargar vuestro tubo digestivo, tampoco debéis someter vuestros pulmones a una excesiva presión. Pero, muchos se dejan engañar por ciertos métodos de cultura psíquica que piden a la respiración mucho más de lo que puede dar. En la Yoga, especialmente, la respiración ocupa un lugar considerable y los adeptos a las doctrinas hindúes la han estudiado a fondo.

La Yoga —literalmente el yugo— es un método de entrenamiento físico y psíquico. Según el enunciado general del método, existe un principio vital universal, llamado Prana—el Akasa de los ocultistas— que parece corresponder al éter de los físicos. Prana es el principio de la energía manifestado en todos los seres vivientes. Este principio le encontramos en todo lo que vive, desde el cristal—considerado por los discípulos como un organismo susceptible de ciertas acciones personales, y en particular, de una elección voluntaria en la disposición rítmica de las moléculas que le hacen crecer y extenderse por yuxtaposición—, hasta los cuerpos mejor organizados. Y es esta fuerza —Prana— la que el Yoghi quiere fijar en su organismo, por medio de ejercicios respiratorios que, en ciertos casos, presentan una extrema dificultad.

El entrenamiento, tal como lo enseñan los hindúes, tiene por objeto espaciar más cada vez los dos tiempos del acto respiratorio. Hasta legan, entre la inspiración y la expiración, a hacer una parada cada vez más larga. Se debe llegar, finalmente, a suspender la respiración lo más completamente posible, ¡e incluso estar horas, días, semanas enteras sin respirar!

El principio del entrenamiento, tal como nos lo relata Icvaracharya Brahmachari en su Tratado de Yoga Royal, es fácil de realizar. Al empezar, cada ejercicio de respiración profunda no debe durar más de algunos minutos. El experimentador se coloca sentado o acostado. La aspiración, como la expiración, se hacen lentamente, de una manera rítmica; la aspiración absorbe la mayor cantidad de aire posible; la expiración expelle toda la cantidad de aire absorbida. Entre los dos tiempos y antes de reemprender una nueva aspiración, hay un período de descanso. Durante los primeros ejercicios, la duración de los cuatro períodos: aspiración, parada, expiración, parada, no deberá ser exagerada.

Como se ve, tales consejos son relativamente prudentes, aunque no veamos ninguna utilidad en querer perturbar a toda costa un ritmo que, normalmente, debe efectuarse en dos tiempos. Hasta aquí, el entrenamiento no presenta casi serios inconvenientes. Pero ahora aparecen las dificultades,

Celoso por realizar un fenómeno místico—la unión completa con los principios superiores—, el yoghi quiere hacer más aún y hacerlo mejor. En su deseo de ascensión, en su ímpetu apasionado hacia el Creador, considera que su cuerpo es un estorbo y todos sus esfuerzos tienden a disminuir el peso de las cadenas que sujetan su alma a la pesada e indeseable materia. ¡Evadirse de la prisión corporal!, tal es su principal preocupación. ¡Morir en este plano para renacer junto a la divina luz! Pero tan sólo el Sabio conoce los secretos de la mágica eutanasia. Morir dulcemente, sin sufrimiento alguno, a la hora que voluntariamente se ha elegido,

franquear con conciencia plena la Puerta del oeste del Templo Eternal, y bogar hacia el indefectible amor, no le estará permitido más que al Mago. Así lo quiere el Libro sagrado.

El humilde discípulo ha de cumplir su ciclo de dolor. No le está permitido dejar todavía su prisión corporal, en la que debe expiar sus faltas. Se esfuerza ya, con ayunos, mortificaciones, privaciones, en reducir su cuerpo. Un ascetismo llevado a su más alto grado dará razón de los grandes ritmos fisiológicos; tan sólo algunos raros y escasísimos alimentos, un poco de agua, y el sol sostendrán una pequeña chispa vital en aquel cuerpo esquelético del cual se escapa ya el alma del adepto.

Por lo menos con esa convicción realiza su rito el yoghi, silenciosamente. Procura concentrar fuerzas espirituales que iluminarán su espíritu con purísima luz, pero se aparta voluntariamente de las fuerzas inferiores. Y para no ser juguete de estas últimas, reduce al minimum su respiración, para suspenderla al fin completamente durante un tiempo previsto. Un acto voluntario determina esa suspensión del ritmo pulmonar. Se efectúa por medio de una autosugestión poderosa que, utilizando a la vez la fuerza del pensamiento y la de la emoción, provoca la inhibición deseada.

«Tengo conciencia de dominar perfectamente mis soplos vitales y asimilarme a los ritmos de la Vida invisible. Mi Voluntad, plenamente dueña de todo mi ser, dirige mi respiración. Tengo poder para suspenderla a voluntad. Mi respiración se para; está suspensa completamente, sin peligro para mi organismo»<sup>17</sup>.

Durante estas prácticas, el experimentador ha de estar en ayunas y haber adquirido el poder de prolongar mucho tiempo tal estado.

El yoghi procura obtener pronto el dominio de su circulación. Mentalmente exalta su voluntad repitiéndose la frase siguiente:

«Tengo conciencia y voluntad para dominar plenamente todas mis funciones vitales, para detener todos los movimientos de mi corazón, para flotar en las grandes corrientes del etéreo mar astral».

El entrenamiento es progresivo. Al principio, la suspensión del acto circulatorio es de algunos minutos; obtenida esa parada, el yoghi, por una fórmula idéntica en líneas generales a las dos precedentes, intenta entonces suspender su ritmo cardíaco durante un tiempo mucho más prolongado que puede variar de algunas horas a varios meses.

Por último, el experimentador se pone en un estado cataléptico.

Para aumentar la eficacia de esas autosugestiónes, toma el adepto una posición especial llamada asana; observa las horas favorables y los días propicios. Respira un momento por la ventana derecha de la nariz y otro con la izquierda, observando un ritmo preestablecido. ¡Hasta debe esforzarse en cerrar a voluntad la ventana nasal que no deba respirar, no con el dedo, sino por la completa inmovilidad del cuerpo por el dominio absoluto de los músculos y nervios faciales!!

Sin querer insistir más de lo debido sobre los métodos hindúes de entrenamiento respiratorio, que nos permita el lector darle aún algunos detalles sobre un ejercicio (el pranayama) que procura hacer cesar completamente el trabajo pulmonar. Dicha práctica permite al yoghi tras un éxtasis largo y penoso, sumergirse por sí mismo en un estado letárgico, tan parecido a la muerte que el adepto puede ser enterrado vivo y soportar una inhumación de varios meses.

He aquí cómo se procede cuando el yoghi ha llegado a ser árbitro de su respiración: se hace, bajo la lengua del paciente, una pequeña incisión que se extiende un poco cada semana. Tal intervención tiene por resultado permitir al yoghi volver su lengua por completo, de tal modo que obstruya herméticamente la garganta. Antes de la prueba completa, el adepto debe sanear su cuerpo con ayuda de masajes, de abluciones, de un régimen especial (vegetariano y en un volumen muy reducido) y purificar su alma por medio de plegarias. Llegado el día de la experiencia, se limpia el estómago, se extiende sobre un lienzo y después, reconcentrándose, se autohipnotiza mirándose la punta de la nariz. Por último, vuelve la lengua para impedir que el aire penetre en sus pulmones y cae en profundo letargo. Le tapan entonces todos los orificios del cuerpo con cera virgen y encierran este cadáver viviente en un ataúd que es depositado en una caverna cuya piedra está cubierta de tierra. Siembran hierba en ella para asegurarse bien de que el cuerpo no será exhumado en el entretanto.

Después del tiempo fijado (60 días y a veces más) el ataúd es retirado de la caverna y el yoghi vuelto a la vida. Como es fácil pensar, semejante operación exige precauciones infinitas. Los orificios que habían sido obstruidos se destapan; vuelven la lengua a su normal posición y unos tratamientos magnéticos y psíquicos apropiados devuelven progresivamente el juego vital a todas las funciones orgánicas y mentales. Este regreso a la vida se efectúa con las precauciones que pueden adivinarse. E insensiblemente, vuelve a entrar el yoghi en posesión de su aliento. Son necesarias varias horas para que abra los ojos y renazca a su condición primera. Varios viajeros, dignos de crédito, han asistido a esa experiencia y han relatado todos los trabajos, todas las peripecias de ella. Después de todo, reducir la vida humana a algunas pulsaciones imperceptibles no es, tal vez, imposible. La marmota y algunos osos duermen durante los largos meses de invierno y no viven más que a base de las reservas grasosas acumuladas en sus tejidos durante el verano. ¿Por qué había de ser el hombre, en este punto, inferior a los animales? Gracias a una disciplina de la voluntad y a un apropiado éxtasis, ha reducido el yoghi considerablemente toda su actividad orgánica. No realizando ningún esfuerzo muscular, no absorbiendo cada día más que algunos gramos de alimento, incluso ayunando durante largos períodos, se reduce el sabio hindú a un estado esquelético. Ya no es más que la sombra de sí mismo. Parece que en adelante poco habrá de hacer para extinguir la llama vital que arde en él. Al desaparecer la débil llama, quedarán algunas calorías, mezquino rescoldo bajo la ceniza, para tornar a la vida en el momento designado.

<sup>17</sup> Icvaracharya Brahmachari.—Tratado de Royal Yoga, París, sin fecha, pág. 118.

Este ejercicio es muy curioso, mas ¿qué resultado práctico se puede esperar de él para el individuo o para la colectividad? Ninguno.

No hay necesidad alguna de insistir más extensamente sobre el peligro de tales métodos. Salta a la vista, aun de los más despreocupados. Lo malo de la enseñanza hindú respecto a la respiración es que aconseja aspirar fuerte y largamente, el mayor tiempo posible, conservar los pulmones llenos durante un lapso de tiempo que puede ir de algunos segundos a varios minutos y expulsar en seguida, muy lentamente, el aire inspirado. Este método es extremadamente peligroso porque, dilatando más de lo debido los alvéolos pulmonares, obliga a los pulmones a contener un volumen de aire para el que no están preparados. Les impone una distensión excesiva que da lugar a aflujos sanguíneos y congestión del parénquima pulmonar, que se traduce por una sensación de calor en el interior de la cavidad torácica. Pueden derivarse trastornos circulatorios: la cabeza se pone pesada, mareos e incluso síncope (paralización de los movimientos del corazón) son a menudo la consecuencia de esa tensión que imponemos a nuestros órganos pulmonares. Además, lo que es más grave, dichos ejercicios de fuerza, numerosas veces repetidos, debilitan los órganos y los predisponen a la tuberculosis.

Por este estudio de las prácticas hindúes vemos que hemos de evitarlas puesto que, siguiendo una escuela cualquiera se debe prescindir de aquellas que nos causen una molestia respiratoria por pequeña que sea. La costumbre del esfuerzo respiratorio acelera los latidos cardíacos. El corazón late hasta romperse, causando efectos molestos o dolorosos que pueden ir del simple zumbido de oídos a serias palpitaciones, y al síncope que puede llegar a ser excesivamente peligroso. La distensión de los pulmones congestiona todo el sistema circulatorio y da los síntomas legítimamente inquietantes de un principio de asfixia: palidez del rostro, disnea, ahogos y todas las perturbaciones que, reiteradas, pueden llevar a un fatal desenlace.

Pero si debemos eliminar cualquier método que nos aconseje exageraciones de esa clase, no hay, por el contrario, ningún punto de nuestra enseñanza psíquica en el que debamos insistir más que en el de la respiración.

La respiración bien entendida tiene infinitas repercusiones tanto sobre lo físico como sobre lo moral y debemos esforzarnos para que dicha respiración sea lo más perfecta posible.

El punto esencial, sobre todo en lo que se refiere a lo físico, es hacer que respire íntegramente todo el pulmón, de un modo que el aire puro penetre en todas partes para quemar los residuos y reavivar la sangre. Hace falta que todos los glóbulos sanguíneos queden bañados en aire respirable, así en la base como en la cima de los pulmones. Es necesario, sin embargo, tener cuidado —como ya advertimos antes— de que tal ejercicio saludable no se convierta en perjudicial por una fatiga excesiva. Debemos hacer respirar a los pulmones, pero hemos de limitar su trabajo dentro del límite de sus fuerzas.

Estas fuerzas, por otra parte, se desarrollan armoniosamente a medida que prosigue el entrenamiento. Es preciso, pues, empezar por ejercicios fáciles y ligeros; tan pronto se produzca la mejoría, las vías respiratorias pedirán por sí mismas trabajos más amplios, más fortificantes.

Hay un punto sobre el que debemos insistir, puesto que diferencia por completo nuestros métodos de los que siguen los hindúes en su entrenamiento, y es que el ritmo respiratorio ha de limitarse a dos tiempos: inspiración o absorción del aire en los pulmones; expiración o expulsión de dicho aire. Pero, en ningún caso debemos quedar con los pulmones inmóviles y llenos de aire. Ese tiempo de parada exige de los pulmones una fatiga absolutamente injustificada. El ritmo fisiológico de la respiración, tanto en el hombre como en el animal, no marca nunca ese tiempo de parada. No hay razón alguna para que nosotros modifiquemos lo que ha sido establecido por las leyes naturales.

Luego es necesario, para realizar lo mejor posible el acto respiratorio, inspirar el aire dulce, gradualmente, sin esfuerzo ni brusquedad, yendo así hasta el máximo de la inspiración. En ese momento, el diafragma ha descendido y la caja torácica ha adquirido mayores dimensiones. Obtenido este resultado, no hay más que dejar deshincharse normalmente a los pulmones, y el pecho recobra por sí mismo sus acostumbradas dimensiones. Nunca hay razón para distender los pulmones más allá de lo que pueden. La respiración es un ejercicio útil, la rítmica realización de una función natural; no puede ser jamás una proeza sobrenatural.

Hay un ejercicio de entrenamiento que aconsejamos a nuestros discípulos. Es sencillo, fácil, al alcance de todos:

Estando en vuestra habitación, con el torso desnudo, frente a una ventana abierta, o mejor aún, frente a un espejo, tomad la posición que os indica la figura 15, pero, antes de empezar, aseguraos que ningún cinturón, ninguna traba os molesta en la realización de vuestro ejercicio; el pantalón ha de estar sostenido en las caderas por la forma natural del cuerpo.

Tomada esta precaución, os colocaréis bien derechos, con los brazos naturalmente caídos a lo largo del cuerpo, los talones juntos, los hombros en su posición normal, incluso un poco echados hacia atrás y el pecho un poco saliente.

Aprovechad esos momentos para fijar en el espejo vuestra mirada que os debe ayudar a mantener en vuestro pensamiento una grata autosugestión. Vuestras facciones han de reflejar, no la violencia, la cólera, o el despotismo, sino la confianza en vosotros mismos, el dominio sobre vuestros impulsos, la seguridad que da una conciencia tranquila, tan celosa de sus deberes como de sus derechos. Fijad vuestra mirada en la imagen del espejo. Miraos la punta de la nariz como si fuese un interlocutor que quisierais llevar a compartir vuestras opiniones. Mirad con mirada tranquila, resuelta, fija sin ser procaz, recta y llena de franqueza. Dad a vuestras facciones el aspecto de las cualidades que estiméis que os faltan y sobre todo esa calma serena sin la cual no se puede hacer nada útil.

Cuando hayáis obtenido la imagen de lo que quisierais ser, reforzad esa visión con vuestra autosugestión. Pensad en la persona cuyas cualidades os parezcan más

útiles de poseer. Vivid ese personaje. Representaos, no sólo su exterior, sino también sus pensamientos, sus sentimientos, las sensaciones que podría experimentar en la situación en que vosotros os halláis, con los deseos cuya realización más anhelaís. Creed tal imagen en vosotros mismos con el máximo posible de energía. Recordad bien que la autosugestión da más opimos frutos cuando hace vibrar, palpar, nacer en nosotros esas emociones sin las cuales nuestro más claro pensamiento es una planta sin flores, un terreno árido y sin verdura. Luego habéis de experimentar en vuestro corazón, en vuestros sentimientos, las sensaciones más propias para desarrollar en vosotros esas cualidades propias para vuestro perfeccionamiento.

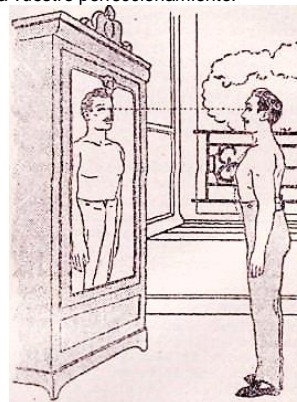


Figura 15. — Ejercicio respiratorio ante el espejo

Posición al empezar: Procurad tener el cuerpo bien derecho, juntos los talones, los brazos cayendo a lo largo del cuerpo, alta la cabeza y la mirada fija en el espejo, en el nacimiento (parte superior) de vuestra nariz.

El ejercicio material de la respiración debe simultanearse con esta autosugestión para que el mismo ritmo accione sobre lo físico y lo moral. Estáis, pues, cerca de la ventana abierta y os miráis en el espejo. Una vez creada la imagen interior, haréis el ejercicio respiratorio que se descompone en dos tiempos:

**PRIMER TIEMPO:** Inspiración.—Haréis penetrar el aire en vuestros pulmones tan lenta, tan dulce y tan profundamente como os sea posible y, al mismo tiempo, elevaréis los brazos, sin separarlos, hasta que hayan tomado, a cada lado de vuestra cabeza, una posición netamente vertical.

**SEGUNDO TIEMPO:** Expiración.—Expulsaréis dulcemente, por la nariz, el aire aspirado. Al mismo tiempo volveréis a bajar lentamente vuestros brazos que recobrarán su posición primitiva a lo largo de vuestros flancos. La figura 16 os hará comprender perfectamente la buena marcha de este ejercicio.

Luego son dos períodos: aspiración del aire combinada con una elevación de los miembros superiores, y después expulsión del aire a medida que se van bajando los brazos.

Daremos algunos detalles complementarios:

En el primer tiempo, tendréis el cuerpo bien derecho, en posición de firmes, fija la vista en vuestra imagen, en el nacimiento de la nariz. Concentraréis vuestro pensamiento en la necesidad de obtener el dominio de vuestros impulsos y crearéis en vosotros la profunda emoción que debe resultar para el adepto de esa victoria sobre las fuerzas inferiores de su ser. Al mismo tiempo aspiraréis el aire lenta, progresivamente, y, siguiendo el mismo ritmo, avanzaréis vuestros brazos, levantándolos luego, sin brusquedad, por un movimiento tan continuo e insensible como el de los pulmones. Aspiraréis siempre con la boca cerrada, dejando penetrar el aire por las ventanas de la nariz cuyas vellosidades sirven de filtro a las impurezas, siempre en suspensión en la atmósfera. La boca no está defendida por protecciones del mismo orden y nunca debéis dejar que entre el aire por ese conducto, sobre todo en las ciudades, donde el ambiente es más impuro que en los campos.

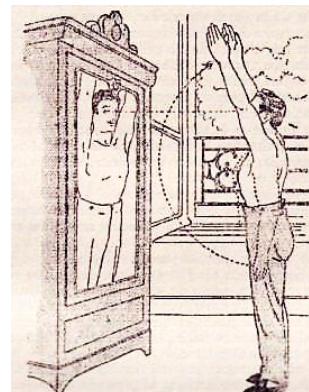


Figura 16. — Ejercicio respiratorio ante el espejo Primer tiempo

A medida que aspiráis el aire lenta y progresivamente por la nariz —teniendo siempre la boca obstinadamente cerrada— vuestros miembros se elevan ante

vuestra mirada, paralelamente, hasta la posición vertical. Acompañad este ejercicio de gimnasia respiratoria con una poderosa autosugestión. Queréd aumentar vuestras fuerzas. Tened fe en el éxito final.

Esa aspiración debe ser lenta, progresiva; el pecho se dilata en toda su amplitud, pero sin violencia alguna. Tal período de hinchazón de los pulmones ha de ser efectuado en dos veces. En primer término, llenad la base de vuestros pulmones. Entonces vuestro pecho se abrirá anchamente, vuestro diafragma descenderá, echando hacia delante las vísceras abdominales. Avanzará vuestro vientre. Hecho eso, pasaréis al segundo estado: dilatación de la parte superior de los pulmones.

Facilitad esa respiración costal-superior, levantando la caja torácica; esforzaos en inflar los vértices de los pulmones, siempre más frágiles que la base. A medida que vuestro pecho se dilata, vuestro vientre se aplasta e incurva. Este es un punto que merece fijar vuestra atención ya que sobre él os podéis guiar para la buena marcha del ejercicio. Cuando el vientre se proyecta hacia delante, vuestros pulmones trabajan en su base; cuando se hunde e incurva, es que funciona el vértice. De ese modo, trabajan los pulmones totalmente, de la base al vértice sucesivamente y experimentáis, al sentirlos en buena forma, una impresión de fuerza, de vitalidad y de bienestar.

¿Qué es lo que exactamente ocurre en el segundo período del acto respiratorio? Cuando sintáis que vuestros pulmones alcanzan su máxima inflación, no esperéis. Aflojad vuestros músculos respiratorios aspiradores.

Por sí mismo y por su propio peso, vuelve a caer el pecho sin obligarle. Al mismo tiempo, sin ningún esfuerzo, dejad que vuelvan a bajar vuestros brazos que siempre han de estar caídos, sin flexión. El aire es expirado lentamente por la nariz, conservando cerrada la boca. Sólo excepcionalmente podréis expeler el aire con la boca entreabierta. Pero vale más echar el aire por la nariz, lo que obliga a dar un movimiento más lento, un ritmo más regular a la respiración.

Al terminar este segundo período respiratorio, conservad, sin marcar parada alguna, un nuevo acto de inspiración del aire. Conservad tal ritmo regularmente en dos tiempos y prolongadle el mayor tiempo posible de forma que cree un movimiento potente, regular, que tonifique los órganos.

Los ejercicios deben hacerse, preferentemente, ante la ventana abierta. Las personas delicadas habrán de acostumbrarse progresivamente a la temperatura del exterior. Empezándolos un poco antes del invierno, es el mejor medio de evitar los inconvenientes de la mala estación. Los resfriados y bronquitis no pueden minar un organismo aguerrido.

Nunca os olvidéis unir un esfuerzo mental a vuestro ejercicio físico. Empleado solo, es excelente el ejercicio respiratorio. Si le acompañáis con movimiento de elevación y descenso de los brazos, creáis un ritmo que da al trabajo pulmonar un alcance fisiológico mucho más importante y el cuerpo se beneficia de él en considerables proporciones. Pero es necesario que el espíritu adquiera una resistencia mayor. Intentad, por una disciplina mental, ganar nuevas cualidades, perfeccionaros, haceros de día en día más dueños de vosotros mismos, menos impresionables, menos tímidos, menos propensos a la cólera, a los miedos sin motivo o fuera de proporción con el objeto causa de ellos. Nunca creáis que sea demasiado tarde. Si es muy difícil cambiar el cuerpo cuando los años le han hecho más perezoso, jamás ocurre lo mismo con el espíritu, que, al contrario, se ha aprovechado de vuestra experiencia. Luchad, pues; sacudid esa pesadez a la que acaso cedéis con demasiada facilidad. Velad sobre todo para que esta autosugestión no se quede en palabras. Las palabras no tienen valor más que si el pensamiento y sobre todo la sensibilidad, les dan un apoyo válido. Es menester, para que la autosugestión practicada de la forma que acabamos de describir produzca todo su efecto, que haga nacer en vosotros emociones dichas, poderosas; que sintáis con legítimo orgullo que vuestros esfuerzos no se han perdido, que hacen de vosotros unos seres superiores a los que erais antes.

¿En qué momento debéis practicar esos ejercicios de entrenamiento respiratorio? Es necesario hacerlos a lo menos dos veces por día, mañana y noche, cada vez durante diez minutos, reloj en mano.

Por la mañana, el aire es más puro; los trabajos de la urbe aun no lo han enarencido; luego os es más provechoso. Por otra parte, estáis vosotros mismos en mejor estado. Vuestro espíritu está dispuesto; vuestra cabeza, despejada; el sueño que es el remedio más eficaz para todos los males humanos, ha devuelto la calma a vuestros pensamientos, así como a vuestros órganos. Estáis, pues, en una excelente disposición para gozar plenamente del efecto de vuestros ejercicios.

De noche, antes de acostaros, el aire circundante está penetrado de nuevo de la calma que viene con las sombras. Estáis cansados de vuestra jornada, pero veis llegar con alegría el momento de disfrutar un reposo bien ganado. Es una disposición feliz para someteros a una disciplina y lo haréis al punto, con tanto más placer, cuanto que la sentiréis disipar vuestras fatigas, despejar vuestras ideas, hacer desaparecer toda exaltación nerviosa.

Tal ejercicio es de los más sencillos. Pero nunca lo juzguéis demasiado simple. Todo buen método tiende a la simplificación, y el que es complicado, es generalmente de poco provecho.

La respiración, tal como la debéis practicar, tranquila, dulce, mesurada, es excelente en todos los casos de debilidad general, de sensibilidad pulmonar. Los niños enclenques, anémicos, cuyo desarrollo sufrió algún retardo debido a su precaria salud, tendrán un beneficio siguiendo vuestras indicaciones. Solamente en los casos de tuberculosis muy avanzada habrá que mostrarse extremadamente prudentes, puesto que entonces no debemos arriesgarnos a agravar los espantos de sangre (hemoptisis). Luego es necesario, en lo que concierne a las enfermedades de las vías respiratorias, seguir los consejos de un médico psiquiatra.

En todo caso, tan pronto cicatricen las grandes lesiones, es menester reanudar los ejercicios respiratorios puesto que, una vez terminada la cicatrización, pueden dar mayor solidez a los tejidos, mayor fuerza al organismo. Sin embargo, los enfermos

habrán de preocuparse por la temperatura atmosférica; no debe ser ni fría, ni húmeda. Evitad los enfriamientos y los esfuerzos abusivos, capaces de formar nuevas lesiones.

Tal como está expuesto, nuestro método de respiración—profunda, dulce, rítmica—, conviene a todos, tanto viejos como jóvenes, así a los enfermos como a los sanos. Es sencillo y no presenta ninguna dificultad.

Lo aconsejamos especialmente a todos los que sientan una molestia respiratoria, que se sientan oprimidos al menor esfuerzo, que sean sensibles a los cambios de temperatura; a los que se constipan fácilmente o están sujetos a trastornos congestivos, a los dolores de cabeza, a las jaquecas, a las neuralgias.

Y vosotros, cuyos esfuerzos tienden a encontrar un equilibrio mejor, no dejéis de practicarlos con regularidad. Vuestro pecho se dilatará bien pronto con más facilidad y estaréis contentos al sentir, después de cada ejercicio, una sensación desacomostumbrada de bienestar, de vigor físico, intelectual y moral. Vuestra circulación será más regular y más activa. Aumentarán vuestras fuerzas. Tendréis la impresión de que sacáis directamente, cada día, en el aire que os rodea una nueva suma de energía.

Hemos visto que la respiración da lugar a dos tiempos: la inspiración y la expiración. En el curso del primer tiempo, el aire hincha los pulmones; en el segundo tiempo, el pecho expelle el aire que ha sido viciado en las transformaciones vitales. Normalmente se suceden ambos tiempos sin parada apreciable: así como el pecho alcanza su mayor desarrollo, los músculos se distienden, el pecho cae por sí mismo y vuelve a su punto de partida. Ciertos psiquiatras, como hemos dicho, recomiendan hacer, entre cada tiempo respiratorio, unos segundos de parada.

Y así, dice Héctor Durville en su Magnetismo personal:

«La inspiración debe hacerse muy lentamente, elevando progresivamente el pecho y el abdomen...; cuando no se puede aspirar más, hay que detenerse para guardar el aliento tanto tiempo como nos sea posible...; luego, se le expelle lentamente en la expiración, bajando el pecho y el abdomen.»

«Cuando se ha obtenido un ritmo regular y constante, continúa Héctor Durville, hay que ejercitarse en aumentar la duración de cada tiempo respiratorio y de cada lapso de parada. Cada respiración, así comprendida, se divide en cuatro períodos: inspiración, descanso, expiración, descanso. Hay que entrenarse para aumentar, pero sin exceso, la duración de cada período. Por ejemplo, se emplean al principio de los ensayos, 12 segundos para ejecutar la inspiración, 12 segundos para el primer tiempo de descanso, 12 segundos para la expiración y 12 segundos para el segundo tiempo de descanso o sea, en total 48 segundos. Se hacen diez de esos ejercicios seguidos. Después, cuando se lleve una semana de entrenamiento, se eleva el número de ejercicios a doce o quince.»

No vemos ningún inconveniente en ese tiempo de descanso, a condición de no prolongarle más allá de 12 segundos. Semejante dominio de la actividad pulmonar es de todos modos un excelente medio para desarrollar la atención y la voluntad. Pero aconsejamos a la gran mayoría de nuestros discípulos, sobre todo a los que tengan palpitaciones o sean predisuestos a los trastornos circulatorios, que se atengan al primer método, mucho menos penoso.

Ese primer método que tiene nuestras preferencias, no admite más que dos períodos en el acto respiratorio: un período activo, la inspiración; un período pasivo, la expiración. Nuestra actividad pulmonar tolera normalmente dos tiempos. A nuestro parecer es cometer un error perjudicial para nuestras funciones respiratorias querer darles un ritmo diferente. Sigamos en todo a la Naturaleza; siempre será nuestra mejor consejera.

Todos los que tengan el cuerpo flexible harán bien de asociar el acto respiratorio a algunos ejercicios de gimnasia. Asimismo es útil, en el curso de los ejercicios de entrenamiento, el aire libre, hacer un llamamiento a las fuerzas atmosféricas y tener fe en el triunfo. Es menester, para que tal autosugestión sea decisiva y dé frutos, que haga nacer en vosotros sanas emociones. Hay que querer perfeccionarse. Es necesario evocar ante vuestra vista el personaje que quisierais llegar a ser. Volveremos sobre esta autosugestión emocional en un próximo capítulo.

Os aconsejamos poner el mayor cuidado en los ejercicios respiratorios. Es importante que no lleguéis nunca a la fatiga. No olvidéis que vuestra respiración ha de ser, no solamente profunda, sino rítmica. Debe ser profunda, con objeto de que vuestros pulmones adquieran su mayor desarrollo y el ácido carbónico de la sangre gastada sea íntegramente evacuado y reemplazado por más oxígeno. Tendréis así más vitalidad, una hermosa sangre roja y vivificante. Y debe ser rítmica a fin de que esa regularidad se comunique a vuestros cambios respiratorios, y que, bajo la acción de cualquiera emoción imprevista no os encontréis trabados por una respiración defectuosa, angustiada, anhelante, tal como se produce cuando somos presa del pánico, del temor, de todas las flaquezas de nuestra eternidad.

No solamente habéis de ateneros, mañana y noche, a unos cuantos ejercicios de respiración profunda y rítmica, sino tomar, desde hoy mismo, la costumbre de respirar siempre más ampliamente, de un modo más regular; durante vuestro trabajo—y sobre todo si vuestra ocupación es sedentaria—, es de toda necesidad una respiración así. Vuestra circulación será más activa y no sentiréis más malestar en el pecho, ni pesadez de cabeza. Vuestras ideas serán más claras y precisas. Al salir del taller o de la oficina, andad activamente, aunque sin precipitación y respirad ampliamente. Pensad en ello. Prestad a vuestra función respiratoria todo el interés que merece para el perfecto funcionamiento de vuestra máquina humana. Por la noche, inmediatamente después de vuestros ejercicios de respiración profunda y rítmica, meteos en la cama y, sin esfuerzo alguno, respirad amplia, dulcemente. Una respiración así traerá a todo vuestro ser ese descanso físico, esa tranquilidad de las ideas que son los preludios de un sueño apacible, profundo, reparador.

Si es indispensable saber respirar con amplitud y regularidad, es no menos importante hacer entrar en nuestros pulmones un aire tan puro como sea posible.

La vida en el campo, al aire libre, sería ideal. Pero una actividad social mal entendida nos lleva a agruparnos, a formar centros industriales, ciudades enormes. Nos amontonamos unos sobre otros cada vez más. Vivimos cerca de las fábricas entre una atmósfera pestifera; sufrimos la agitación continua que nos rodea. Como consecuencia de tal vida ant fisiológica, nuestro cuerpo se intoxica lentamente. Nuestras resistencias disminuyen. Aunque debiéramos ser fuertes, somos en realidad, enfermizos. Al hacer frente a esa vida trepidante, se agota nuestra vitalidad. Vivimos mal. Nuestro cuerpo no responde ya a su oficio. Nuestra voluntad se embota. Y, triste consecuencia, morimos jóvenes.

Nuestro deber es, cada uno en su esfera, reaccionar contra ese desconocimiento de las Leyes naturales. Es absolutamente preciso volver a una concepción de la Vida, bajo todas sus formas, que sea más exacta. Procurad, dentro del límite de vuestros medios, luchar contra el peligro que insensiblemente agota a nuestra raza. En primer lugar preferid habitar lejos de las fábricas, en un barrio situado en alto y bien ventilado. No temáis vivir en un piso elevado en el que el aire será más vivo y más puro. Lo mejor sería, después de vuestro trabajo, que salieseis de la ciudad y os fuerais al campo, donde las plantas producen durante el día un oxígeno vivificador.

No deberíais nunca respirar por la boca. El aire debe entrar en vuestros pulmones por la nariz, cuyas ventanas están organizadas para recalentar el aire y desembarazarle de las partículas de polvo que contiene. Ciertas personas sienten en las fosas nasales una molestia que les obliga a respirar por la boca. Muy a menudo desaparecerá dicha molestia cuando adquiramos el hábito de respirar profundamente. Si persiste ese estorbo, será debido, en la mayoría de los casos a un obstáculo material, a pólipos, a vegetaciones, a una desviación del tabique nasal; en este caso, será útil recurrir a un especialista.

No oprimáis vuestro pecho ni vuestro vientre. Los vestidos que llevéis deben ser amplios, confeccionados con tejidos ligeros. Os es preciso conservar la libertad de vuestros movimientos respiratorios. La mujer nunca debiera habituarse a llevar un corsé que comprime las caderas, deforma el pecho, y destruye, con el ritmo del cuerpo, el del trabajo pulmonar.

La higiene querría que cualquier trabajo fuese efectuado en piezas espaciales, expuestas al sol, bien ventiladas. Desgraciadamente no siempre es así, sobre todo en las ciudades donde la carestía de los alquileres obliga a los ciudadanos a contentarse con espacios muy reducidos. Se trabaja pues, unos encima de otros; se duerme en exiguas habitaciones.

J. J. Rousseau dijo que el aliento del hombre es un veneno para sus semejantes. El aire que expiramos, como hemos dicho, contiene un gas tóxico, el ácido carbónico. Si permanecemos durante algunas horas en un espacio muy reducido, con la ventana cerrada, el aire se carga cada vez más de ácido carbónico. Respirando este aire viciado nos intoxicamos sin saberlo. Y si trabajamos varias horas en un sitio semejante, experimentamos desasosiegos, malestar respiratorio; pronto, seguramente, tendremos dolor de cabeza. Nos apercibiremos todavía mejor del peligro que corremos al vivir en una habitación cerrada si penetramos en un cuarto de reducidas dimensiones en que trabajen varias personas y cuyo aire no haya sido renovado. Desde nuestra primera inspiración, experimentamos una impresión desagradable, un malestar; nos sofocamos; el aire nos parece irrespirable. Nuestro instinto nos advierte del riesgo que corremos, pero ¿seguimos siempre esa advertencia saludable?

Es por lo tanto útil trabajar en piezas espaciales, bien expuestas al sol, bien ventiladas.

En cualquiera ocasión debéis esforzaros por ensanchar vuestro pecho. Si estáis sentados, no os encorvéis sobre vuestro trabajo; por el contrario, enderezad vuestro busto. Al salir de la oficina o del taller, abrid las ventanas, abridlas durante las horas de vuestras comidas, abridlas durante toda la noche, a fin de que un aire puro venga a expulsar el aire que ha sido viciado en el curso de vuestro período de acción.

Tan pronto hayáis terminado vuestro trabajo, id al aire libre, marchad activamente aunque no sea más que unos minutos. Haced algunas respiraciones profundas que regularizarán vuestra circulación, despejarán vuestra cabeza y vuestro pecho, disiparán vuestra fatiga. Os sentaréis entonces a la mesa con el cuerpo mejor dispuesto, el espíritu más libre, y habréis ganado, con esos pocos minutos de ejercicio, un apetito mejor.

Elegid siempre, para vuestro paseo, las anchas avenidas por donde circularéis más libremente, las plazas soleadas que os proporcionarán un aire más puro, más vivificante.

Después de vuestras comidas, como ya os hemos dicho, «i estáis en buena salud, estimulará vuestra digestión un cuarto de hora de activa marcha. Si es después de vuestro desayuno, ese paseo os preparará para el esfuerzo que vais a rendir en vuestro trabajo. Después de la cena os predispondrá al sueño.

Cuando estéis en el lecho, una respiración amplia, profunda, y sobre todo muy dulce y muy rítmica sumergirá muy pronto a vuestra persona en un agradable letargo, signo precursor de un excelente sueño.

Ahora se presenta una cuestión: ¿hay que dormir con la ventana abierta?

Este problema ha sido largamente discutido. Se ve fácilmente la única objeción que se puede hacer a un método cuya ventaja es asegurar un perfecto funcionamiento de la respiración durante la noche. Hay derecho a temer para los pulmones delicados, el frío y sobre todo el frío húmedo, agente de las bronquitis, de los catarros y aun de los sencillos y fastidiosos constipados. Sin embargo,\* la mayoría de los médicos y de los higienistas, aconseja tener la ventana abierta, recomendando, hasta a las personas delicadas, dormir al aire libre de la noche, sin ningún temor.

El doctor Delpierre, por ejemplo, afirma que es el único medio de aprovechar un aire vivo y puro, ya que el aire de las ciudades está durante el día viciado por el humo

de las fábricas y por el impuro aliento de las aglomeraciones. Además, da determinadas reglas, gracias a las cuales se llega a evitar todas las equivocaciones posibles

La preferible que los dormitorios estén expuestos al sudeste o al sur siempre que pueda hacerse. '.

Bueno es acostumbrar a los niños desde su más tierna edad a dormir con la ventana abierta El niño, a causa del desarrollo intensivo de sus órganos tiene necesidad de una gran cantidad de aire puro. Sin embargo, es el que generalmente está más privado de él, puesto que los padres, con el temor de un enfriamiento prefieren emparedarle. El niño es naturalmente muy poco sensible al frío, como se ve por la salud de los que están criados en el campo y que son los más sanos y los mejor desarrollados. También hay que acostumbrarlos gradualmente a esta aireación, abrir un poco, y luego, progresivamente, llegar a abrir la ventana de par en par. Más vale empezar durante el verano, para prevenir todo inconveniente. Por último, es bueno, en previsión de los saltos imprevistos de la temperatura, tener siempre a mano una manta suplementaria que se puede echar en la cama, si se siente necesidad de ella Es preciso asimismo cuidar por que el durmiente no reciba directamente el aire de la ventana, es decir, que la cama, sobre todo en invierno, no este colocada demasiado cerca del hueco de la ventana; será bueno interponer una cortina o, mejor aún, un biombo que no intercepte el aire más que hasta la altura del duramente, dejándolo circular a capricho en el resto del dormitorio. Si el frío es excesivamente intenso, es menester cubrirse en proporción. Hay que evitar colocar la cama en una corriente de aire, ya sea formada por la ventana y una puerta, o por la ventana y un horno apagado o insuficientemente cerrado. En verano, para evitar las molestias que nos causan las moscas o los demás insectos, puede usarse mosquitero o tapar la ventana con una muselina ligera o una tela metálica.

Siguiendo esos pocos preceptos, el hábito de dormir con la ventana abierta, muy lejos de ocasionar afecciones pulmonares, las previene por el acostumbramiento del pulmón a la temperatura exterior. Incluso es un régimen, gracias al cual se restablecen pulmones dañados. Pero es indispensable proceder metódicamente.

Por otra parte, el doctor Michaud que se ha planteado igualmente la cuestión de saber si debemos o no dormir con la ventana abierta, opina: «Que en el adulto sano, sin duda alguna. Un hombre de 70 kilogramos de peso utiliza por hora unos 700 litros de aire y expele 25 litros de ácido carbónico: de donde «el contenido en ácido carbónico en una habitación de diez metros cúbicos, llegaría en 10 horas al 15 por 100 o sea una proporción cuatro veces mayor que la admitida como característica del aire sospechoso» (Langlois). Pero aún hay más: el aire expirado por el hombre es para el hombre un veneno; Brown-Sequart y Arsonval han probado que contenía un veneno volátil, tal vez —dice Wutrz— un clorhidrato de antropoxina. Por lo demás, aun admitiendo las conclusiones opuestas de Dastre y Love sobre la inocuidad del aire expirado no es menos probable que las excreciones volátiles que hieren el olfato del que penetra por la mañana en una habitación ocupada y cerrada, no son inofensivas. Luego dormid con las ventanas abiertas. Guardaos, no obstante, de las corrientes de aire y cubríos bien.

«En los ancianos, es desde luego más delicado ordenar que la ventana quede abierta toda la noche, sobre todo en el invierno. Hay que tener en cuenta la constitución, la costumbre, la temperatura. En general es más prudente aconsejar que se dejen abiertas las puertas, de modo que el aire circule a través de la habitación mantenida a constante temperatura»<sup>18</sup>.

Vuestro dormitorio estará, pues, bien ventilado. Y bajo nuestro templado clima, nunca deberá ser calentado.

Es igualmente útil que alejéis del sitio en que dormís, las flores, las plantas, los animales-perro y gato, por ejemplo-, que contribuyen a viciar el aire que respiráis. Como vosotros, toman en el aire el oxígeno y echan el ácido carbónico; disminuyen, pues, en cierta proporción la cantidad de vitalidad que podéis fijar en vuestros pulmones, al mismo tiempo que recargan vuestra atmósfera de gas deletéreo.

Ciertas flores son especialmente peligrosas por los perfumes violentos y los efluvios tóxicos que desprenden.

El doctor Noiroit cita el caso de los laureles-rosa en flor, encerrados por la noche en una habitación, que ocasionaron la muerte a unas personas que allí estaban dormidas. Recuerda asimismo que se encontró en Londres una mujer muerta en su cama, sin que se pudiera sospechar más razón de semejante accidente que las exhalaciones de los lirios floridos que había metido en su dormitorio que era poco espacioso.

Triller ha visto perecer a una muchacha de la misma manera por efecto de unas violetas. Cierta es que tales casos son excepcionales. Sin embargo, como pueden ser causa de malestar para nuestro organismo, alejemos siempre las plantas de los sitios en que durmamos.

Daremos además un consejo sobre un punto que, sin ser ignorado, se pasa en silencio demasiado a menudo: la respiración cutánea.

Los poros de nuestra piel no nos sirven solamente para la emisión del sudor Son el vehículo de cambios gaseosos y la respiración cutánea es de tal necesidad que el doctor Arnulphy ha podido citar la siguiente experiencia: se ha endurecido la piel de un animal con un barniz impermeable, aunque dejándole el libre funcionamiento de la nariz y de la boca. El animal ha muerto a las 24 horas.

Los cuidados que hay que tomar para obviar esos inconvenientes menos graves, pero importantes a pesar de todo, son muy sencillos. Mace falta que los poros tengan entera libertad para respirar; luego es necesario que la piel, toda la piel, sea lavada todos los días y aun mejor por la mañana y por la noche. Es bueno, después de tal lavatorio, cuando la temperatura lo permita, hacer ejercicios respiratorios y de movilización completa de todo el cuerpo, sin vestidura alguna, a fin de que toda la

<sup>18</sup> Doctor Michaud.— Para llegar a viejos. París, sin fecha, pág. 77.

piel participe del bienestar que dichos ejercicios dan a toda la economía humana v en particular al aparato pulmonar. Es asombroso comprobar los efectos que resultan de una indicación tan sencilla.

Luego es toda una higiene la que debéis seguir. Sabéis que vuestra respiración es una de las funciones esenciales de vuestro cuerpo. Por ella, vais sacando constantemente en el medio ambiente nuevas energías que contribuirán a conservar vuestra salud, a aumentar vuestra felicidad, a intensificar vuestro poder.

Resumen

La respiración desembaraza nuestra sangre gastada del ácido carbónico, producto de nuestras internas combustiones, el cual substituye con oxígeno, principio activo, vivificante.

Más ancha, más profunda será vuestra respiración y más intensos serán vuestros cambios gaseosos.

Más rítmicos serán vuestros esfuerzos y más fácil se hará el dominio de vuestras emociones.

Tomad, pues, la costumbre de respirar con fuerza, con regularidad.

La respiración comprende dos tiempos: un tiempo durante el cual se dilata vuestro pecho (vuestro diafragma se baja mientras que vuestros costados se levantan): la inspiración; un segundo tiempo durante el cual gracias a una laxitud de los mismos músculos, vuestro diafragma y vuestros costados vuelven a su primera posición: la expiración.

Os es provechoso desarrollar vuestro pecho por una respiración más profunda. Sin embargo, debéis evitar forzar vuestra respiración. Es preciso saber conservar en todo una prudente medida. La Yoga, que aconseja realizar hazañas respiratorias, es un método peligroso del que nunca desconfiaremos bastante.

Sería inútil que buscáseis ejercicios complicados. Los más sencillos, bien hechos, siempre son los más eficaces y no presentan ningún peligro.

Mañana y noche, colocaos, pues, ante el espejo en vuestro dormitorio, con el pecho desnudo y en posición de firmes.

Procurad dar a vuestra fisonomía aquella expresión de voluntad decidida y tranquila, de dominio, de poderío, que anhelaís. Enderezad vuestro busto. Levantad la cabeza. Intentad sobre todo vibrar interiormente. «La autosugestión no es verdaderamente útil más que cuando transforma nuestras ideas en emociones. Hinchid entonces vuestros pulmones, hinchidlos sin esfuerzo, dulce, profundamente, lo más que podáis, y, sin marcar ningún tiempo de descanso, aflojad vuestros músculos.

Vuestro vientre se aflojará y vuestro pecho se bajará lentamente. La inspiración y la expiración tendrán sensiblemente igual duración. Después, sin marcar tiempo de descanso, volved a empezar. Un cuarto de hora de tan sencillos ejercicios, hechos regularmente por la mañana al saltar de la cama y por la noche antes de acostaros, contribuirán a conservar vuestro cuerpo en perfecta salud. Os sentiréis cada día en posesión de una vitalidad más grande. Fuera de esos ejercicios adquirid la costumbre de respirar siempre ampliamente y con regularidad. Buscad un aire puro. Respirad por la nariz. Dad toda su libertad a vuestros órganos, llevando vestidos amplios y bien entendidos: la mujer debe temer el corsé que deforma su busto y le causa tantos daños.

Trabajad en locales bien ventilados y cultivad la marcha, la marcha activa por las grandes arterias urbanas, por las plazas y los parques. Acostumbraos progresivamente a dormir con la ventana abierta.

Alejad de vuestro dormitorio flores, plantas y animales que os privarían de una gran cantidad de oxígeno y convertirían en tóxico el ambiente que os rodea.

Conservad vuestra piel en perfecto estado de limpieza, a fin de que sus funciones respiratoria y eliminadora sean facilitadas por ello.

Aparte de vuestros ejercicios de respiración profunda, mañana y noche, tomad la costumbre de respirar siempre fuerte, regularmente, siguiendo para ello, en todo lo posible las reglas de la higiene. ¡Qué alegría experimentaréis bien pronto, cuando hayáis seguido alguno de nuestros consejos!

## El ejercicio físico

«El horno en que se alimenta la vida es bastante robusto. Es vuestro cuerpo. Resiste el desgaste y puede conservar durante más de cien años un grato calor. No tengáis, pues, ningún temor de que lo consuman llamas demasiado vivas. Velad, al contrario, porque la combustión sea ardiente, regular y constante. Llegaréis a ello por la práctica racional del ejercicio físico. No se muere por desgaste, sino por obstrucción.»

Doctor RUFFIER.— ¡ Seamos fuertes !

«La actividad es la ley de la vida. Cuando esa actividad no es la consecuencia de nuestra manera de vivir o de nuestro género de vida, debemos reemplazarla artificialmente por el ejercicio muscular.»

G. Hebert.—La educación física razonada

La voluntad de vencer es quien da las victorias; pero lo que es un hecho para las grandes luchas que hacen conmovir al mundo, lo es igualmente para las luchas oscuras y ocultas de cada vida particular.»

Enrique Perreyve

«Aquellos por que suspiramos, lo que nos hace falta, es una raza de espíritus robustos que respiren el aire de todos los climas del mundo, que conozcan a los hombres en todas sus especies; que tracen su camino en medio del tumulto con una perfecta posesión de sí mismos, una prudente integridad, gozada con calma y a pesar de ello con la sagaz mirada del interés y el rápido y bien templado pulso de la fuerza.»

Woodrow Wilson.—El ser humano

Necesidad del ejercicio físico para el buen funcionamiento de la máquina humana. El ejercicio es útil para todos los trabajadores. Los perjuicios del atletismo. — La hipertrofia muscular y sus riesgos. — Para responder a su objeto, nuestro ejercicio ha de ser medurado. — Desconfiemos de los ejercicios violentos. — Lo que hay que adquirir: una musculatura potente, la armonía de las líneas, la flexibilidad de los movimientos. — El tipo humano ideal: sus proporciones, su peso. — La gimnasia racional y sus características esenciales. — El método sueco de gimnasia casera. — Nuestro método personal. En qué difiere de los otros. Sus características: el ejercicio debe ser suave, ejecutado sin aparatos; debe realizarse siguiendo un ritmo regular; debe fijar nuestra atención; debe estar al alcance de todos. — Nuestra lección-tipo de gimnasia respiratoria. — Resultados físicos y psíquicos. — Detalle de nuestros quince ejercicios de entrenamiento. — Friciones del cuerpo con la toalla. — Fricionamiento manual de los miembros y del vientre. — Diez minutos por la mañana y otros diez por la noche para obtener la salud y la felicidad. — Cuadro recapitulativo de nuestros quince ejercicios de gimnasia respiratoria. — El retorno progresivo a la salud. — Los deportes. — El trabajo muscular es una necesidad para nuestro cuerpo. - Cómo puede uno curarse por sí mismo las várices y las estagnaciones venosas. — Las inagotables fuentes de vitalidad que están a nuestro alcance. El aire. — La luz.— El sol. — El agua. — Combatamos nuestro temperamento que es un estado patológico determinado. — Dificultades que encuentra cada uno en su vuelta a la normalidad. — Las crisis del retorno. — Resumen.

Para asegurar el perfecto funcionamiento de la fábrica humana, no basta con alimentarnos moderada y sanamente, ni con respirar ampliamente y con regularidad. Es preciso, además, que nuestros músculos sean poderosos, que nuestro cuerpo sea flexible. El ejercicio nos es tan útil, pues, como la alimentación y la respiración.

Los ejercicios físicos bien entendidos nos dan esa seguridad que viene de una salud perfecta y de la certidumbre que tenemos de no hacer jamás un movimiento que parezca inútil o perjudicial. Esto, en la vida es una fuerza mucho mayor de lo que se piensa. Además, ciertos ejercicios, escogidos con buen tacto y practicados sin exceso, estimulan nuestras funciones digestivas, desarrollan nuestra respiración, regularizan nuestros movimientos cardíacos, calman nuestro sistema nervioso, activan nuestras eliminaciones.

El doctor Ruffier ha demostrado muy bien la necesidad que tenemos de hacer ejercicio.

«Cuando nos abandonamos a la pereza física, dice, es decir, cuando reducimos a su más mínima expresión el funcionamiento del aparato muscular, el organismo sufre necesariamente una progresiva decadencia que se traduce de tres maneras diferentes, según el temperamento y las condiciones de existencia.

»Bien la obesidad ridícula, molesta y peligrosa, que ataca a los individuos de florido temperamento y buen estómago.

»Bien el enflaquecimiento que ofrece como fácil presa a la tuberculosis a aquellos cuya debilidad constitucional no permite asimilar la grasa, ese morboso tejido de inferior calidad.

»O bien, en fin, la autointoxicación, el artrismo doloroso, la neurastenia deprimente para las personas que, provistas de un organismo de mediano valor, piden al trabajo cerebral asumir toda la regularización de sus cambios nutritivos»<sup>19</sup>.

Y el doctor Francisco Heckel declara por otra parte:

«Nuestra pereza física nos lleva a la atrofia muscular, a los trastornos circulatorios, y, asociada a la sobrealimentación, a la arterioesclerosis. El peligro del sedentarismo es peor aún, porque todo sedentario llega a ser un sobrealimentado, a pesar de que sea sobrio. La ración alimenticia debe basarse proporcionalmente en la inacción física. El hombre sentado diez horas de cada veinticuatro, acostado

<sup>19</sup> Doctor Ruffier.— Seamos fuertes!, 3.ª edición, París, sin fecha, pág. 13.

nueve horas y en pie el resto del tiempo a cortos intervalos, es el tipo corriente del ciudadano moderno. Los pocos instantes de marcha o de posición vertical activa de su jornada son los únicos momentos en que aligera su corazón y ayuda su acción circulatoria. Esta pasajera actividad constituye, pues, su verdadero reposo orgánico. De cuya manera hay que entender que nada desgasta el organismo tanto como el reposo muscular.

»Pero aún hay más, se puede afirmar que todo sedentario llega rápidamente a ser un cardíaco funcional y más tarde un cardiovascular lesional... Se puede ser cardíaco sin tener lesión al corazón o a los vasos»<sup>20</sup>.

Vemos, pues, que el reposo exagerado puede ser grave para nuestro organismo.

El ejercicio es útil para todos. Es indispensable a los trabajadores del espíritu: instructores, literatos, sabios; a los empleados: vendedores, cajeros, burócratas de cualquiera clase; a los obreros cuyo trabajo muscular es poco activo (por ejemplo, a los tipógrafos, a los vigilantes, etcétera); a todos aquellos que, por un motivo cualquiera están muchas horas sentados, ya estén sentados al aire libre como los cocheros y los chauffeurs, o sentados delante de una mesa, de un escritorio, de una máquina; a todos los que trabajan entre un aire más o menos impuro. Todos tienen necesidad de ejercicio, de un ejercicio racional que ponga en juego a la mayoría de sus músculos, que active sus funciones y que les ponga a cubierto de esas autointoxicaciones, que predisponen a las más graves dolencias.

Luego el ejercicio os es de toda utilidad. Sin embargo, intentar obtener unos músculos duros como el acero, empeñarse en parecerse a los atletas de feria, sería ir contra las leyes de la Naturaleza.

Así como os debéis alimentar y respirar con prudente mesuración, también los ejercicios físicos, a que vais a acostumbraros, deben responder a un objeto preciso. No se trata en modo alguno de asombrar al populacho con forzadas proezas, y atraer las miradas con una desbordante musculatura. ¡No tal! Vuestro fin es muy diferente. Vuestro objeto, es asegurar a todos vuestros órganos un funcionamiento perfecto, es adquirir una fuerza, una agilidad y una flexibilidad que hagan de vuestro cuerpo una máquina bien ajustada, obediente a vuestra voluntad, sin resistencia ni fatiga. Cierto es que se ha alabado demasiado al atletismo. Y es cometer un error, querer ser un Milón de Crotona en una sociedad que pide mucho más a la inteligencia y a la voluntad que a la fuerza física.

A mayor abundamiento, el atleta es un tipo anormal. Su excesivo desarrollo muscular ha derivado su actividad y si puede hacer considerables esfuerzos musculares, es con demasiada frecuencia incapaz de luchar contra la enfermedad. Desde el punto de vista psíquico, los atletas están muy por debajo de lo normal.

El doctor Toulouse observa muy juiciosamente que la salud no consiste de ninguna manera en la fuerza muscular, y que verdaderos atletas están a veces sujetos a enfermedades más frecuentes y más graves que los demás hombres. «La salud, añade, no consiste en estar gordo ni lleno de grasas.»

Creemos útil insistir sobre los riesgos que presenta para Ja máquina humana el desarrollo excesivo de nuestros músculos.

El doctor Heckel dice de esos atletas cuyas proezas admira el vulgo: «Esos pretendidos atletas se revelan a menudo como insuficientes funcionales. Si son capaces de levantar una pesa de 100 kilos, no lo son para correr un centenar de metros en un tiempo honroso. Se exponen a accidentes cardíacos si quieren tomar un tranvía corriendo y no suben sin anhelante respiración una escalera de dos pisos. Su capacidad de correr, de saltar, de nadar es nula y en este punto son muy inferiores a los hipotróficos y a los pretuberculosos. Se asfixian al menor esfuerzo repetido, puesto que la enorme masa de sus músculos, así como se agita con cualquier movimiento, desprende una cantidad tal de ácido carbónico, que sería preciso un pulmón dos veces mayor que el que disponen para eliminar ese residuo tóxico del trabajo muscular. Su corazón es incapaz de hacer el necesario esfuerzo para lanzar la sangre en vigorosas oleadas a través de esas gruesas masas que se contraen. Les acecha la dilatación cardíaca; en una palabra, no tienen de atletas más que la fachada y son en realidad, unos inválidos. Luego su resistencia física es muy escasa o nula. A mayor abundamiento, precisan hacer grandes gastos para nutrir, a fuerza de carne y alcohol, esas masas musculares que son cada vez más impotentes para la contracción por el progresivo decaimiento de su sistema nervioso. Caen también en la obesidad y bien pronto padecerán la caquexia de los obesos, que con tanta frecuencia se mezcla en ellos a la caquexia artrítica y a la intoxicación cerebral de que es una manifestación su tradicional imbecilidad. La decadencia que les mina se inscribe en caracteres bien legibles para el psicólogo sobre su faz embrutecida cuyo carácter bestial es tanto más definido cuanto más se desarrollan los maxilares proporcionalmente a su funcionamiento intensivo en la masticación. Una mirada velada por el embrutecimiento de los párpados, fatigados por el edema o por la grasa, labios azulados, mejillas hinchadas, un cuello de toro surcado de distensos cordones venosos..., tales son los índices que, para el médico, no pueden engañar, y permiten clasificar a esos desdichados hipertrofiados entre los enfermos. Y ellos son los que han hecho más daño a la causa del atletismo porque han propagado la idea de que el atleta es un pobre de espíritu y un degenerado.»

Y Hebert declara por su parte: «Cuando trabaja el sistema muscular, desgasta la materia viviente. Si su desarrollo se impulsa demasiado por un trabajo excesivo o por exageradas contracciones, puede suceder que los órganos internos (pulmones, corazón, aparato digestivo) no sean bastante poderosos para suministrar los materiales necesarios a su reparación. El organismo queda entonces fatigado y se desgasta prematuramente.

»¿Por qué mueren de afecciones cardíacas, de tisis, etc., tantos atletas, falsos o verdaderos? Muy sencillamente: porque su sistema muscular es exagerado y no

está en relación con su constitución orgánica. Esos hombres, acaso perfectos exteriormente, no lo son de ningún modo interiormente. Al forzar la naturaleza, dañan su organismo.

»El desarrollo muscular tiene por lo tanto un límite del que no se puede pasar so pena de graves inconvenientes para la salud. Este límite varía según los individuos: depende esencialmente de su constitución orgánica y de su osamenta o armazón ósea.

»Por último, otra razón más que hay para que no se deba buscar un exagerado desarrollo, es que la fuerza muscular no depende solamente del abultamiento de los músculos: depende también de la energía individual y de la excitación nerviosa comunicada a los músculos»<sup>21</sup>.

Los riesgos no son menos graves cuando el ejercicio consiste en contraer violentamente los músculos, o pedirles, en un tiempo muy corto, un esfuerzo cada vez mayor.

«Esos inconvenientes, dice el doctor Heckel, son la globulización del músculo, que se produce por cualquier procedimiento que necesite desde el principio una contracción, un brusco y completo esfuerzo, la distensión del tendón a expensas del cuerpo muscular, el encogimiento de dicho cuerpo muscular, la anquilosis en flexión de las articulaciones, la disminución de la hendidura articular, la pérdida de la velocidad y del descanso, la fatiga nerviosa si los ejercicios con pesas se repiten frecuentemente, mucho tiempo y con relativa rapidez, la exudación abundante, la repercusión en el corazón de la fatiga física, la dilatación cardíaca por estagnación venosa, la tendencia a las congestiones del aparato respiratorio y cerebroespinal; y en fin la transformación lenta y regular del atleta en un fenómeno hipertrofiado y enfermo que hizo crear a los antiguos el término de diátesis atlética o caquexia atlética.»

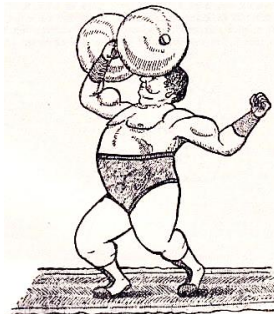


Figura 17. — El falso atleta

Este falso atleta — tipo de luchador de feria, de levantador de pesos — es un caso patológico. Su hipertrofia muscular denota un estado de grave desequilibrio. La derivación de la actividad muscular hacia ciertas regiones del cuerpo, al mismo tiempo que origina una modificación morfológica, priva de fuerza vital a otros órganos. No es raro ver que estos falsos atletas son incapaces de realizar un mediano ejercicio (la carrera pedestre, por ejemplo) fuera del que les vale los aplausos del público. Desde el doble punto de vista psíquico y mental, estos hipertrofiados, están casi siempre muy por debajo de lo normal.

El exceso de trabajo muscular es la causa de todas las alteraciones profesionales, ataques nerviosos y calambres de escritores, pianistas, violinistas... El excesivo entrenamiento voluntario lleva al mismo término.

«Haciendo un abuso exclusivo de fuertes flexiones del antebrazo sobre el brazo (tracciones, elevaciones de peso, etc.) —dice Hebert— el bíceps toma y conserva hasta en reposo la forma de una bola; además, el antebrazo queda ligeramente doblado, sin poder extenderse naturalmente.»

El trabajo muscular exagerado nos intoxica echando en el torrente circulatorio una superabundancia de células gastadas, una sobrecarga de productos de combustión. Tales sobrantes y tóxicos, al no poder ser eliminados más que lentamente, hinchan nuestros músculos, enturbian nuestra orina.

«El ejercicio abusivo es muy peligroso para la fibra muscular, dice el doctor Monin; si la inacción la atrofia, el exceso de trabajo la lleva fatalmente al mismo resultado, producto de una combustión muy rápida. Luego es una figura retórica muy justa la que emplean los entrenadores, cuando dicen de un caballo al que se le hizo correr más de lo que pudo: ha sido inflamado.»



Figura 18. — Hipertrofia muscular por abuso de los ejercicios físicos violentos

<sup>20</sup> Doctor F. Heckel.—Cultura física, París, 1913, pág. 38.

<sup>21</sup> Jorge Hebert. La Educación física razonada, 2ª edición, París, sin fecha, pág.36.

Así como el ejercicio suave y mesurado es de una necesidad primordial para asegurar el normal juego de todas nuestras Junciones, el atletismo mal entendido es un peligro. El exceso de pesos abrumadores, de boxeo, de lucha, de todos los deportes violentos, produce una deformación del músculo muy perjudicial para la salud; sepamos conservar en todo el justo medio.

Debéis, pues, hacer ejercicio, pero guardaos de cualquier exceso. El exceso de esfuerzos musculares incurva y endurece vuestros músculos; os intoxica, de donde nace una exudación excesiva y turbios orines; perturba el trabajo de vuestros pulmones, trastorna vuestro ritmo cardíaco, agota vuestro sistema nervioso. Si la tensión muscular es llevada hasta el extremo, a la sofocación intensa, a la palidez del rostro, pueden suceder la asfixia, el síncope y aun la muerte. Tal fue el caso del corredor de Marathon que murió a las puertas de Atenas al llevar la nueva de la victoria. Y si preferimos un ejemplo menos célebre, citaremos el caso de la liebre perseguida que muere por simple cansancio sin que la haya alcanzado el fuego del cazador.

En el caso de excesivo trabajo muscular, se produce en el organismo una cantidad de residuos no prevista por nuestra economía, que no podrían, a causa de su superabundancia, ser eliminados regularmente, a medida de su producción. Dichos residuos no eliminados quedan forzosamente durante cierto tiempo en el organismo, se amontonan en él, le causan un estado enfermizo, inflamatorio, cuyas causas no son difíciles de definir. Por lo cual es imprudente proseguir un ejercicio cualquiera hasta sentir agujetas.

En efecto, ¿qué son las agujetas? Una sensación dolorosa de distensión consecutiva a la fatiga. Esto lo sabe todo el mundo. Lo que no es tan conocido es que esa distensión es sensiblemente la misma que la distensión cadavérica, debida a la misma causa, una producción más o menos abundante de ácido láctico en los tejidos. Dicho ácido láctico, al sobrecargar el organismo, produce en él un envenenamiento que puede ser rápido y mortal, como en el caso del héroe de Marathon.

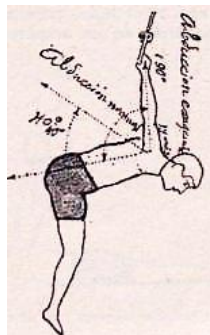


Figura 19. — Un movimiento peligroso para la articulación del hombro

Se ve en seguida el trabajo excesivo que impone a la articulación del hombro la suspensión en las anillas. El peso del cuerpo lleva a una demasiada rotación del húmero (según Hebert).

Si nuestros músculos están hechos para un determinado trabajo que no se podría sobrepasar sin peligro, nuestras articulaciones tienen un juego que no hay que exagerar. Pero ciertos métodos de cultura física describen unos movimientos forzados contra los cuales nunca sabríamos poner demasiado en guardia a nuestros discípulos.

Esos movimientos anormales se refieren sobre todo al hombre. Se producen en determinadas posiciones, principalmente cuando el gimnasta está suspendido en las anillas, o cuando se ejercita en las barras paralelas.

Cuando por una proyección forzada de los brazos hacia atrás, el gimnasta está suspendido en las anillas, el peso del cuerpo produce un movimiento anormal en la articulación del hombro. Esta articulación que, normalmente, no debiera abrirse más allá de 40°, llega a formar un ángulo de 90° y aún, a menudo, un ángulo mayor. De ahí que la articulación se ponga dolorida y que la tirantez impuesta a los músculos pectorales obligue al pecho a comprimirse.

La plancha atrás en las anillas produce la misma relajación de la articulación, el mismo hundimiento del pecho.

Por las mismas razones son también desaconsejables los ejercicios en las barras paralelas. Cuando el gimnasta tiene todo el peso del cuerpo sostenido entre las dos barras paralelas por sus miembros superiores doblados, sus articulaciones del hombro sufren una distensión demasiado grande y su pecho está molestado, paralizado en su juego por la excesiva proyección hacia atrás de los hombros.

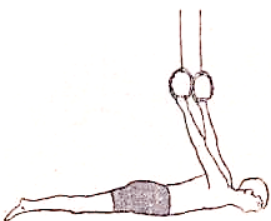


Figura 20. — Otra posición peligrosa para la misma articulación

Aunque el ángulo que forman los brazos con el cuerpo sea un poco menor que en la precedente posición, la plancha atrás no deja de constituir un ejercicio violento que impone a la articulación del hombro un esfuerzo para el cual no está hecha (según Hebert).

Luego, desconfiad de los ejercicios violentos que tienden a forzar el juego normal de las articulaciones.

El fin que debemos perseguir, es asegurar a nuestro organismo una musculatura potente, conservando siempre en nuestro cuerpo la armonía de sus líneas y la flexibilidad de sus movimientos.

Contemplad esas bellezas clásicas que nos ha legado la antigüedad: el Gladiador combatiendo, el Efebo de Anticitera, el Discóbolo, Apolo.

Sus músculos están netamente marcados, aunque sin exageración; la línea general denota una gran potencia, una armonía perfecta; todo está bien proporcionado, simétrico.

¡Pero cuánto se han alejado nuestros glotones y sedentarios contemporáneos de esos tipos de belleza, de fuerza, de salud, de equilibrio! Ved en torno vuestro, en la calle todos esos viandantes tardos y pesados, todos esos sofocados, esos enervados, esos agotados, esos raquíticos, esas espaldas combas, esos vientres prominentes, esos cuellos apopléticos, esos rostros congestionados y tumefactos, esos pechos desbordantes de grasas! Y no menos desagradables son esos enflaquecidos absurdos, cuya esquelética silueta y cuyo rostro de amarillentos reflejos os apenan y os hacen pensar, aunque no queráis, en cosas lúgubres... en la muerte... en el enterramiento... en el cementerio... Y casi todos son responsables de su plétora, de su desbordamiento enfermizo, de su agotamiento nervioso, de su horrible caquexia!

¡Amigo lector! ¡Sábelo! ¡Debes respetar a tu cuerpo! ¡Vuelve, pues, resueltamente tus pensamientos hacia esas bellezas antiguas que nos ha conservado el mármol! Haz porque tu cuerpo sea más potente y más flexible, tu alma más hermosa, más magnánima! ¡Valor! ¡Tú vencerás!

De modo que hay un tipo humano, tipo de perfecto equilibrio. Sus proporciones y su peso, según las edades, han sido estudiados con cuidado, determinados con precisión. El cuadro adjunto que copiamos de Hebert nos lo hace conocer en lo que se refiere al hombre adulto. El cuello, el bíceps y la pantorrilla del hombre adulto enteramente desarrollado deben tener siempre la misma dimensión. La anchura del pecho se toma en su parte superior, bajo los músculos pectorales, en un plano bien horizontal y después de una espiración profunda. La medida de esa misma anchura tras una larga inspiración debe aumentar alrededor de 5 a 8 centímetros. La medida del talle se toma en un plano horizontal, pasando por el ombligo. Las otras dimensiones se toman en el sitio más desarrollado.

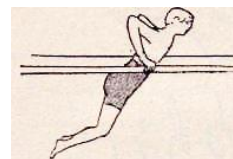


Figura 21. — Ejercicio de elevación en las dos barras paralelas

Igual proyección excesiva de ambos codos hacia atrás. Movimiento anormal desaconsejable (según Hebert).

Se admite generalmente, que el peso del hombre normal es igual, en kilogramos, al número de centímetros de su altura total que exceda del metro. Este peso se entiende estando el hombre vestido: así, un hombre de 1'70 metros debe pesar, vestido, alrededor de 70 kilogramos. Deduciendo el peso de las vestiduras, llegamos al peso de 63 a 66 kilogramos dado por Hebert.

En la mujer, las relaciones entre la altura y el peso tienen una ligera diferencia. A estatura igual se admite que debe pesar de 1/8 a 1/10 menos que el hombre. Así una mujer alta que mida 1 m. 70 debe pesar normalmente de 58 a 60 kilogramos (mientras que, para esta estatura, el peso del hombre es de 63 a 66 kilogramos). Hay que tener también en cuenta, en las proporciones, que, en la mujer, la anchura de los hombros es mayor que la de las caderas, mientras que en el hombre esas medidas son poco más o menos las mismas.

Muchos métodos se han preconizado que prometen a los que los siguen convertirse en atletas, en superhombres.

¡Guardémonos de tales excesos y utopías! No obstante, hemos de advertir que se hacen esfuerzos cada día más numerosos en favor de una gimnasia racional. Cada vez se abandona más el empleo de aparejos, barras fijas, anillas, trapecios, etc., cuyos peligros se reconocen.

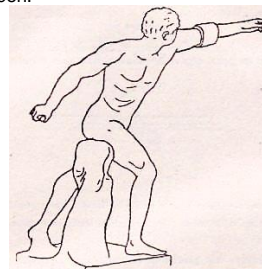


Figura 22. — Un tipo de belleza antigua el gladiador combatiendo

En Francia, desde 1878, G. Demyen ha procurado dar una orientación nueva a la educación física. Mientras que en otros tiempos se intentaba exclusivamente desarrollar la fuerza muscular y, principalmente la fuerza de los brazos, las enseñanzas de Demyen, que se basan sobre principios anatómicos, tienden a cuatro objetos: belleza, salud, virilidad, destreza.

Dicho método ha sido repetido y desarrollado por Hebert, cuya lección-tipo de completo entrenamiento contiene ejercicios de marcha, de carreras, y de saltos, ejercicios de escalamiento, levantamiento y lanzamiento, así como ejercicios de defensa natural; contiene además, baños de sol y aire e higiene de la piel. La duración de la lección-tipo puede variar de 30 a 90 minutos. El programa de trabajo semanal debe comprender de cuatro a seis sesiones de una duración media de una hora, descansando los demás días.

Estatura	Cuello, biceps, pantorrilla	Medida del pecho (después de una expiración profunda)	Medida del talle	Antebrazo	Muslo	Peso		
1 m. 55	29 cm.	83 a 86 cm.	75 cm.	77 » 82	23 cm.	25 » 29 » 40 cm.	45 » 56	48 a 50 kg.
1. m 70	1 m. 75	136 cm.	39 cm.	88 a 91 cm.	1 m. »	31 » 33 »	» 61 » 66 »	54 » 63 a 66 »
m. 80	42 cm.	1 m. 05	1 m. 10	85 » 87 »				70 a 74 » 79 a 84 »

Proporciones que ha de tener el hombre perfectamente equilibrado  
Cuadro de medidas del hombre adulto (según Hebert)

Muy pocas personas pueden seguir este método, puesto que presenta unas dificultades que, para muchos, son insuperables. Requiere demasiado tiempo. El empleado o el obrero que trabajan desde la mañana a la noche, o la madre que ha de velar a sus hijitos, no pueden abandonar su ocupación o su hogar para ir a un estadio y dedicarse en él a penosos ejercicios. Tal método es, en efecto, bastante violento; ocasiona después de cada entrenamiento una laxitud general; pero, sabemos que cualquier fatiga, sea muscular o cerebral, se traduce en un estado de intoxicación; fatigarse, excederse, derrengarse, como tienen demasiada propensión a hacer los que se aficionan a ejercicios violentos, es, pues, ir en contra del objeto que perseguimos. En razón a los esfuerzos que pide, el método de Hebert debe ser desaconsejado a casi todos los enfermos; la lección-tipo de entrenamiento, aunque reducida, es para ellos un suplicio; no pueden acostumbrarse a ella.

Por otro lado, ese método al aire libre no es indispensable. Hasta diremos que un ejercicio mucho más suave, hecho en nuestro propio domicilio, ante la ventana abierta de par en par, es muy preferible. La gimnasia casera, dulce y mejor entendida, se hace sin ningún aparato. Conviene a todos: viejos o jóvenes, sanos o enfermos; todos pueden esperar de ella los más grandes beneficios.

Semejante método de gimnasia casera fue puesto de moda por un sueco: Ling. Ha sido preconizada por gran número de higienistas, y el danés Müller es actualmente uno de sus más activos propagandistas.

Mientras que la duración de ejecución de la lección-tipo de entrenamiento de Hebert es por término medio de una hora (puede ir de 30 a 90 minutos), los ejercicios aconsejados por Müller no requieren más de un cuarto de hora. Müller aconseja tomar en medio de los ejercicios una ablución y un baño, seguidos inmediatamente de fricciones. La cura de agua se hace en una bañera con un pulverizador o una gran esponja, luego hay que sentarse y dar la vuelta en la bañera a fin de mojar todo el busto. A falta de bañera, hay que friccionarse el cuerpo con una toalla mojada. La sesión de ejercicio termina con un baño de aire. Las enseñanzas de Müller dan a quien las sigue con regularidad, los más felices resultados; no presentan ningún peligro, ningún inconveniente.

Nuestro método está inspirado en el método sueco. Sin embargo, aún es más sencillo.

El ejercicio físico suave y regular, no es solamente para nosotros un medio de desarrollar y dominar nuestros músculos, de asegurar el juego perfecto de nuestros órganos; lo aconsejamos también como un procedimiento que nos permite desarrollar nuestra atención, aumentar nuestro deseo. Un cuerpo sano, al servicio de un alma fuerte, activa, tal debe ser nuestro ideal!

Las características que forman la base de nuestro método son las siguientes:

1° El ejercicio debe ser suave.

Ningún movimiento de fuerza, ninguna contracción violenta, ninguna flexión rápida de los miembros.

2° El ejercicio debe hacerse sin aparatos.

Hebert dice muy justamente: «Todos los aparatos, cualesquiera que sean, no son del todo indispensables, ni siquiera necesarios.» Luego nada de pesas simples ni de resortes, nada de extensores. Todo lo más, un sencillo bastón sostenido con las manos en los ejercicios de elevación paralela de los miembros superiores para conservar su distancia regular. Pero mejor todavía será mantener esa distancia con una atención sostenida.

3° El ejercicio debe ser rítmico.

Debe hacerse con la mayor regularidad posible y cada movimiento se ha de ejecutar durante un período respiratorio.

4° El ejercicio debe fijar nuestra atención.

Es uno de los medios que permiten llegar a un conocimiento mejor de sí mismo, y a desarrollar la voluntad.

5° El ejercicio debe estar al alcance de todos.

Todos, hombres y mujeres, adultos y niños, incluso ancianos; todos, sanos o enfermos, consiguen con nuestro método el mejor resultado. Nerviosos, sanguíneos, biliosos, o linfáticos, todos lo siguen con buen éxito. Cada noche, antes

de meterse en la cama, diez minutos de ejercicios sencillos, suaves, rítmicos, aseguran a nuestro organismo un funcionamiento mejor.

Nuestro método se reduce a quince ejercicios solamente. Nos hemos esforzado por simplificarlos lo más posible, a fin de que pueda cada cual practicarlos sin trabajo. Debéis hacerlos sucesivamente, en el orden indicado, sin que entre ellos falte un apreciable tiempo de descanso. Cada ejercicio no será hecho más que una sola vez. Tan pronto estén ejecutados los 15 ejercicios, os friccionaréis vosotros mismos todo el cuerpo con la mano seca o con una toalla asimismo bien seca. Ejercicios y fricciones no requieren más que unos diez minutos.

Haréis estos ejercicios en vuestra habitación, por la noche, antes de meteros en la cama, estando muy ligeramente vestidos, o mejor aún, completamente desnudos.

Procurad conservar el mismo ritmo durante toda la duración de los ejercicios.

Cada movimiento ocasiona dos tiempos: un tiempo de ida y otro de regreso a la posición de partida. Con objeto de que los ejercicios sean perfectamente comprendidos por nuestros alumnos, hemos hecho dibujar todos los movimientos: cada figura en ejercicio tiene en trazo lleno, la posición de partida (o al empezar) del cuerpo, y en línea de puntos la posición de llegada (o al terminar); cuando lo hemos creído útil, hemos añadido una flecha para hacer comprender bien la dirección general del movimiento.

Vuestra respiración ha de ser objeto de toda vuestra atención. Será amplia, muy regular y ritmada con los dos tiempos de cada ejercicio: inspiraréis el aire durante el primer tiempo y lo expiraréis en el curso del segundo tiempo. Inspiración y expiración deberán tener sensiblemente la misma duración. No deberéis hacer esfuerzos para guardar el aire inspirado en vuestros pulmones: cuando vuestro pecho se haya dilatado hasta el máximo, detendréis vuestros músculos inspiradores y al punto vuestro pecho y vuestro vientre bajarán por su propio peso. Así como vuestros pulmones se hallen vacíos de aire, y sin marcar un tiempo de parada apreciable, los llenaréis de nuevo, lentamente.

Debéis procurar respirar un aire tan puro como os sea posible. Habituaos gradualmente a hacer vuestros ejercicios cerca de una ventana abierta de par en par. Si empezáis vuestro entrenamiento durante la estación fría, os aconsejamos proceder con la más exquisita prudencia. En primer lugar, no os expongáis directamente al lado de la ventana, sino que el primer día, estando todavía vestidos, entornaréis muy ligeramente la ventana de la habitación contigua a la vuestra, dejando la puerta de comunicación entre ambas habitaciones totalmente abierta. Así, el aire fresco, os llegará indirectamente. Después, cada día, iréis abriendo más esa ventana y, cuando ya no sintáis molestia alguna, os iréis despojando paulatinamente de vuestras vestiduras. Por fin, así que estéis acostumbrados al aire, abrid la ventana que dé directamente a la habitación en que hacéis vuestro ejercicio, abridla un poco más cada día. Cuando estéis entrenados, cuando vuestro cuerpo, más fortalecido, no sea ya sensible a las variaciones de temperatura, experimentaréis una gran satisfacción al ejercitaros en un aire puro, renovado sin cesar.

Ya he dicho, y volveré sobre ello en el curso de los capítulos siguientes, que desde el punto de vista psíquico el ejercicio metódico es un excelente medio de fijar vuestra atención, de desarrollar vuestra voluntad, de obtener un dominio mayor sobre vosotros mismos. Os esforzaréis, pues, por estar muy atentos durante toda la duración de los ejercicios. Cuanto más penséis con serena y sostenida atención en vuestros ejercicios y sean hechos mejor, más os beneficiarán física y moralmente.

¿Sois cobardes, tímidos, coléricos? ¿Sois víctimas de una impulsión morbosa, de un deseo al que no podéis resistir, como por ejemplo, el ansia de fumar? Mientras que vuestro cuerpo se ejercite, vuestro espíritu debe trabajar para liberarse de lo que le molesta y le paraliza en vosotros. Estáis ahora en el camino que os ha de llevar al término que os habéis fijado: elevar vuestro espíritu, desarrollarle, librarle de cualquier traba. Vais hacia el perfecto conocimiento de vosotros mismos. ¡No temáis el esfuerzo a realizar!

No tardaréis, por otra parte, en comprobar gratos resultados. Y, perseverando, llegaréis a una transformación profunda de toda vuestra persona, a una floración de nuevas e insospechadas cualidades que coronará vuestros esfuerzos.

Notaréis un gradual desarrollo de vuestros músculos, un grato ensanchamiento de vuestro pecho. Sentiréis mayor fuerza, mayor flexibilidad, mayor agilidad en vuestros movimientos.

Todas vuestras funciones se regularizarán. Vuestra digestión se hará más fácil, vuestra respiración más profunda, vuestra circulación más activa. Ya no tendréis malas digestiones, ahogos penosos ni trastornos congestivos. Llegaréis a ser menos frioleros cada día.

Vuestras eliminaciones serán más regulares. Preveniréis los dolores, la gota, el reumatismo.

En lo que se refiere a vuestro sistema nervioso, ganaréis más tranquilidad, más aplomo, mayor poder de acción. Y cada noche conoceréis de un sueño apacible y reparador, exento de toda pesadilla.

Vuestra caja torácica se desarrollará. Vuestra línea general llegará a ser más armónica. Tendréis más equilibrio, mayor desenvoltura.

Y, al mismo tiempo que vuestra voluntad se fortifica, vuestro cuerpo acrecentará su resistencia. Vuestro terreno se hará cada día mejor, se defenderá con mayor energía contra la enfermedad.

¡Amigo lector, sé prudente!

¿No quieres que tu cuerpo sea más armonioso, más fuerte, más flexible; que tu alma sea más hermosa, más grande y más generosa? ¡Al trabajo, pues! Sobre todo no temas el esfuerzo y persevera. Pasadas las primeras dificultades ¡qué placer sentirás! ¡Cada día descubrirás en ti mismo nuevas razones de vivir!

He aquí los ejercicios que te aconsejo hagas todas las noches, muy asiduamente:

**Primer ejercicio**

Elevación paralela y descenso por delante de los miembros superiores

La posición inicial o de partida es la de firmes: talones juntos, cuerpo completamente derecho, piernas rectas, hombros naturales, un poco hacia atrás pecho algo saliente, brazos caídos a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos vueltas para los muslos. La cabeza debe estar erguida. Mirad delante de vosotros con esa mirada de aplomo y dominio que queréis adquirir.

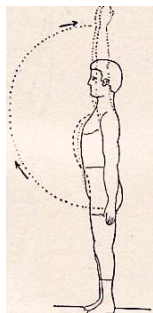


Figura 23. — Primer ejercicio

Conservándolos siempre paralelos, elevad lentamente ambos brazos hasta que, perpendiculares, formen una prolongación del cuerpo. Habréis descrito así un semicírculo por delante, de abajo a arriba. Sin marcar tiempo de descanso y conservando paralelos los brazos, volved lentamente a la posición inicial o de partida.

Un punto muy importante: debéis ritmar el ejercicio con los dos tiempos respiratorios. Inspirad el aire durante la elevación de los brazos y expiradlo durante su descenso. En el curso del primer tiempo vuestro diafragma baja y echa hacia delante vuestros órganos abdominales; vuestro vientre se pone ligeramente prominente, mientras que vuestros costados se levantan; al mismo tiempo, vuestra caja torácica aumenta de arriba a abajo y de atrás a adelante. Esforzaos por inflar vuestro pecho lo más lentamente posible. Cuando la dilatación es completa vuestros brazos estarán en lo más alto de su recorrido. Sin esperar, bajadlos lentamente, a medida que echáis con suavidad el aire de vuestros pulmones. Respirad siempre por la nariz.

Unid a ese esfuerzo físico, un ejercicio psíquico. No estéis distraídos. Seguid con el pensamiento todos vuestros movimientos con tranquila y sostenida atención. Que vuestros ademanes sean regulares, sin brusquedades. Y pensad en el fin que queréis alcanzar: vuestro perfeccionamiento físico, moral e intelectual. Este primer ejercicio es excelente para desarrollar los brazos y el pecho.

**Segundo ejercicio**

Elevación paralela y descendimiento de los miembros superiores a cada lado del cuerpo

La misma posición inicial.

Elevaréis lentamente vuestros brazos por delante. Pero cuando vuestros miembros superiores hayan alcanzado la posición vertical, en lugar de mantenerlos paralelos y volverlos a bajar por delante los haréis descender a cada lado de vuestro cuerpo. Vuestros brazos irán descendiendo lentamente; las palmas de vuestras manos estarán vueltas hacia arriba hasta la posición horizontal; luego, a partir de ese momento, ejecutarán vuestras manos un movimiento de rotación que hará coincidir las palmas con vuestros muslos, en la posición inicial.

Aspirad el aire durante el tiempo de elevación de los brazos y expiradlo durante su descendimiento. Os autosugestionaréis.

Este ejercicio desarrolla los miembros superiores, los hombros, el pecho, la parte superior del dorso.



Figura 24. — Segundo ejercicio (posición de partida o inicial)

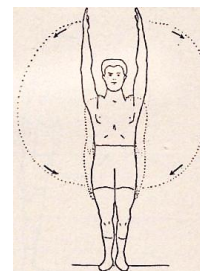


Figura 25. — Segundo ejercicio

(Fin del primer tiempo; llegados a lo más alto de su recorrido, los miembros superiores, bien estirados, vuelven a descender a cada lado del cuerpo.)

**Tercer ejercicio**

Extensión y flexión de los antebrazos en un plano horizontal

Estando el cuerpo erguido, el busto recto, el pecho bien saliente y los talones juntos, colocad vuestros brazos a cada lado del cuerpo en posición horizontal; vuestros antebrazos estarán doblados sobre sus brazos respectivos con las manos completamente extendidas y vueltas hacia el suelo; la extremidad de las manos tocará el pecho.

Primer tiempo.— Partiendo de esa posición y en un plano bien horizontal alargad los brazos a cada lado de vuestro cuerpo. Durante tal movimiento de extensión, vuestras manos ejecutarán un movimiento de rotación que lleve hacia arriba las palmas al finalizar.

Segundo tiempo.— Por un movimiento inverso, volved progresivamente a la posición inicial.

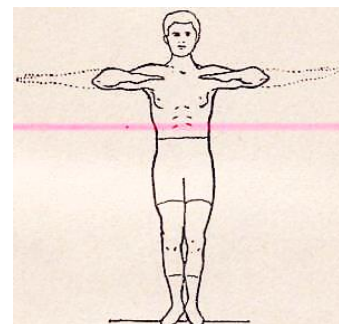


Figura 26. — Tercer ejercicio

Llenáis de aire vuestros pulmones durante la extensión de los antebrazos; expiráis el aire durante el retorno a la posición inicial.

Seguid cuidadosamente con vuestra inteligencia esos movimientos.

Este ejercicio desarrolla los músculos de los miembros superiores, de los hombros y del pecho.

**Cuarto ejercicio**

Rotación de los dos brazos

Siempre con el cuerpo recto, las piernas derechas y los talones juntos, alargad vuestros brazos horizontalmente por delante de vosotros. Vuestras manos estarán aplicadas una contra otra, bien juntas y extendidas.

Con vuestros brazos, que continuarán extendidos, ejecutad un movimiento de rotación a cada lado del cuerpo. Para describir dicho círculo, elevad los brazos; luego, siguiendo el empezado movimiento, los proyectaréis hacia atrás, para volver finalmente al punto de partida.

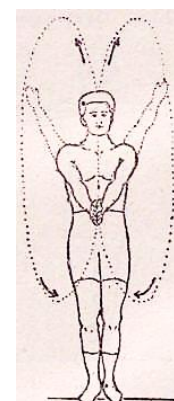


Figura 27. — Cuarto ejercicio

Al terminar ese primer ejercicio, rehaced el mismo movimiento, pero en sentido inverso; al volver los miembros superiores a la misma posición de partida, vuestros brazos bajan, tornando a subir luego hacia atrás al pasar por encima de la cabeza, y vuelven a recobrar finalmente su posición inicial.

Aspirad profundamente durante el primer semicírculo y expirad el aire al acabar el movimiento.

Esforzaos por hacer, a cada lado de vuestro cuerpo, un círculo muy regular y tan grande como os sea posible. Dad a vuestras articulaciones de los hombros el mayor juego que podáis.

Tened fe en el éxito. Procurad ganar más calma, mayor dominio sobre vosotros mismos.

Este ejercicio desarrolla poderosamente los músculos del pecho y de la espalda.

#### Quinto ejercicio

Flexiones y extensiones simultáneas de los miembros inferiores

Al empezar, el cuerpo estará derecho, los talones juntos, el pecho libre, pero las manos estarán colocadas sobre las caderas, con los codos y los hombros proyectados hacia atrás.

Primer tiempo.— Doblando vuestra rodilla derecha, poned vuestro muslo en posición horizontal, teniendo el pie bien estirado; después, conservando siempre el muslo en la misma posición, alargad la pierna horizontal mente. Vuestro pie queda en completa tensión y vuestro miembro inferior ya no debe formar hasta la extremidad del dedo gordo, más que una línea recta que elevaréis lo más posible en sentido horizontal.

Segundo tiempo.— Volved a vuestra posición de partida por un movimiento inverso. Rehaced el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Inspiráis el aire durante la elevación y la extensión de la pierna; lo expiráis durante el segundo tiempo del ejercicio.

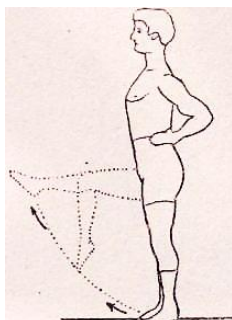


Figura 28. — Quinto ejercicio

Procurad que vuestra atención esté alerta para sosteneros en perfecto equilibrio sobre una sola pierna; cuanto más lo consigáis, mayor dominio sobre vosotros mismos obtendréis.

Mirad bien frente a vosotros con la más entera confianza en el triunfo final.

#### Sexto ejercicio

Rotación de los miembros inferiores

Igual posición de partida que para el cuarto ejercicio: cuerpo muy recto, piernas extendidas, talones juntos, pecho bastante saliente, hombros echados hacia atrás. Las manos sobre las caderas.

Con el miembro inferior recto, que esté bien en tensión durante todo el ejercicio, describid un círculo muy regular sobre el correspondiente lado de vuestro cuerpo. Durante la primera mitad del movimiento circular, debéis estirar vuestro pie hasta que forme una prolongación de la pierna (como los pies de las bailarinas); luego, mientras que vuestro pie recorre el fin del círculo, y por un movimiento inverso, volveréis el pie a su posición normal inicial.

Haced el mismo ejercicio de rotación con el miembro inferior izquierdo.

Procurad que vuestros pulmones se llenen de aire mientras que vuestro pie describe la primera mitad del círculo; expulsaréis el aire lentamente durante el fin del recorrido.

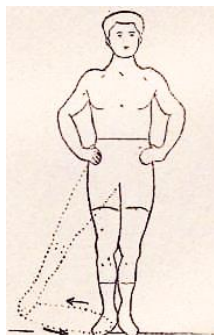


Figura 29. — Sexto ejercicio

Una sostenida atención os ayudará a hacer círculos bastante regulares, mientras seguís conservando vuestro equilibrio sobre un pie. Proceded lentamente, con la mayor calma posible.

Conservad una fisonomía decidida, hasta sonriente, que ese es el secreto del triunfo.

#### Séptimo ejercicio

Extensión y flexión de las rodillas con las manos sobre las caderas

Al empezar el cuerpo está agachado, separadas las rodillas, el busto bien erguido, las manos sobre las caderas.

Elevaos lentamente sobre la punta de los pies, hasta el estado vertical. Luego, por un movimiento inverso, volved a agacharos. Vuestro busto, que conservaréis siempre bien recto—codos y hombros echados hacia atrás—debe descender lentamente, hasta lo más abajo posible. Las personas flexibles y entrenadas llegan muy bien a sentarse sobre sus talones.

Inspiráis profundamente durante la elevación de vuestro cuerpo; expiráis durante el retorno a la posición inicial.

Estad atentos y conservad bien vuestro equilibrio. Procurad hacer estos movimientos con la mayor desenvoltura posible.

Conservad siempre intacta la resolución de adquirir por vuestro esfuerzo voluntario una regularización perfecta de vosotros mismos.

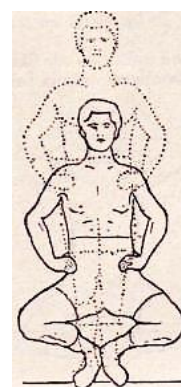


Figura 30. — Séptimo ejercicio

Este ejercicio de rotación desarrolla los músculos de los miembros inferiores y los de las cadenas.

Este ejercicio es excelente para desarrollar los músculos de la región lumbar y de los miembros inferiores.

#### Octavo ejercicio

Extensión y flexión de los codos en posición de cuclillas

Este ejercicio se hace en cuclillas, con las rodillas totalmente separadas, el busto bien recto, la cabeza echada hacia atrás. Las manos muy planas y extendidas se ponen tras de la cabeza, con las extremidades de los dedos tocándose a la nuca.

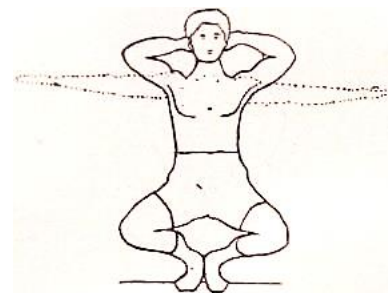


Figura 31.— Octavo ejercicio

En el curso del primer tiempo, extenderéis vuestros brazos a cada lado del cuerpo, siguiendo una línea bien horizontal. Después, en el segundo tiempo, y por un movimiento inverso, volveréis las manos a la nuca.

Durante la extensión de vuestros brazos, inspirad profundamente; expeled el aire durante el retorno de las manos a su punto de partida!

Conservad la calma. Vuestro pensamiento claro y lúcido debe velar porque el ejercicio sea ejecutado con Ja mayor regularidad. Procurad sostener vuestro equilibrio.

Observad siempre vuestra disciplina mental. Desead adquirir nuevos poderes. Haced un llamamiento a las fuerza del ambiente circundante.

Este ejercicio desarrolla los miembros superiores e inferiores, así como el pecho y los hombros.

**Noveno ejercicio**

Proyección del cuerpo de costado, con los brazos levantados a ambos lados de la cabeza

Estad con el pecho bastante saliente, el busto a plomo sobre ambas piernas bien derechas y algo separadas. Elevad los brazos paralelamente a cada lado de la cabeza, formando una prolongación de vuestro cuerpo.

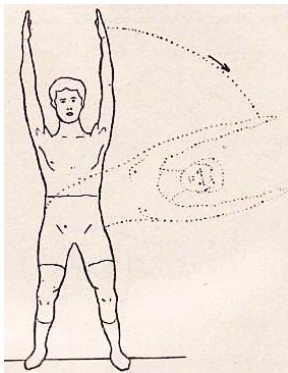


Figura 32. — Noveno ejercicio

Primer tiempo.— Bajad vuestro busto por el lado derecho. Vuestros brazos deben quedar bien extendidos y paralelos. Proyectad la parte superior del cuerpo lo más bajo que os sea posible, sin encoger las rodillas ni mover los pies.

Segundo tiempo.— Incorporad lentamente el cuerpo para volver a la posición vertical.

Rehaced en seguida el mismo movimiento, pero bajando el cuerpo por el lado izquierdo.

Aspirad el aire durante la proyección de vuestro cuerpo y expirad durante la vuelta a la posición vertical.

Vuestra voluntad ha de ser tranquila y decidida.

Pensad sin cesar en el fin que queréis alcanzar. ¡Y sobre todo armaos de paciencia! Este ejercicio es recomendable cuando se trata de fortalecer los músculos del vientre y de la región lumbar.

**Décimo ejercicio**

Incorporación y flexión del cuerpo

Al empezar, el cuerpo estará doblado; las piernas bien extendidas, los talones juntos; los brazos, paralelos, serán proyectados hacia el suelo. La palma de las manos vuelta hacia las piernas. En ningún momento deben doblarse las piernas, ni separarse los talones.

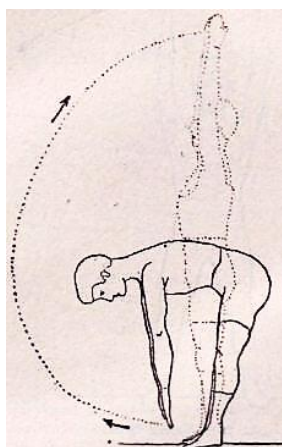


Figura 33. — Décimo ejercicio

Primer tiempo.— Mientras conserváis vuestros brazos bien paralelos, enderezad lentamente vuestro busto. Al llegar a la posición vertical, poned las palmas de vuestras manos hacia delante, al paso que los brazos constituirán la prolongación del cuerpo.

Segundo tiempo.— Con un movimiento inverso, volved, con el mismo ritmo, a la posición de cuerpo inclinado hacia delante. Cuando el cuerpo es flexible y se está bastante entrenado, se llega al fin del segundo tiempo—sin doblar las rodillas y continuando con los talones juntos—, a tocarse la extremidad de los pies.

Inspirad durante la incorporación del cuerpo y expirad el aire durante su descenso. Tened fuerza de voluntad. Pensad en obtener un dominio mejor sobre vosotros mismos.

Este ejercicio desarrolla los músculos de todo el busto.

**Undécimo ejercicio**

Movimiento de rotación del busto

Posición de partida: piernas estiradas y separadas, manos en las caderas, busto doblado hacia delante, rostro mirando al suelo.

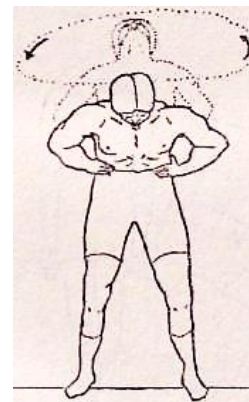


Figura 34. — Undécimo ejercicio

Primer tiempo.— Describid un círculo con todo vuestro busto. Este, que habréis doblado, es proyectado en primer lugar hacia la derecha y, describiendo un semicírculo, va echándose atrás. Durante este primer tiempo, la parte alta del cuerpo ha ejecutado un semicírculo y vuestro rostro mira ahora al cielo.

Segundo tiempo.— Sin deteneros, continuad el movimiento de rotación hacia la izquierda y tornad a la posición de busto doblado hacia delante. Durante este segundo tiempo, vuestro busto ha terminado el movimiento de rotación sobre sí mismo y vuestro rostro de nuevo mira al suelo.

Aspirad profundamente durante el primer semicírculo; expelid lentamente el aire en el curso del segundo semicírculo.

Haced en seguida el mismo ejercicio, pero dando la vuelta en sentido contrario.

Perseverad en vuestro esfuerzo. ¡Que vuestra voluntad sea tranquila, decidida! Este ejercicio es excelente para fortalecer los músculos de los riñones y del vientre.

**Duodécimo ejercicio**

Posición de esgrima

Al empezar, el cuerpo estará recto, las piernas bien extendidas, los talones juntos, los brazos caídos y derechos a lo largo del cuerpo, la palma de las manos vuelta hacia delante.

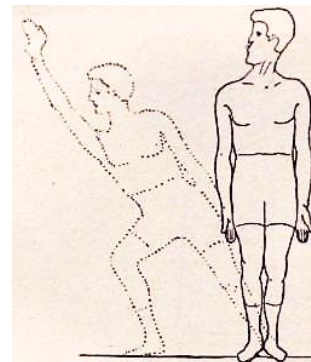


Figura 35. — Duodécimo ejercicio

Primer tiempo.— Mirad a vuestra derecha, lado en que vais a poner os en posición de esgrima. Vuestro pie izquierdo queda inmóvil, cual si estuviera clavado al suelo. Separad vuestro pie derecho y, proyectándole a la derecha doblad el muslo. Este movimiento inclina vuestro cuerpo. Al mismo tiempo, elevad vuestro brazo derecho, bien extendido, paralelo a vuestra cabeza; extended a fondo vuestro muslo derecho. Vuestro brazo izquierdo no habrá variado su posición y vuestro dedo meñique seguirá apoyado en el muslo. Procurad alargar bien vuestro cuerpo.

Segundo tiempo.— Volved a la posición de partida por un movimiento inverso.

Desarrollad vuestros pulmones en el curso del primer tiempo y expirad el aire durante el retorno a la posición vertical del principio.

Volved a tomar la misma posición de esgrima, pero sobre el lado izquierdo.

Conservad siempre igual confianza en vosotros, el mismo deseo de vencer.

Este ejercicio desarrolla todo el cuerpo.

**Decimotercer ejercicio**

Estando tendido en el suelo, levantar y bajar las piernas

Tendeos en el suelo sobre una alfombra o esterilla: el cuerpo muy recto, las piernas rígidas, los pies aplicados uno contra otro, las manos bajo la nuca y el pecho saliente.

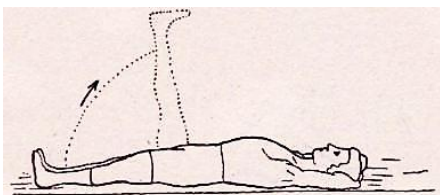


Figura 36. — Ejercicio decimotercero

Primer tiempo.— Sin mover vuestro cuerpo, elevad lentamente la pierna derecha, que seguirá extendida, esforzándoos por aproximarla todo lo posible a la línea vertical.

Segundo tiempo.— Conservando siempre el mismo ritmo, volved al punto de partida.

Haced en seguida el mismo movimiento de elevación y descenso con la pierna izquierda siempre bien rígida.

Después el mismo ejercicio, pero levantando las dos piernas juntas, pues deben estar durante todo este ejercicio bien unidas, una contra otra.

Inspiráis el aire durante la elevación de la pierna y lo echáis durante su descenso.

Habréis de concentrar vuestra atención sobre este ejercicio que, al principio, presenta alguna dificultad. Evitad que ruede vuestro cuerpo sobre la alfombra. Conservaréis muy fácilmente vuestra estabilidad separando los codos todo lo que podáis.

No perdáis de vista nunca vuestro nuevo ideal.

Este ejercicio desarrolla especialmente los músculos del vientre y del dorso. Es excelente también para los músculos del pecho y de los miembros superiores.

#### Decimocuarto ejercicio

Extensión y flexión de los riñones

Sentaos en el suelo, rígidas las piernas y además muy juntas, y el cuerpo doblado hacia delante, hasta donde podáis. Extendid completamente los brazos delante de vosotros y esforzaos por tocaros la extremidad de los pies. Vuestras manos han de estar abiertas y muy estiradas, volviendo las palmas hacia vuestras piernas.

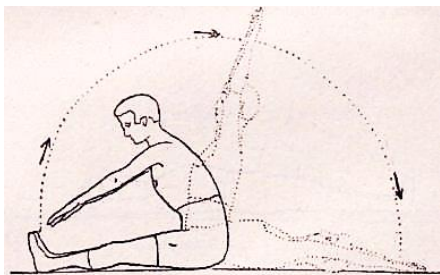


Figura 37. — Decimocuarto ejercicio

Primer tiempo.— Partiendo de dicha posición y mientras ponéis vuestros miembros superiores bien extendidos a cada lado de la cabeza, incorporad lentamente vuestro busto e idle echando hacia atrás hasta tocar el suelo. Vuestro busto describirá así un semicírculo completo. Haced fuerza para no levantar vuestros talones del suelo; lo conseguiréis cuando hayáis desarrollado suficientemente vuestros músculos y domado vuestras articulaciones.

Segundo tiempo.— Por un movimiento inverso, volved lentamente a la posición de partida.

Al principio de vuestro entrenamiento, para evitar que vuestros talones se levanten del suelo cuando echáis hacia atrás la parte superior del cuerpo, meted la punta de los pies bajo un mueble pesado (un armario o una cama, por ejemplo). Tendréis así un punto de apoyo que os permitirá hacer este ejercicio con mayor facilidad.

Inspiración profunda a medida que vuestro busto describe el primer semicírculo; expiración durante el segundo tiempo del movimiento.

Autosugestionaos.

Este ejercicio de extensión y de flexión de los riñones desarrolla poderosamente los músculos del vientre y de 2a región lumbar.

#### Decimoquinto ejercicio

Levantamiento y descenso del cuerpo sobre los brazos

Poneos en el suelo sobre el vientre, el cuerpo bien estirado, las piernas rígidas, los pies juntos. Doblad los brazos a lo largo del cuerpo, teniendo las manos apoyadas en el suelo, perfectamente planas, a cada lado del pecho, con los dedos dirigidos hacia delante.

Primer tiempo.—Teniendo todos vuestros músculos bien contraídos, levantad vuestro cuerpo del suelo extendiendo los brazos lentamente. Al terminar el movimiento, todo el cuerpo, que debe formar una línea recta, solo reposa ya sobre las manos y la punta de los pies.

Segundo tiempo.— Por un movimiento inverso, volved el cuerpo a su primitiva actitud de reposo en el suelo.

Llenad de aire vuestros pulmones durante el levantamiento del cuerpo y expeledo durante el retorno a la posición de partida.

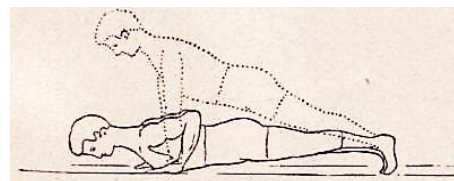


Figura 38. — Decimoquinto ejercicio

Continuad autosugestionándoos.

Este ejercicio desarrolla especialmente los miembros superiores y los hombros.

Tan pronto como hayáis ejecutado esos 15 ejercicios, estando completamente desnudos, seacaos muy rápidamente con una toalla bien seca. Debéis secaros todo el cuerpo, ya que ha podido transpirar.

Después, para regularizar vuestra circulación, procederéis a las fricciones y masajes que completan muy útilmente los ejercicios.

Las fricciones se harán con una toalla muy seca; se aplicarán sucesivamente al dorso, al pecho y a los riñones. Todas las otras partes del cuerpo serán friccionadas con las manos, que deberán estar igualmente muy secas. Tanto para las fricciones como para los masajes, debéis proceder rápidamente, pero siempre con suavidad.

Friccionad primero vuestra espalda con la toalla—preferentemente una toalla afelpada, cuyo efecto es más activo—. La toalla, puesta atravesada, en la parte posterior de vuestro cuerpo, será sostenida por encima del hombro derecho con la mano correspondiente a este lado, y bajo el hombro izquierdo por la otra mano. Tirad de la toalla, alternativamente, de arriba abajo y de abajo arriba. Cuatro o cinco tracciones en los dos sentidos bastan para obtener una reacción.

Haced la misma operación colocando la toalla en sentido inverso. La extremidad superior estará sostenida por la mano izquierda por encima del hombro izquierdo y la otra extremidad por la mano derecha bajo el hombro correspondiente. Cuatro o cinco tracciones alternativas de arriba abajo y al contrario.

Proceded lo mismo con el pecho. Colocaréis la toalla atravesada sobre la cara anterior del pecho y con ambas manos la subiréis y bajaréis sucesivamente cuatro o cinco veces seguidas. El mismo ejercicio, cambiando de mano, como para la espalda.

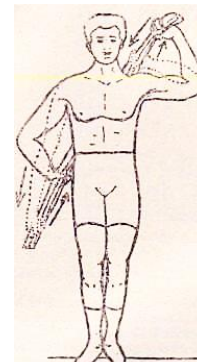


Figura 39. — Friccionamiento de la espalda con una toalla seca

Friccionad después la región lumbar. Puesta horizontalmente la toalla sobre los riñones, tiráis de ella tan pronto con una mano como con otra en ese mismo sentido horizontal. Cuatro o cinco movimientos en cada dirección son bastantes.

Una vez terminadas estas primeras fricciones, soltad vuestra toalla: ahora ya no os será útil. Las demás partes de vuestro cuerpo las habréis de friccionar con las manos desnudas y bien secas.

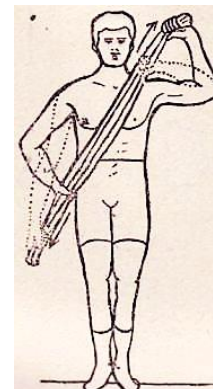


Figura 40. — Friccionamiento del pecho

Para ejecutar un masaje debe ponerse la mano muy plana, con los dedos unidos, aunque no han de estar apretados entre sí. En ningún momento habrá de contraerse la mano, que debe estar flexible y natural. Cuanto más ligero y regular sea el masaje más eficaz será su acción.

Fuera del masaje magnético, que se hace de arriba abajo para accionar directamente sobre la inervación, cualquier procedimiento de masaje higiénico, como el que aquí estudiamos, debe ser ejecutado en el sentido de la circulación venosa de una manera que favorezca el retorno de la sangre gastada al corazón. Partid del punto más alejado que podáis, de vuestro cuerpo, en dirección al pecho. Es preferible, durante este primer movimiento, no interrumpir el contacto con la epidermis. Llegados al final del movimiento, terminad todo contacto con la piel y volved a colocar vuestras manos en el punto de partida, prontas a ejecutar una segunda manipulación.

Si se trata del vientre, debéis daros el masaje en sentido fisiológico, es decir, describiendo un círculo alrededor del ombligo. La mano, que no ha de estar encogida ni rígida sino suave y natural, se mueve siguiendo la trayectoria del intestino grueso. Este masaje abdominal activa poderosamente el trabajo intestinal. Os bastan esos pocos elementos para ejecutar po

## La autosugestión emocional en la cura moral

«El hombre irresoluto lucha toda su vida con la desgracia.»

Hesiodo

«¿Cuánto tardarás en juzgarte a ti mismo digno de realizar lo mejor?»

Epicteto

«Recuerda que lo que te domina llega a ser inexpugnable cuando se concentra en sí mismo.»

Marco Aurelio

«Es evidente que uno se ignora a sí mismo hasta que no ha descubierto lo mejor que hay en él; mientras no ha tenido ánimos para la más alta actividad de que sea capaz.»

Woodrow Wilson

No hay la menor utilidad en querer ayudar a las personas que no se ayudan a sí mismas. No podéis hacer subir una escala a nadie si él no consiente en trepar un poco por su propio impulso; tan pronto dejéis de empujarle, caerá y se lastimará.»

A. Carnegie

«Adoptad la divisa del cuadrante solar: Yo no marco más que las horas luminosas.»

O. S. Marden

«Conócete a ti mismo.» — Nuestro primer deber es perfeccionarnos. — Cómo podremos adquirir fuerzas mentales. — Los dos seres distintos que están en nosotros: lo consciente y lo inconsciente. — Director y subdirector trabajan juntos en la fábrica humana. — Participación de lo consciente y de lo inconsciente en todo fenómeno psíquico. — Lo consciente y lo inconsciente en la actividad emocional. — Siempre debemos tender a reforzar en nosotros el control voluntario. — Ejemplo de colaboración entre lo consciente y lo inconsciente: la doble memoria. — Debemos esforzarnos por descargar lo más posible a lo consciente de los trabajos que lo inconsciente puede hacer automáticamente. — El error que cometen los psicólogos que quieren hacer de lo inconsciente el protagonista del primer plano. — ¿Hemos de hacernos impulsivos o voluntarios? — El error de querer oponer la voluntad a la imaginación. — El «bluff» en materia de educación psíquica. Lo que hay que pensar de él. — Una fórmula simplista de curación «Esto marcha... esto marcha...». Su efecto disminuye por la costumbre. — La imaginación pasiva, origen de debilidad. — Un abismo entre los dos métodos: el que cuenta exclusivamente con lo inconsciente y el nuestro que pone en juego a lo consciente y, por él, a las facultades superiores del espíritu. — La sugestión emocional que intentamos realizar de lejos. Papel que desempeñan los pensamientos protectores. — La imaginación creadora voluntaria y lo que debemos esperar de ella. — El error de querer autosugestionarse en estado de somnolencia o de hipnosis. — El psicoanálisis: sus peligros. — ¡Ten confianza, enfermo, levanta la cabeza! — Un minuto decisivo. — Las fuerzas con que debemos contar: el pensamiento y la emoción. — Un ejemplo a imitar: el hombre magnético. — El tipo-modelo de salud, de fuerza, de alegría, de felicidad, de triunfo. — El pensamiento se realiza tanto mejor cuanto más emociones despierta en nosotros. — Características de nuestro método de autosugestión emocional. — Cómo desempeñaremos nuestro papel: 1.º estudio del texto; 2.º dando vida al papel.—No digáis: «Yo quisiera»; decid: «Yo quiero». — «Tengo confianza en mí.» — «Quiero triunfar.» — Las cualidades físicas, intelectuales y morales que hay que adquirir. — Necesidad de la confianza en sí mismo. Napoleón vio eclipsarse su estrella. La ayuda directa del sugestionador. — Resumen.

Ante todo, importa que el que quiera conquistar o reanudar el dominio sobre sí mismo se dé perfecta cuenta de sus posibilidades, de sus fuerzas, de sus debilidades. No sin motivo el Templo de Delfos ostentaba esta inscripción, tomada más tarde como base de la enseñanza esotérica de Sócrates: «**Conócete a ti mismo.**» En nuestros días también es necesario dicho conocimiento, más necesario quizá que nunca, puesto que vivimos en una época febril en que pocas personas se toman el tiempo y el trabajo precisos para analizar sus sensaciones, para estudiar su carácter, para seguir el consejo dado por Apolo a los que frecuentaban su Templo.

Lo cierto es que nos conocemos muy poco. De esa falta de análisis vienen la mayor parte de nuestros males. No sabemos quién somos. Obedecemos, para dirigir nuestra tan mal conocida personalidad, a leyes, a prejuicios, incluso a modas, que si pueden tener buenos resultados para unos, pueden ser funestos para otros. Sin preocuparnos de nuestro cuerpo ni de nuestro espíritu, no buscamos lo que pueda servir útilmente para su equilibrio. De ese estado de ignorancia en que estamos, respecto a la mayoría de las reglas de la vida normal, nacen los dolores físicos y morales.

Semejante desidia es perjudicial para el cuerpo, así a nuestra vida personal como a la de nuestros descendientes, que padecerán, como nosotros mismos las hemos sufrido, las inexorables leyes de la herencia. Esta ignorancia nos hace comer sin tino ni medida, abusar de todos los placeres, renunciar a toda higiene. De donde resultan esas perturbaciones que tanto nos extrañan, siendo tan naturales. Nuestras negligencias alcanzan asimismo a nuestro espíritu. Nos cuesta trabajo luchar contra las opiniones que nos llegan de fuera. Nos es aborrecible cualquier esfuerzo.

Y en lo que se refiere al corazón, nos desecamos dentro de un suave egoísmo que nos hace renunciar a los grandes entusiasmos. El menor cambio en este estado de cosas nos parece la peor desgracia. Adquirimos un carácter arbitrario e irascible, exagerando desmesuradamente lo que nos afecta, para desinteresarnos del bien común. En una palabra, restringimos nuestro horizonte sentimental hasta el punto de apartar nuestra mirada de todo lo que es grande, noble, digno de nosotros. No

prestamos atención más que a nuestras microscópicas penas que debiéramos olvidar, tanto por nuestra felicidad, como por nuestra evolución.

Consecuencia de este estado de alma es que el ignorante esté siempre propenso a mil tormentos, que se queje de penas minúsculas, a veces imaginarias; que le causen un trastorno las más nimias bagatelas, que se ponga realmente enfermo por no abandonar sus dañinos apetitos. Todo lo contrario es la vida del que sabe. Encuentra, en la medida que le fue enseñado, ese perfecto ritmo que da salud al cuerpo, serenidad al alma, paz al espíritu, éxito a las más arduas empresas; **porque ha ajustado la carga a sus fuerzas**, porque no emprende más que lo que es capaz de conseguir y su desinterés, su conocimiento del verdadero bien le hacen considerar las riquezas materiales como una palanca útil, como un agradable medio de bienestar, pero nunca como un fin digno de sus esfuerzos.

La paz pertenece al que sabe. Para éste, nada queda abandonado al azar, porque el azar no existe. Todas las cosas obedecen a leyes y esas leyes le son conocidas. La salud, la felicidad, el éxito se merecen. No existe la suerte, si se considera esta palabra como el nombre de una deidad caprichosa, y hasta las circunstancias que más fortuitas nos parezcan son las que más hemos merecido.

Nos corresponde a nosotros descubrir esas leyes. Son el equilibrio exterior e interior de este mundo que nos rodea. Cuerpo, espíritu, corazón, todo está sometido en nosotros a esas mismas leyes. Si aprendiésemos a conocernos veríamos con justo era el concepto de los antiguos que hacían del hombre un microcosmo, una reducción del gran universo.

Nos bastaría observar para ver cuán generales son esas leyes, pero vamos sin mirar en torno nuestro, sin parar mientes en lo que nos ha debido extrañar incidentalmente. No nos cuidamos de nada, hasta el día en que un hecho, una palabra, nos ponen en el camino de la verdad. Entonces el mundo cambia de aspecto. A partir de ese día se hace bella y armoniosa la vida. Ya no estamos propensos a considerar nuestra labor inútil, ni como estéril o demasiado estrecho el campo en que evolucionamos. Este cercado que nos desagradaba se nos aparece ahora como un magnífico jardín. Aprendemos a amarle y, en lugar de cultivarle de mal grado, le contemplamos con cariño; pedimos al sol que fecundice su más pequeña parcela; sembramos por todas partes los granos de nuestras hermosas esperanzas que pronto habrán de florecer y cuya cosecha será rica, milagrosa, puesto que la vida se entrega al que la ama, al que la comprende, al que la expande en torno suyo. Nuestras obras florecerán alrededor de nosotros como escogidas plantas; se abrirán alegremente, porque el que sabe halla su mayor placer en dar esas flores y esos frutos que son los resultados que coronan su labor. Tal es el otoño magnífico de un año laborioso; los graneros están repletos; henchidos los cestos de la recolección. Ya puede llegar el invierno, la muerte.

Tan pronto nos conozcamos, **nuestro primer deber es perfeccionarnos**. Debemos tener nuestro cuerpo en perfecto estado, hacer capaz a nuestro espíritu de pensar serenamente, de obrar con conocimiento de causa, con goce pleno de todos sus medios, poner nuestro corazón en estado de vibrar plenamente bajo las nobles emociones. Solamente observando todos estos puntos obtendremos en nosotros una síntesis maravillosa.

El que adquiere consciencia de sí mismo, de las posibilidades que duermen en lo más profundo de su espíritu y de su corazón, transforma muy pronto su vida, la hace digna de ser vivida; deja de ser el pesimista que siempre busca lo que le puede dañar, cuya vida es una interminable pesadilla. Por el contrario, el sabio, el filósofo, descubre motivos de alegría y esperanza en cualquier cosa; se resigna a los males inevitables, precio de la evolución.

Ante todo, conviene saber que esa transformación necesaria no está de ningún modo más allá de nuestras fuerzas. Nunca aconsejaremos a nadie que se someta a un ascetismo extraordinario que pueda destruir su salud, su equilibrio físico y psíquico. Al contrario, dicho equilibrio es nuestro objeto. Por negligencia o por abuso enfermamos a nuestro cuerpo. Le hacemos enflaquecer con el exceso de trabajo; le engordamos con alimentos superfluos. Tal es nuestra culpa, tal es el origen de la dolencia. Acaso sufrimos ya una tara hereditaria que nos hace aún más débiles en la lucha por la salud. Pero, desde el día en que sabemos nos es posible disminuir el peso muerto que arrastramos por culpa de nuestros ascendientes.

Lo mismo ocurre con el espíritu. **No sabemos querer**. Y es que los actuales métodos educativos no se ocupan de la voluntad. Sin embargo, esta facultad es susceptible de un desarrollo armonioso. Se hace muy poco para educar nuestras facultades superiores: **atención, juicio, memoria, asociación de ideas, imaginación. No sabemos sentir**; no sabemos ceder voluntariamente a una noble emoción.

Otra falta de la educación moderna es que, cuando se intenta acrecentar la voluntad, se hace a expensas de la sensibilidad. Y no obstante, es un grosero error oponer la facultad de pensar a la facultad de sentir. Ambas formas de actividad son igualmente necesarias. Pensar y sentir son los dos platillos de una misma balanza que no encontrará nunca su equilibrio si se llega a suprimir uno de los platillos.

Cierto es, que por sí solo, es inmenso el campo de la voluntad. En nuestra culpable ignorancia dejamos adormecerse en nosotros unas facultades que, si estuviesen normalmente desarrolladas, transformarían nuestra vida, nos darían armas para las luchas diarias. Si supiéramos cultivar nuestro jardín, nos pondríamos en más íntimo contacto con la vida, ampliaríamos y agudizaríamos nuestra observación; haríamos nuestro juicio más seguro y sagaz; nuestra memoria, más vasta y fiel; nuestras asociaciones de ideas más ricas e ingeniosas; en una palabra, nuestra vida mental sería infinitamente más amplia y más potente.

Como una mina de diamantes bajo el terreno árido, dormitan en nosotros unas fuerzas que, si supiéramos liberarlas, magnificarían nuestra vida, nos harían realizar maravillas. **Cada uno posee su tesoro**. A nosotros toca descubrirle y explotarle. Basta querer.

**¿Pero cómo aprender a querer?**

Querer, es, en el campo del espíritu, la llave que abre todas las puertas. No hay ningún obstáculo infranqueable para el que sabe y quiere con perseverancia.

Las circunstancias os embarazan hoy. Os parece que vuestros más legítimos deseos no se realizarán jamás. No escuchéis los malos consejos de esta hora de depresión. Lo que os falta, estad bien seguros de ello, es la **voluntad**.

«Yo quisiera, decís; yo quisiera, pero no puedo; encuentro sin cesar obstáculos que se oponen a todo lo que querría hacer», y despechados, desanimados, abandonáis la lucha. ¡Cuán grande es vuestro error, hombres de poca fe!

Imaginaos un médico bastante imbécil para decir a un niño débil, anémico, que todo está perdido, que no podrá reponerse, que serán vanos todos sus esfuerzos. El niño no intentará el menor esfuerzo, se dejará morir. Por el contrario, el médico verdaderamente digno de tal nombre, sabe muy bien que un régimen sano, ejercicios apropiados, la vida al aire libre, una alimentación escogida, devolverán bien pronto las fuerzas al enfermito. Le hace compartir su fe, le vigila, le anima, le estimula de todas las maneras y el niño se cura.

Igual sucede con la voluntad. Al que está cansado de luchar, falto de fuerza moral, de resolución, de energía psíquica, y cuyas decisiones son insuficientes, le dice el psicólogo:

«Ten fe. Las fuerzas van a llegar. Duermen en ti. Haz un esfuerzo, lucha. Las fuerzas ocultas van a surgir, a expandirse. Persevera, van a desarrollarse, a transformarse. De débil que eres te convertirás en potente y robusto. Deja de llorar. Alza la cabeza. Deshecha las negras ideas. No creas que tus fuerzas te han de traicionar...»

**Nada es imposible para el que quiere verdaderamente**; no hay desahuciados definitivos. Verdad es que todos no pueden convertirse en atletas —¿verdaderamente es envidiable serlo?—, pero cada cual, con toda certidumbre, puede adquirir la fuerza moral, la decisión, el control sobre sí mismo, la atención, la voluntad que son necesarios en la vida.

Estas páginas tienen por objeto mostraros cómo adquirir fuerzas mentales; cómo manejar las energías adormecidas en vosotros, manejar a los demás, dominar los acontecimientos. Tal labor no es superior a vuestras fuerzas. Si os decidís a hacer ese esfuerzo, se abrirá una vida nueva ante vuestros pasos. Después de un esfuerzo, de una labor que durará tanto menos cuanto con más valor la emprendáis, el triunfo será fácil, la suerte os sonreirá.

¡La suerte! Cuando os perfeccionéis comprenderéis todo el valor de esta palabra tan a menudo y tan mal empleada.

La suerte os pertenecerá tan pronto os hayáis decidido a luchar. No es un ente voluble, caprichoso. Obedece al que sabe querer. La atraemos con nuestros pensamientos cuando hemos aprendido a dirigirlos; la atraemos irresistiblemente como el imán atrae la aguja de la brújula. Si sabemos querer, la fijamos, la obligamos a quedarse con nosotros.

¿Nunca habéis notado cuánto poder, cuánta atracción ejercen en torno suyo ciertos seres? Esa irradiación es real, pero no tiene nada de misteriosa ni de sobrenatural para el que conoce los fenómenos psíquicos. Inconscientemente quizá, estos seres saben querer pero nada os será más factible que aprender a querer también. Triunfaréis igual que ellos, mejor incluso, puesto que conoceréis el valor de las energías que están en vosotros.

Luego **el punto esencial para triunfar es perfeccionarse, adquirir voluntad**.

¿Pero qué es esa voluntad? El que sabe expresarla dice que es una facultad tranquila, seguida, reflexiva, perseverante. Nada de ímpetus bruscos. Al contrario, **una paciencia segura del éxito**. Es necesario también un altruismo que os haga considerar vuestro triunfo personal como el acrecentamiento del bien de todos. Esos nobles sentimientos, tan opuestos al arribismo, al egoísmo, son necesarios para atraer a vosotros las fuerzas que ha de captar y conservar la voluntad. Hay que ser ya, o procurar serlo, un noble ejemplo para los otros; es preciso que nuestra vida luminosa y recta les sirva de estímulo y enseñanza. *No solamente trabajamos para nosotros sino para acrecentar la obra común*.

El hombre no viene a la tierra impulsado por la casualidad. Es el producto de todo un pasado: pasado personal en primer lugar; pasado colectivo más tarde.

El pasado de cada hombre representa una suma de esfuerzos considerables. Los pensamientos que hemos acumulado forman un prodigioso tesoro. De este tesoro surgen las tradiciones, las costumbres, los hábitos. Y es un tesoro ignorado por nosotros; hacen falta unas circunstancias completamente excepcionales para que tengamos consciencia de él. Más no por eso existe menos.

Desde nuestro más remoto antepasado, se ha ido perfeccionando el pensamiento a través de los siglos. El ser, al principio, era impulsado por los instintos, bastante parecidos a los que dominan en el animal irracional. Después de esos instintos, propios de todo ser viviente para que pueda conservar y perpetuar la existencia, fue el hombre adquiriendo unas costumbres que, en cierto modo, modificaron tales instintos. Y al fin, muy lentamente, han acabado por imponerse los actos voluntarios. Solamente al cabo de varios centenares de siglos se formó el cerebro tal como nosotros le conocemos. El pensamiento se fue manifestando rudimentariamente; y se fueron creando, primero, un lenguaje embrionario y luego, vocablos diversos en mayor número cada vez. Y de progreso en progreso, entre errores y aciertos, la civilización se ha ido desarrollando hasta llegar al punto en que hoy la vemos.

Sí, estamos atados con poderosos lazos a todo lo pasado. Hemos evolucionado prodigiosamente desde el hombre de las cavernas. Hemos afinado nuestras facultades, adquirido poderes. Pero, por grandes que sean, en la hora actual nuestras adquisiciones, ¿podemos decir que somos tan conscientes como desearíamos? ¿Podemos decir que siempre somos seres libres, independientes, y que hacemos exclusivamente aquello que juzgamos bueno? El vulgo así lo cree; pero, como tantas otras opiniones suyas, ésta es absolutamente falsa.

En realidad, hay en nosotros dos seres distintos que los psicólogos llaman consciente e inconsciente. Ya hemos comparado al primero con el director de una fábrica y al segundo con el subdirector. En la persona humana, ambos seres se yuxtaponen, no existen el uno sin el otro. Los dos tienen una parte en todo acto, toda decisión, toda opinión, todo sentimiento. Y un caso muy conocido de los psicólogos, es que el papel más importante de esta vida común, lo desempeña lo inconsciente.

Hemos comparado la personalidad humana a un iceberg. El bloque de hielo es llevado por la corriente como nosotros mismos somos arrastrados por fuerzas superiores. Una parte del bloque sobresale del agua—un décimo—, y esa es la parte consciente. Lo que queda bajo el agua (los 9/10) es la parte de lo inconsciente. Consciente e inconsciente son, como en el bloque de hielo, inseparables; colaboran en todas las manifestaciones de nuestra vida orgánica, psíquica, intelectual; en todos los casos de consciencia, de pensamiento. Es un hecho primordial que no hay que olvidar.

La herencia del pasado es un peso muerto del que no nos podemos deshacer. Y es nuestro inconsciente quien arrastra todo ese peso. En el animal inferior, lo inconsciente es lo único que existe, y es el asiento del instinto, el receptáculo de todas las aportaciones hereditarias. En los seres más evolucionados conserva las costumbres adquiridas, sufre las influencias del ambiente. Este conjunto es el que crea el primer surco psíquico, el que forma el carácter, determina el temperamento, primordiales condiciones de nuestra manera de ver, sentir y obrar. Y es, además, quien en primer lugar, nos impone nuestra línea de conducta. Pero el hombre se perfecciona y, a medida que adquiere una consciencia mayor de su personalidad, aprende a resistir todos los impulsos que juzga nefastos o perjudiciales.

De día en día se acrecienta tal perfeccionamiento. No solamente cada hombre, sino la humanidad entera tienden sin cesar hacia su perfección, sigue la ley evolutiva.

La suma de experiencias pasadas nos presta ya grandes servicios. En todos los tiempos han comprendido los sabios y los filósofos la necesidad de perfeccionarse, de hacer mejores a la vez las facultades intelectuales y las potencias emocionales.

Esta tarea es considerable y para llevarla a cabo necesitamos de los dos elementos de nuestra personalidad: consciente e inconsciente. Y así les vemos trabajar juntos como el director y el subdirector de una fábrica. Ambos deben juntar sus esfuerzos para procurar un funcionamiento ventajoso para todos. De cuyo común trabajo ha de nacer el progreso. Lo *consciente* (director de la fábrica humana) cuando entiende bien su papel, observa, juzga, se instruye, recoge las observaciones de todos para formar con ellas una opinión precisa propia para ilustrarle en la marcha de sus negocios. Cuando ha aumentado y agrupado sus nociones, se da una clara idea de todo y entonces solamente es cuando puede, con pleno conocimiento de causa, dar al subdirector (*inconsciente*) las órdenes que debe hacer ejecutar por el personal inferior. El subdirector clasifica a su vez los datos que le son transmitidos. Esta clasificación, esta especie de fichero intelectual es una parte importante de su labor. En caso de necesidad recurrirá a él el director para obtener inmediatamente las fichas que precise para su trabajo personal. Luego, cuanto más clara y bien hecha sea la clasificación, más fácil hallara su tarea el director, mejor funcionará la fábrica a favor de los intereses de cada cual.

¿Cómo pueden realizar el director y el subdirector semejante labor distinta y común a la vez? Pueden hacerlo gracias a un conjunto de facultades. Dichas facultades les son comunes, pero cada uno las ejerce diferentemente.

La consciencia está en posesión de la iniciativa, de la comprensión clara, de las nociones vivientes. Lo inconsciente hace una labor automática, que pide a la vez, para ser bien realizada mayor orden y más sostenida aplicación. Cierto es que este último es un subdirigente, pero no hay ningún colaborador más útil. Vamos a ver cuál es el cometido de cada uno.

Para hacerlo, entremos en el dominio de las facultades superiores y veamos rápidamente su utilización por lo consciente y lo inconsciente. Aquí se encuentran frente a frente dos potencias que accionan diferentemente. Ambas intervienen en el terreno mental y en el terreno emocional. Penetremos primero en el dominio mental.

La facultad primordial es la atención, base de todos los fenómenos psicológicos. Sin la atención no podría existir ningún perfeccionamiento. Las sensaciones no harían más que atravesar el organismo sin dejar huella en él, como pasa el agua por una criba.

Todas nuestras facultades psíquicas se derivan de la **atención**: ella es la que nos hace ver los objetos. Una vez adquirida una noción podemos compararla a otras: interviene el **juicio**. Al punto se unen esta percepción y este juicio casi automáticamente a ideas más o menos vastas, más o menos variadas y dan lugar a asociaciones de ideas. Y esas nociones, esas comparaciones, los juicios que de ellas nacen, y las ideas que a estos juicios se unen son registrados por la memoria que enriquece nuestros archivos y puede, en caso necesario, reproducirlas tal como son o dar a la imaginación temas que puede ampliar infinitamente hasta producir otras ideas y otras imágenes.

En todas estas operaciones del espíritu: atención, juicio, asociación de ideas, memoria, imaginación, las dos entidades —consciente e inconsciente— tienen su parte determinada, puesto que ambas, al vivir siempre juntas, se interpenetran.

Mostraremos cual es la parte de cada una de ellas; examinemos primero la **atención**.

Escogeremos la forma consciente: tengo un guijarro, lo estudio según los elementos de juicio que me ha proporcionado una cultura anterior. Si no estoy capacitado para rehacer su composición, puedo en todo caso comprobar su color, su dureza, su textura, las particularidades más o menos chocantes de su forma. Pero, en general, casi no ejercitamos esta facultad de atención. No sabemos *ver*. Apenas *miramos*. De ahí viene la debilidad de nuestras facultades. **Pasamos como ciegos ante el espectáculo maravilloso del mundo.**

La forma inconsciente de la atención es todavía más primitiva. Estamos en el cinematógrafo, sumidos en la obscuridad. De repente, se hace la luz y, nosotros, que hemos llegado a la edad madura, hacemos el mismo movimiento que los pequeños: nos volvemos espontáneamente hacia el origen de esa luz. No pensamos de ningún modo en observar por qué y cómo se produjo dicha luz; nos invade una necesidad casi psíquica de contemplarla. Luego se trata aquí de un acto puramente inconsciente.

Si sólo fuésemos conscientes juzgaríamos sin apasionamientos ni partidismos, no inspirándonos más que en la realidad de los hechos, y nuestros juicios tendrían la precisión de las matemáticas. Pero los hechos se producen de muy diferente modo. Sabiéndolo o ignorándolo, tenemos mil afecciones, mil hábitos, mil ideas preconcebidas que no nos permiten discutir los hechos y las ideas con la imparcialidad que merecen. El papel de lo inconsciente llega a ser enorme. Nuestras costumbres de familia, de nacionalidad, de religión, hasta de estudio, nos ponen una especie de armadura en presencia de ciertos casos. Hay algunos que no admitiríamos jamás ni aun ante la evidencia formal. Al menos, tendríamos que violentarnos para discutirlos honradamente. Si nos encontramos obligados por la realidad a ver lo que no nos agrada lo más mínimo, somos brutales en nuestros juicios y nuestras sensaciones nos arrastran a menudo adonde lo consciente no quisiera ir. Tenemos un caso tan explicable para nosotros, el recuerdo que creíamos borrado y que dormía en cualquier rincón oscuro de nuestro cerebro, surge del fondo de la consciencia, se impone a nosotros, crea una imprevista asociación de ideas que modifica nuestro juicio, nos hace amar u odiar, a través del objeto presente, la sensación de alegría o de dolor de otrora. En esta acción, es inmenso el papel que desempeña lo inconsciente. Es el guardián fiel de todas las imágenes recibidas, de todas nuestras sensaciones; es quien nos las presenta en un orden imprevisto, pero imperioso, en las horas decisivas, violentas.

Aun toma proporciones más considerables el juego de lo inconsciente y de lo consciente en la **imaginación**. La imaginación es la facultad que nos permite no sólo agrupar antiguas imágenes, sino crear nuevas, hechas de diversas piezas.

La imaginación puede obrar en el terreno consciente, aunque es raro que le baste. Procurad crear voluntariamente una imagen que jamás hayáis visto, que no se parezca a nada que sea conocido de vosotros, para lo cual notaréis una bastante grande dificultad. Sin embargo, el artista está obligado, cuando quiere dar vida material a un personaje dramático, a verlo tal como el autor ha podido forjarlo en su pensamiento, frecuentemente abstracto. Si es verdaderamente un gran artista, nos hace olvidar quién es personalmente. Ya no es Fulano ni Mengano el que vemos en escena, es Romeo, es Sylock, Tartufo o Querubín. Esta perfección en la realización de un tipo imaginario es de extremada dificultad; así que son muy pocos los que la consiguen. Hace falta genio natural, mucho espíritu de observación y gran potencia emocional. En su forma inconsciente la imaginación se abre camino mucho más libremente. Es esa forma de imaginación llamada por Malebranche «la loca de la casa». Si la dejamos obrar libremente, no sabrá conservar a los hechos y a las cosas sus verdaderas proporciones. En el terror, por ejemplo, la imaginación juega un papel preponderante.

Es de noche y estamos en un bosque. Ningún peligro nos amenaza en realidad, pero la angustia de la soledad, el ruido de la hojarasca, el grito de las aves nocturnas, todo ello nos inquieta. La inquietud se adueña de nuestro espíritu y desboca nuestra imaginación. Bajo su impulso, los árboles toman unas dimensiones y unas formas fantásticas: uno se convierte en gigante, otro en un bandido emboscado con un arma terrorífica, la raíz se transforma en serpiente... todo se nos antoja una trampa en que vamos a caer. Un terror irrazonado y verdadero nos priva de todos nuestros medios de acción. Si en tales momentos se propaga en las tinieblas un ruido inesperado, nos es imposible pensar que sea el galope de un conejo o el grito de un ave nocturna. Es necesariamente el principio de una espantable aventura y, según el estado de nuestros nervios, emprendemos una loca carrera, o bien caemos al suelo desmayados.

La imaginación es una fuerza tal que la vemos, por el contrario, volver a la vida a los que están poseídos por cualquier fuerte pasión y en ella encuentran la energía precisa para luchar contra el mal. El avaro no tiene necesidad de ver o palpar su tesoro para experimentar la alegría que le da su fortuna; le basta ver el oro, oírle, y hasta pensar en él para crear en su espíritu la imagen de la «querida arqueta» que contiene más que su vida. El voluptuoso, el hombre enamorado, no tiene necesidad de ver la mujer amada o deseada: le basta un retrato, una carta, menos aún, un perfume respirado en la calle, una cinta, una horquilla, para que el recuerdo del ser amado se le presente y, con él, las sensaciones voluptuosas que acompañan su

presencia El alcohólico el glotón, piensan en una botella, en un festín y se les hace la boca agua. El jugador, sólo con imaginarse la mesa de juego o el campo de las carreras siente ya el escalofrío que le oprime el corazón en el momento en que su puesta se evapora o multiplica según el capricho de la suerte. En los días de melancolía, la tumba de los que nos han abandonado nos hace volver a ver sus queridas facciones, revivir las dulces horas que mejor nos hicieron apreciar su carácter y su ternura. En todos estos casos, es el proceso inconsciente quien se impone con fuerza a nosotros, quien nos obliga a ver, a oír, a sentir lo que no buscábamos quizá, lo que es, acaso, un recordamiento.

Vemos, pues, que lo inconsciente obra con potencia sobre nosotros, en todo hecho psíquico.

Pensamos, pero sentimos también y, sobre todo en el sentimiento es donde lo inconsciente toma una parte enorme en nuestra vida, nos sostiene o nos abate, agudiza nuestras percepciones o las embota.

Atravesamos un paisaje cuya armonía nos embriaga. Una insospechada calma nos penetra y nos encanta. Este árbol, esta fontana, este cielo delicadamente azul no se contentan con hacer vibrar en nosotros las emociones que su vista nos inspira; nos recuerdan gratos momentos precedentes, recuerdos, alegrías, pesares, que hacen de nosotros una persona diferente en un todo a la que ha descendido del tren.

Oímos una canción, una sinfonía: su ritmo, su melodía recuerdan a nuestro espíritu un mundo de olvidadas sensaciones Tal cántico, dulce y melancólico, parecerá una plegaria a un espíritu religioso y verá rezar a su madre o a otro cualquier rostro querido en actitud de éxtasis Esa melodía es tal vez una añoranza del país natal o la separación de la amada: temas diversos que cada auditorio verá y animará con sus recuerdos personales. La voz de un amigo súbitamente escuchada nos llena de singular alegría en ciertos momentos sensibles. En un instante de pena nos parece que esa voz nos trae un consuelo, que ese amigo llega a nosotros como un enviado celeste.

Nos vamos al campo, un día de descanso, en que las preocupaciones de la vida nos dejan tranquilo el espíritu. Esta casa, en la que jamás habíamos fijado nuestra atención, nos parece de pronto la de la felicidad. La encontramos semejante a la casa de nuestra niñez a la que parecía tan grande cuando nuestros pasos vacilaban. Un mundo de imágenes y recuerdos reaparece en nuestro pensamiento como burbujas en la superficie del agua. Suenan unas campanas en la lejanía; todas las sensaciones religiosas de nuestra infancia se funden en esa armonía tan dulce de escuchar en la paz infinita del atardecer... Y en la imaginación vemos aquel pueblecito de nuestra niñez con sus casas bajas sus cercados coronados de zarzamoras que siempre estábamos cogiendo y que ahora revivimos con placer sin recordar las espinas. Un perfume nos recuerda una presencia femenina y adquiere precisamente mayor potencia ese perfume por su facultad de despertar nuestros recuerdos. Pero ese mismo perfume es evocado a su vez por circunstancias exteriores. Un cuadro nos muestra un rosal cargado de flores; nos lo imaginamos real, respiramos su grato aroma y sacamos de él, por aproximación, imágenes y perfumes que nos fueron queridos.

En suma, a menos de una educación especial tenemos muy poca intervención en nuestra vida emocional. Y esto le hizo decir a Hoeffding:

«Sobre todo en el desarrollo de los sentimientos juegan un gran papel las impresiones inconscientes. El sentimiento no está solamente determinado por sensaciones claras y precisas, sino también por influencias imperceptibles, cuya suma cuenta sólo para la confidencia. De ahí lo que hay de misterioso e inexplicable en la esencia de tantos sentimientos; sobre todo en sus comienzos, son ininteligibles para el individuo que los experimenta, porque ignora sus causas precisas.»

Todos los hechos que acabamos de revisar demuestran el papel inmenso que desempeña en nosotros la parte inconsciente de nuestra personalidad. Lo inconsciente es quien hace latir nuestro corazón, quien dirige todas nuestras funciones orgánicas. Está preponderante en todo acto de pensamiento, en todo sentimiento, en toda emoción. Lo inconsciente es el depósito en que se acumulan, con todas las aportaciones del pasado, los frutos de nuestra experiencia.

Para mayor claridad de nuestra enseñanza, hemos estudiado lo inconsciente y lo consciente como si se tratase de dos entidades separadas pero sería un error creer que es así en la realidad de la vida, que ambos seres puedan obrar el uno sin el otro o que sea preferible dejar en entera libertad a lo inconsciente. Tal error no tardaría en producir los más funestos abusos.

Por el contrario, siempre debemos tender a reforzar en nosotros el control voluntario. Si dejásemos a lo inconsciente una excesiva libertad no tardaría en llevarnos por un camino que nos sería extremadamente perjudicial. Esto nos es muy fácil de comprobar en ciertas circunstancias en que lo inconsciente se apodera momentáneamente de nosotros, en que deja de hallarse intervenido por la consciencia. Por ejemplo en el caso de obsesión, de idea fija, donde, bajo el imperio de lo inconsciente, la consciencia está obstruida por un pensamiento, a menudo sin importancia, que toma tan grandes proporciones que ya no se ve otra cosa. Lo vemos igualmente en los sueños, donde lo inconsciente, libre para obrar a su antojo, nos hace asociar las ideas más dispares en el orden más arbitrario. Cuyo mecanismo es todavía más palpable en el pánico donde todo control desaparece. Lo inconsciente, en cierto modo no obedece ya a ningún freno ni mira obstáculo

alguno y no tarda en hacernos caer en los más insolubles conflictos. Se producen en este caso las más inesperadas acciones reflejas: el aterrado sufre palpitaciones trastornos de la digestión o secreciones. En una palabra, el que es presa del pánico, no puede contar ya con la autoridad de su voluntad y entregado a su inconsciente, pierde todos sus medios psíquicos de defensa de una sola vez.

En ciertos casos patológicos, lo inconsciente puede hasta ocupar temporalmente el sitio de la consciencia y obrar en vez de esta última.

Es posible imponer, en sugestión, una personalidad en un todo diferente a la del sujeto, que tendrá existencia propia, sin dejar posibilidad de manifestarse a la verdadera consciencia del sujeto. Entre los locos, todavía es más completo el fenómeno. Lo único que vive en ellos es lo inconsciente; lo consciente está completamente obnubilado.

No hay que considerar tampoco a lo inconsciente como un peligro constante que se deba tener bien guardado. Convenientemente educado, puede por el contrario llegar a ser un elemento precioso, pero siempre ha de estar bajo la autoridad, bajo la intervención de lo consciente. Este es, quien en su origen, debe juzgar si el hábito a adquirir es bueno y provechoso, si la facultad a desarrollar rendirá verdaderos servicios. Y solamente después de este estudio es cuando lo inconsciente tendrá derecho de adoptar aquel hábito, de desarrollar aquella facultad, lo mismo que el subdirector de una fábrica no debe permitirse tomar ninguna decisión importante sin el consentimiento o la orden de su director. Después de lo cual, es cuando ordenará que se haga ejecutar el programa de trabajo dispuesto.

El fin de la educación psíquica es reforzar la consciencia, aumentar su poder sobre lo inconsciente, que, bien gobernado, se convierte en un fiel servidor.

Pongamos un ejemplo que demostrará el mecanismo de dicha colaboración:

Se trata de una muchacha que quisiera ser mecanógrafa. Ha de ir conociendo el sitio que ocupan las teclas y adquirir suficiente destreza en su manejo. Este doble trabajo se efectúa en dos períodos muy distintos:

Primer estado. — La mecanografía exige al principio de la muchacha, un esfuerzo consciente. Todos los movimientos que hace han de ser comprobados con atención. Es necesario que observe con cuidado la colocación de las teclas, y cada vez que apoya el dedo es a la par un esfuerzo del cuerpo y un trabajo del espíritu; aun así son numerosos los errores en los comienzos.

Segundo estado. — Se ha adquirido al fin la costumbre; los dedos se han soltado; la mecanógrafa ya no tiene necesidad de cuidarse de sus manos que accionan guiadas por la costumbre. El teclado es automático. Lo consciente no hace otro esfuerzo que seguir el texto que se transcribe en el trabajo material. Lo inconsciente es, pues, el que trabaja. En este estado, lo consciente queda perfectamente libre para entregarse a una labor del todo diferente, como la de redactar la respuesta, el texto, la novela, que los dedos, movidos por lo inconsciente, escriben sin tener conocimiento de ello.

Aquí se ve muy bien el papel de lo inconsciente: es un servidor fiel, pero para ser utilizado como tal, se ha visto obligado primero lo consciente, a estudiar, a juzgar, a comprobar la noción que era preciso enseñar con su ayuda, después de haber visto que esa noción era útil y buena de adquirir. Se puede decir, sin temor a equivocarse que, verdaderamente nada útil puede realizarse de una manera constante y seguida, más que *bajo las órdenes de la consciencia*.

Esta dualidad de la memoria es extremadamente importante y desde ahora debemos tenerla en cuenta, puesto que nos permite comprobar los diversos estados de la educación que debemos dar a nuestra voluntad. Al principio, toda noción que adquirimos, es adquirida por un esfuerzo consciente. Cuanta más atención aportemos a este estudio, más rápidamente y mejor es obtenido el resultado. Al acto voluntario, pronto sucede la *costumbre*. Lo consciente cede el sitio a lo inconsciente. El esfuerzo inicial crea el surco psíquico que ya no se borrará o tardará mucho en borrarse. Una vez hecho esto, lo consciente no tiene ya que hacer ningún esfuerzo, se remite a lo inconsciente y a la labor que éste ordena. Cuanto más complejas y delicadas sean las nociones que se han de adquirir, mayor trabajo y aplicación necesitará el primer estado, pero, sin embargo, poco será el trabajo de lo inconsciente; la consciencia le habrá disciplinado.

El fenómeno de la doble memoria —consciente e inconsciente— no se produce solamente en la mecanografía. Se le encuentra en todo caso de consciencia. Es muy frecuente. Hasta se le puede considerar como una regla general. Es tan constante que pasa inadvertido ante nuestros ojos.

Voy por vez primera a casa de una persona. Miro la calle, busco el número, considero el edificio, pregunto al portero, subo la escalera o tomo el ascensor y me detengo en el piso indicado. En el rellano, hago un esfuerzo de memoria para recordar a qué puerta he de llamar. Para llegar hasta el fin, he tenido que poner sin cesar mi consciencia en acción: he visto, observado, reflexionado.

¿Me viene a la idea ver de nuevo a esa persona? Voy a su casa con mucho menos esfuerzo, puesto que gran número de nociones han quedado en mi memoria. No he recurrido ya al portero; reconozco el piso y, si vacilo un instante en el rellano, esta vacilación no dura mucho.

Si tal visita se renueva y llega a ser un hábito frecuente, no me cuido ya de mirar; mi inconsciente me dirige, mientras que pienso, ya en el gusto de ver a unos amigos, ya en el planteamiento de los asuntos que tengo que tratar.

Lo inconsciente descarga a lo consciente de todo trabajo que pueda ser hecho automáticamente. Ese es su principal cometido. El de lo consciente es observar, comparar, juzgar.

Pongamos otro ejemplo:

Para aprender a tocar el piano o cualquier otro instrumento, el primer estado es el del esfuerzo consciente, el segundo estado es automático. En el primero, tiene mucho que hacer el espíritu para guiar los dedos sobre las teclas, pero cuando se ha adquirido costumbre, el espíritu deja obrar a lo inconsciente y se preocupa de otra cosa, de la interpretación de la frase musical, del sentimiento que hay que expresar.

Y así ejerce cada uno la función que le es propia: tras del primer estudio, lo inconsciente descarga a lo consciente de todo el trabajo que puede ser automáticamente realizado. Libre de ese cuidado, lo consciente puede hacer una labor de orden superior, en donde su intervención es mucho más útil.

En torno nuestro encontraremos por doquier ejemplos del mismo género. Todos los obreros hábiles en su arte han pasado por los mismos estados. Al principio, han aprendido a servirse de su herramienta a fuerza de atención, pero después, ese trabajo manual ha llegado a ser automático; han podido buscar entonces las delicadezas de su arte y ejecutar labores que exigen un cuidado y un gusto completamente intelectuales. En todo esto, como vemos, el papel de lo inconsciente es el de un suplente, de un secretario, al que nunca debe pertenecer la iniciativa.

De esas comprobaciones resulta una ley para nosotros. Debemos procurar descargar lo más posible lo consciente de los trabajos que automáticamente puede hacer lo inconsciente. Pero lo inconsciente queda en segundo plano. Sería cometer un gran error creer que lo inconsciente pueda obrar por sí mismo sin previa intervención. Siempre es lo consciente quien debe, ante todo, juzgar el valor de las nociones, pasarlas por el tamiz de la razón.

Cuando la educación psíquica ha sido imperfecta, cuando lo inconsciente domina a lo consciente, decimos que la persona es «inconsciente». Eso puede decirse del niño que aún no ha llegado a la edad en que puede juzgar y domeñar sus impulsos; del loco, del alucinado que, por un motivo u otro, hayan perdido todo control voluntario. Todos esos seres, demasiado jóvenes o débiles, están faltos de síntesis mental; su consciente no está en su sitio.

Experimentalmente, podemos llegar al mismo caso. Hipnoticemos a un ser sensible. ¿Qué pasa en su campo mental? Lo consciente está adormecido, obnubilado; quien acepta la sugestión impuesta y quien la ejecuta en el límite permitido es lo inconsciente.

De ahí se concibe qué utilidad hay para nosotros en ser cada vez más conscientes. Sería un error tan grosero como perjudicial abdicar nuestra consciencia, puesto que restringiríamos al mismo tiempo el campo de nuestras percepciones y acabaríamos por perder el sentido preciso de la responsabilidad.

Hemos de tender a formar una síntesis armónica de nuestro consciente y de nuestro inconsciente, si queremos que el subdirector, sin usurpar atribuciones, esté siempre en su puesto y se conduzca como fiel y buen colaborador. Sólo entonces habremos obtenido esa síntesis, ese perfecto control, ese dominio sobre nuestro inconsciente, que nos permitirá corregir nuestros malos impulsos, nuestras herencias morbosas, nuestras costumbres nefastas por fuertemente arraigadas que se encuentren, nuestros defectos psíquicos, sugestión atávicas, debilidades, taras incluso, que entorpecen nuestra progresión.

No vigilar lo inconsciente, dejarle el predominio en todos los actos de la vida, sería infaliblemente hacer reaparecer todos los bajos instintos que nos vienen desde la remota y ancestral ascendencia; sería retroceder.

Si tanto insistimos sobre este punto, es para mostrar cuán grande es el error que cometen los que cuentan únicamente con lo inconsciente para dar al ser humano un dominio más completo sobre sí mismo. Y de lo inconsciente esperan las soluciones felices, las fuerzas vivas que han de traernos la fuerza, la salud, el éxito, la felicidad. ¡Qué equivocación! Es igual que si un prefecto de policía confiase a los ladrones la custodia del tesoro público o de los bienes particulares. Obrar así es involucrar el problema. No es un medio práctico de buscar su solución.

Henos aquí, pues, en presencia de dos tesis enteramente opuestas:

E. Coué, que llama a su método «autosugestión consciente» — cometiendo, en ello, un abuso de lenguaje— cuenta únicamente con lo inconsciente basado en la imaginación para realizar milagros en nosotros. El método de este psicólogo se reduce a lo siguiente:

durmámonos lo más dulcemente posible, sin esfuerzo; imaginémonos que gozamos de perfecta salud; que nada, en lo futuro podrá turbar nuestra tranquilidad, cortar nuestro equilibrio físico, perjudicar nuestra alegría, nuestros triunfos materiales o intelectuales. Si lo imaginamos según la fórmula, salud, alegría, bienestar, triunfo, vendrán como por encanto. Sobre todo, tengamos buen cuidado de no efectuar un acto voluntario, no hagamos el menor esfuerzo, perderíamos todo el fruto del empezado tratamiento. Lo que hace falta, es repetir lo más maquinalmente posible una fórmula aprendida de una vez para siempre, una fórmula de algunas palabras cuyo sentido—por otra parte muy evidente—no haya que buscar. Más, sobre todo, evitad todo acto voluntario.

Basándonos en una experiencia ya larga y diariamente proseguida, no vacilamos en decir que tal concepción es errónea. Si nos atenemos a la letra de sus

prescripciones, nos ponemos claramente en contra de lo que, a nuestro juicio, es necesario para que adquiera su justo valor el ser humano. Hasta vemos ahí un gran peligro que no somos los primeros en señalar, ya que salta, en seguida, a la vista de los menos prevenidos: este procedimiento es contrario a todas las leyes de la educación, puesto que, en lugar de someter los impulsos a la intervención de la conciencia, tiende a crear impulsivos, a desintegrar la síntesis mental en vez de reforzarla. Y ahí está, a nuestro parecer, el riesgo de este método.

Desde las más remotas edades, el lento trabajo de la civilización ha sido separar lo consciente de lo inconsciente, aumentar su predominio sobre las facultades humanas, agrandar su poder de intervención aun sobre las acciones que menos parecen pertenecerle. Y he aquí, ahora, que nos sería preciso abandonar el terreno conquistado, volver hacia atrás, retroceder a aquellos tiempos bárbaros en que el hombre cedía sin freno a todos sus impulsos, sin tener siquiera la excusa de un sentimiento violento.

No son impulsivos lo que hay que crear. Muy al contrario, el número que es menester acrecentar sin tregua es el de los **voluntarios**. En buena regla no es posible retirar el gobierno de nuestra fábrica del ser inteligente y acostumbrado al mando que es su director, para confiárselo al subdirector que no posee ni las mismas facultades, ni la misma preparación. Es imposible esperar de éste de, órdenes juiciosas y, sobre todo, continuas. Verdad es que, en un momento de entusiasmo o en un peligro trágico, lo inconsciente puede tomar determinaciones útiles, realizar acciones, hasta sobrepasar lo que haría la conciencia. Pero, fuera de esos momentos extremos, al suprimir el choque emocional que exalta sus fuerzas y magnifica su luzidez, está sujeto lo inconsciente a demasiadas perturbaciones para que tengamos confianza en él. Porque es quien deprime a lo consciente por sus terrores espontáneos, sus miedos injustificados, sus desfallecimientos insospechados, sus ansiedades sin motivo por todo lo que ocasiona pérdidas de energía. También es lo inconsciente quien sufre y transmite el ímpetu de los instintos bajos y animales las malas tentaciones. No puede ni debe obrar pues, más que bajo la intervención de un ser más frío, más clarividente, mejor adaptado a la lucha y a la acción prolongada. El director ha sido hecho para imponer su autoridad sobre todo eso, y muchas fuerzas quedarían perdidas si los papeles se invirtieran. Cualquiera otra concepción es errónea; los resultados que puede dar son mezquinos y transitorios. Son numerosos los sinsabores para los que todo lo han esperado de la fórmula maquinalmente repetida.

Para el psicólogo, no tienen tales decepciones nada que le pueda sorprender. **Le basta con reflexionar.** El choque emocional puede y debe tener profundas repercusiones en el organismo, pero no se pueden esperar parecidos efectos de una frase repetida hasta la saciedad que por lo mismo, pierde toda su potencia sugestiva. Poco tarda en llegar el momento en que la decimos tan fría y distraídamos como pudiera hacerlo un fonógrafo.

E. Coué plantea el problema en estos términos: ¿Voluntad o Imaginación? ¿De cuál de esas facultades hemos de esperar el alivio de nuestros males, la transformación de nuestro ser?

El señor Coué afirma que, si el conflicto se produce entre la voluntad y la imaginación siempre es esta última quien vence. Esto no es exacto y depende del carácter de las personas de que se trate. Además el problema está mal planteado Hemos visto que lo consciente y lo inconsciente tienen las mismas facultades a su disposición. Ambos las rigen, ya juntos, ya separadamente, pero en unas formas muy diferentes. Las facultades superiores—únicas que nos interesan en este momento—son: la atención, el juicio la asociación de ideas, la memoria, la imaginación, la voluntad Ya hemos visto que todas estas facultades se ejercían bajo formas muy variables, según fuesen intervenidas por la consciencia o que escapasen a dicha intervención. Luego los dos términos que hay que oponer no son voluntad e imaginación, sino **consciente e inconsciente**, es decir dos seres muy diferentes, teniendo cada uno su carácter propio, su modo de obrar su modo de conducirse muy personal e imposible de confundir con el procedimiento del otro. Cada uno de ellos posee una forma de voluntad —¡hay tantas formas y tantas gradaciones!— posee una forma de imaginación más o menos activa, más o menos pasiva, según viva bajo la impulsión de lo consciente que va a buscar las imágenes o de lo inconsciente que las toma en donde se presentan, sin comprobarlas de ninguna forma. Pudiéramos extendernos largamente sobre estas manifestaciones de las diversas facultades según el campo en que se ejercen pero nos es forzoso reducirnos, evitar largas consideraciones.

Aunque en pocas palabras, estudiemos no obstante el problema de cerca.

Hemos visto que la teoría se presenta, de buenas a primeras, como un dualismo de principios. Pasemos al examen de los hechos que son los únicos que deben decidirnos a optar por un método antes que por otro.

Si hemos de creer a E. Coué, basta para curarse uno mismo, repetir cada día cierto número de veces, la misma fórmula: «Todos los días desde todos los puntos de vista, voy estando mejor...» o más sencillamente: «Esta marcha esto marcha...» La frase no debe atraer nuestra atención y su sentido ha de sernos, en cierto modo, indiferente. Es menester hacer el recitado tan maquinal como sea posible. Es preciso insiste E. Coué, «repetir esta frase como se repite la letanía». ¡Debería agregar que cuando se recita la letanía sin ninguna devoción, ni efusión de corazón, cosa que quita a las oraciones todo valor!

Pero E. Coué tiene fe en su fórmula y trata de hacernos compartir su fe. En primer término, procura herir nuestra imaginación. Lo cual es fácil en una reunión pública. Aunque esté formada por seres ilustrados. La muchedumbre siempre es sugestionable. Se desprende de ella una especie de magnetismo pasivo que convierte a las masas, cualesquiera que sean, en instrumento eminentemente débil y crédulo Además para los nuevos seguidores, presenta este extraño método el atractivo del misterio. Y, para deslumbrar a la galería, adquiriendo aún mayor

imperio sobre los seres que ha de sugestionar, recurre E. Coué a un subterfugio: «Cerrad la mano, dice en tono jovial, y decid que no la podéis abrir.»

La persona impresionable que se presta a la experiencia queda naturalmente emocionada. Todos los ojos de los espectadores convergen en ella y le causan una turbación tanto mayor cuanto más sensitiva sea. La sugestión que se le presenta la encuentra, pues, absolutamente desarmada. Si en ese momento se le afirmase con energía que a pesar de todos sus esfuerzos no puede abrir la mano, se vería tal vez en la imposibilidad real de hacerlo. Esto es una de tantas experiencias de las que realizan fácilmente los hipnotizadores de escena. Pero la experiencia propuesta por E. Coué es todavía más fácil.

Al crear el sugestionado en sí mismo la imagen y el pensamiento de su impotencia, no hay lucha ya en su espíritu. Ha cerrado su mano con la idea de que no podrá volver a abrirla: no intenta ya aflojar los dedos. Y si por otra parte lo intentase, no lo lograría. Por varias razones, ese pobre sugestionado se halla en la misma situación que el artista en escena que de repente se queda inhibido por el pánico y pierde el hilo de sus ideas, se turba, balbucea, pudiendo todavía juzgarse dichoso si otros trastornos aún más graves no le sobrevienen bajo la influencia de lo inconsciente. En el caso que nos ocupa, la inhibición es motriz y alcanza al movimiento de los músculos extensores de los dedos. Todo esto es exacto para los sujetos sensibles y asequibles a la sugestión. Pero hay seres que no quieren aceptar nada sin comprobarlo antes, los que familiarmente llamamos espíritus fuertes y a quienes no es fácil dar gato por liebre. Se les dice como a los otros: «Cerrad la mano y decid que no la podéis abrir.» El «espíritu fuerte» se hace repetir bienamente la frase sacramental, se ríe de que le hayan mandado no abrir la mano, y así que le dicen: «¡Inténtalo!», lo intenta y... consigue, sin dificultad alguna, extender los dedos que tenían que estar cerrados. La sugestión no ha hecho mella en este escéptico; sus manos no han quedado apretadas, inmovilizadas; las abre tan pronto quiere. «Justamente, afirma E. Coué, esto viene en apoyo de mi tesis. He ahí el conflicto entre la Imaginación y la Voluntad. Habéis imaginado que podíais abrir la mano y habéis podido.» El triunfo es fácil, pero no es más que aparente. El sugestionado (?) puede decir honradamente, que no ha imaginado nada absolutamente, que ha querido *Ver*, sencillamente. Y, en efecto, ha visto que la sugestión no tenía poder sobre él. Así que esta demostración, a pesar del efecto que pueda producir, sea en una reunión pública, sea en un círculo en que todos los asistentes son partidarios del método, esta demostración, repetimos, es absolutamente pueril y no prueba nada.

¿Tropieza el señor Coué con una persona suficientemente crédula o emotiva? Le proporciona cómodamente un choque emocional. Este choque tendrá su repercusión en el campo mental. Aturde al neófito, le impide reflexionar. El operador aprovecha, en seguida, el desarrollo obtenido para disputar su sugestión de irresistible por el procedimiento infantil que ha elegido. *Puesto que tu imaginación, dice a la persona trastornada, ha sido capaz de paralizar momentáneamente el trabajo muscular de tu mano, esta misma facultad tendrá igual poder en el interior de tu organismo. Doble poder el de contraer o extender, aumentar o paralizar tus funciones vitales. Vas a ser aliviado instantáneamente de todos tus males...* Y ahí tenéis a nuestro paciente trémulo y confiado, esperando el milagro que ya cree posible. En ese minuto en que todo control está abolido en su espíritu, recibe la fórmula como un sortilegio envuelto en el misterio. Aun está trastornado, pero lleno de confianza y esta noche se repetirá con el más monótono tono y en medio de la mayor atonía de su espíritu: «Esto marcha, esto marcha...» y se dormirá apaciblemente. Durante las primeras horas, durante los primeros días, si su fe es robusta, su imaginación se impondrá y poblará sus pensamientos y sus ensueños de deliciosos sueños en que todos sus males serán aliviados.

Pero bajo esta forma pasiva, ¿no es la imaginación la loca de la casa? Esencialmente es inestable, tanto más sujeta a variaciones cuanto más nervioso e impresionable sea el sujeto. En unos fenómenos tan violentos es de rigor la oscilación. Hoy está regularizada por el experimentador cuya palabra se convierte en palabra de evangelio; construye pues, unos sueños magníficos y se cree curado casi mágicamente. Pero, ¿y mañana? Mañana, con toda certeza, se producirá otra orientación de pensamiento, la reacción se operará en una u otra forma y el efecto de la fórmula mágica no se dejará sentir más que muy débilmente. Por lo demás el choque emocional se debilita por la costumbre; el sujeto sometido al principio vuelve a tomar poco a poco posesión de sus facultades psíquicas. Vedle que observa, que razona, que duda. Ahora no se dejara ya sorprender. Si le viene a la idea someterse de nuevo a la experiencia que tanto le había chocado la víspera se dará cuenta sin dificultad de que lo que no podía hacer ayer, lo puede hacer hoy perfectamente. Puede, a voluntad, abrir la mano o conservarla cerrada. ¡La fórmula queda, pues, sin efecto! Y es porque el choque emocional, una vez borrado por la costumbre, no es ya privativo de la imaginación, sino de la atención, la voluntad y el juicio. Desde ese momento se derriba el castillo de naipes y la autosugestión, en que todo se había fundamentado, no tiene ya poder sobre el sujeto.

La psicología ve al punto los escollos de este método. Contar con las reacciones emocionales inconscientes —que han de tener tal potencia que eclipsen las facultades superiores del espíritu— es, por lo mismo, reducir a unos cuantos enfermos, afectados de graves neurosis, al alcance de semejante forma de sugestión. Esto explica los numerosos fracasos del método autosugestivo que intentan (sueño quimérico) utilizar en terapéutica orgánica o moral, las caprichosas fantasías de la imaginación. Nadie puede negar que esta técnica de buenos resultados cuando se trata de seres muy impresionables, de neuróticos; pero nadie

puede afirmar que esos resultados sean profundos, duraderos. La experiencia diaria lo prueba.

Los resultados duraderos —aunque estén limitados a casos sin honda lesión orgánica, sin trastorno mental, sin desarreglo moral bien determinado—, esos resultados, repito, son debidos a que precisamente los enfermos, los deprimidos, en su deseo de curarse, de restablecer su equilibrio hacen precisamente lo contrario de lo que el señor Coué les manda. **Repiten bien la fórmula**, pero no maquinalemente, sin concederle ninguna atención; **ponen en ella una fe ardiente, robusta, se sienten emocionados, conmovidos**. Y esa voluntad activa, firmemente sostenida, esa emoción mantenida por el vivo deseo de la curación, son los verdaderos agentes.

El señor Coué reconoce de buen grado que el «bluff» es el elemento fundamental que hace trabajar la imaginación. Basándose en ese curioso subterfugio, puede llegar a ciertos efectos ligeros. Pero no nos cansaremos de repetir que en la gran mayoría de los casos los resultados son ilusorios. ¿Qué duración puede esperarse, por otro lado, de semejante método educativo? La persona tratada continúa como antes, con sus mismas debilidades, sus mismas propensiones morbosas, su misma falta de atención, de asociación de ideas, de juicio, de voluntad. Guarda, sobre todo, su misma impresionabilidad, que se agrava aún más por la forma del tratamiento. No hay, pues, nada de extraordinario en que las mismas causas produzcan los mismos efectos y que unas circunstancias violentas ocasionen los mismos trastornos, los mismos temores, la misma falta de confianza en sí, el mismo cortejo de miserias, de flaquezas, de depresiones, de sinsabores.

Un psicólogo no podría equivocarse. E. Coué se basa en la imaginación pasiva, que es origen de debilidad, para dar fuerzas nuevas, para obtener una mejoría. Los términos de la cuestión demuestran su ilogismo y su insolubilidad por los términos empleados. Para darse cuenta de ello, basta con generalizar a todas las facultades lo que E. Coué pide a la imaginación:

Veamos un estudiante en clase. Su profesor ve que está distraído, ocupado en otra cosa muy diferente a su estudio y le reprende, pero el alumno le contesta: «Es completamente inútil que escuche sus palabras, no tengo más que decirme: esto marcha..., esto marcha y de aquí a unos minutos, sabré perfectamente todo lo que no he escuchado...»

## La autosugestión emocional en la cura orgánica

«El dolor es tolerable cuando la opinión no lo exagera. Se hace insufrible a fuerza de creerlo tal. Nos creemos más desgraciados de lo que somos en verdad.»

SÉNECA

«Vuestro espíritu puede hacer a vuestro cuerpo doliente o sano, fuerte o débil, según las clases de pensamientos que emita.»

PRENTICE MULFORD.— Las leyes del éxito

«Si el mundo es desgraciado es porque piensa en sus desgracias; si la vida se encuentra llena de dificultades, es porque el hombre piensa siempre en las dificultades que se presentan.»

Emerson

«Nuestra voluntad es una fuerza que domina a todas las demás cuando nosotros la dirigimos con inteligencia.»

BUFFON

«Si en vuestro espíritu construís continuamente un ideal de vosotros mismos, tal como lo deseáis, fuerte, lleno de salud, vigoroso y feliz, creáis en vosotros un elemento invisible que siempre atrae más salud, más vigor y mayor energía.»

Prentice Mulford

El pensamiento y sobre todo la emoción pueden romper el equilibrio orgánico. — Inversamente, pensamiento y emoción pueden ser jactares de curación. — Para ser útil, ha de ejercerse con plena lucidez la acción del pensamiento. — Negar la existencia de la enfermedad no es el remedio para curarse de ella. La Ciencia Cristiana. — La fórmula que hay que repetir por la mañana y por la noche: «Yo quiero curarme.» — El retorno a la vida sana. — Una palanca psíquica. ¡Vivir! — Resumen.

Hemos visto, en el curso de un precedente capítulo que el pensamiento es por sí mismo una fuerza y que puede ejercer una influencia decisiva en todo acto de nuestra vida mental. Con mayor motivo podemos obrar sobre nosotros mismos. El pensamiento, si aprendemos a dirigirle, es capaz de transformarnos, de darnos de poderosas facultades, de desarrollar las que dormitan, latentes, en nosotros: atención, juicio, asociación de ideas, voluntad; en una palabra, todo aquello que necesitamos y de lo que carecemos para realizar esa magnífica síntesis mental que es el fin que perseguimos antes de intentar llegar a otro más alto.

¿Es eso un fin verdaderamente? ¿Es la enseñanza completa la realización de la gran obra mental? No por cierto. Pero el pensamiento— y su término: la emoción— ejercen una acción enorme en nuestra vida orgánica, pero esta acción requiere ser enérgicamente dirigida. Y como en la vida mental, dicha acción puede realizarse en dos sentidos: puede ser destructiva o constructiva.

¿Puede una emoción destruir nuestro equilibrio orgánico? Sin duda alguna. Es pueril hablar de la acción orgánica experimentada a consecuencia de una emoción, puesto que enojecemos y palidecemos. Este hecho ha sido tantas veces comprobado, que casi no hay necesidad de hablar más de él. Sin embargo, la acción es clara, innegable. Una palabra inesperada nos hace enojecer de pudor, de vergüenza o de cólera; otra palabra nos pone lívidos de terror, de alegría o de odio. Esa es la acción viva y directa sobre los nervios vasomotores.

Una acción muy semejante se produce en nuestras funciones y en los órganos de que dependen. Volveremos con toda amplitud sobre este orden de fenómenos en un próximo capítulo referente al dominio de sí mismo.

Diremos aquí únicamente que el pensamiento y la emoción son susceptibles de perturbar más o menos gravemente nuestra circulación sanguínea, nuestras secreciones internas, el juego de todas nuestras funciones.

Los pensamientos y las emociones, bien educados, tienen una feliz acción; pueden regularizar desordenadas funciones, activar las que, por una u otra causa hayan sufrido una aminoración perjudicial. Mucho obtendremos de nosotros mismos, si sabemos accionar sobre nuestras funciones.

Se ha intentado instituir métodos prácticos para oponer la acción voluntaria del pensamiento a las perturbaciones de nuestro organismo. Consciente o inconscientemente, muchos enfermos han procurado distraer su atención de los trastornos que padecían, absorbiéndose en pensamientos consoladores.

Hace ya mucho tiempo que dijo Montaigne: «El espíritu humano es un gran constructor de milagros.» Y él, tan delicado, sabía bien que la idea que cada uno tiene de su mal es la realidad principal de semejante mal. Buffon, cuyo espíritu científico conoce todo el mundo, ha dicho: «La mayoría de los hombres mueren de pena.» Y no entendía por pena solamente los tormentos que nos causan circunstancias fortuitas, sino también el pesar natural que tenemos por sentirnos morir, ya por dejar los fugaces placeres de la vida, ya por que sintamos abandonar a los nuestros en un momento en que necesitan de nuestro apoyo.

Arnau de Villeneuve tenía la costumbre de decir que es preciso, para dar a los enfermos el ímpetu de vitalidad que puede hacerles aferrarse a la vida, excitar en ellos las pasiones más fuertes de su carácter: el amor maternal en una mujer que va a abandonar a sus hijos, la ambición en el hombre de negocios, incluso la codicia en el avaro si esta pasión es bastante poderosa para hacerle olvidar su dolor. Es cierto que la acción moral tiene una repercusión sobre nuestra vitalidad.

Como dice muy justamente el doctor Noriot: «La voluntad, dando impulso a las facultades nobles del alma fortifica el principio de vida y constituye un precioso antídoto contra los miasmas contagiosos. Mientras que el terror nos entrega indefensos al enemigo, la voluntad, que es el más enérgico de los estimulantes, pone al organismo en un estado de actividad que rechaza todas las influencias perjudiciales.»

Bien dirigido, es capaz el pensamiento de calmar el dolor.

Un día que Pascal sufría un horrible dolor de muelas, puso toda su aplicación en resolver un problema: el de las curvas cicloidales, o sea la ruleta. Cuando hubo acabado, se dio cuenta de que había desaparecido su dolor.

Zimmermann afirmaba ya en 1776: «Puedo asegurar, según mi propia experiencia, que, en las más fatigadoras crisis, si se logra distraer la atención, se puede, no solamente aliviar el dolor que se siente, sino hasta hacerle desaparecer a veces.»

El filósofo Kant, sujeto a palpitaciones que con frecuencia le oprímían, triunfaba de todos los síntomas dolorosos que le afectaban, concentrando su atención sobre un arduo trabajo del espíritu. Caía muy pronto en una especie de letargo, lo que le permitía, concentrando así su espíritu, perder la conciencia de sus males.

Por su parte, nos dice el doctor Padioleau que empleó esta cura moral, con éxito, contra el catarro y la tos.

El doctor Félix Regnault ha curado a un hipocondríaco prescribiéndole que contemplase cada noche, antes de quedarse dormido, las palabras, «Estoy alegre», escritas sobre la pared con polvos fosfóricos.

Posteriormente, ha imaginado el doctor Baraduc hacer repetir por un fonógrafo las frases que se esforzaba en hacer penetrar en el pensamiento de sus enfermos.

El doctor Coste de Lagrave ha llegado a calentarse los pies por autosugestión. ¿A caballo o en un salón sin calefacción sentía frío en los pies? Para combatir tal molestia, se autosugería la sensación de calor y, por repercusión, tenía los pies calientes en menos de cinco minutos. El doctor Coste de Lagrave ha notado que la elevación de temperatura se producía más fácil y rápidamente en el lado derecho. Según él, la causa probable de esa diferencia, nace de que, al no ser zurdo, ha influenciado mejor su lado derecho y le ha hecho más sensible a las excitaciones y a las emociones.

Para ayudar a la concentración mental, el doctor Pablo Joire recomienda al que quiera curarse por la fuerza de sus pensamientos, que se siente en un confortable sillón, con la cabeza apoyada en el respaldo, poniendo su asiento al lado de una mesa sobre la que habrá colocado una bola de cristal. El enfermo tiene en una mano una hoja de papel en la que está escrita la fórmula de curación. Mientras repite esa fórmula mirará el paciente al interior de la bola; mirará atentamente, esforzándose en ver que su fórmula se reproduzca en el interior del cristal. Siendo este ejercicio un entrenamiento para la concentración mental, debe también realizarse en una habitación aislada, silenciosa, tan apartada como sea posible de los ruidos exteriores, a fin de que nada llegue a distraer al que hace un esfuerzo, considerable a veces, para concentrarse. La habitación, sin estar completamente a oscuras, debe, sin embargo, estar sumida en una luz atenuada.

Por tal procedimiento, pretende el doctor Pablo Joire obtener un estado de hipnosis, pero, a nuestro parecer, eso es un error. En efecto, como se ha visto en nuestro precedente capítulo, es necesario, para que el paciente se pueda sugestionar útilmente, que esté completamente despierto y en plena posesión de su consciencia sin la cual no puede hacer una obra duradera. Es otro error pensar que la hipnosis, o un estado de somnolencia, pueda facilitar la autosugestión. Muy al contrario, es menester que las órdenes, los pensamientos, vengan de una consciencia lúcida, firme, y no embotada en gran parte por el sopor o el sueño. El que se impone pensamientos en un estado cercano al sueño no se puede beneficiar de una fuerza o de una lucidez que ha empezado por abolir, como un corredor no puede correr después de haberse atado las piernas.

Otro error que también hemos indicado, es repetirse maquinalmente una frase que, en el estado de hipnosis en que uno se sumerge, queda sin efecto sobre la consciencia. Es una equivocación contar, como ha hecho el señor Coué, con la imaginación pasiva. No se pueden obtener, obrando de esa manera, más que unos resultados débiles y transitorios. ¡Concibe uno grandes y magníficas esperanzas! Pero, bien pronto, en muy pocos días, la impresión, fatalmente, llega a borrarse y ya no quedan más que intolerables sinsabores que cada vez deprimen más al enfermo.

Otro método digno de ser citado es el que emplean ciertas sectas americanas, y en particular la Ciencia cristiana. Para sus adeptos, el problema es de los más sencillos. Nos afirman imperturbablemente que la enfermedad no existe. ¡La enfermedad no es otra cosa que un error de nuestra imaginación! Luego es inútil pretender combatir esa sombra quimérica—la enfermedad—y basta, pura y sencillamente negar su existencia para volver a la verdad y, de paso, encontrarse curado. Verdad es, que en ciertos casos, en las enfermedades que nos causan sufrimientos, pero que no presentan lesiones orgánicas—las que los médicos llaman imaginarias, muy equivocadamente, puesto que no debe haber sufrimiento y trastorno sin causa real y eficiente, ya sea física, ya moral, mental o emocional—en esos dolores sin causa material conocida, pueden tener eficacia la negación de la enfermedad y la promesa de la curación.

Para la señora Mary Baker Eddy, fundadora de la Ciencia Cristiana, no reside el mal más que en nuestro entendimiento. Cualquiera que sea la enfermedad es creada por la idea del mal. ¡Cuán fácil de demostrar es tal error! Nuestro entendimiento podrá registrar con demasiada vivacidad el mal que sufrimos, pero ese mal está en nuestro cuerpo. La teoría de la señora Baker Eddy sobre este punto nos parece un poco fantástica. Tratando del origen del dolor se expresa en estos términos:

«Decís que un furúnculo es doloroso, lo cual es imposible, puesto que la materia, sin el entendimiento, no es dolorosa. El furúnculo manifiesta sencillamente, por la inflamación y la hinchazón, una creencia de dolor, y a esta creencia se le llama un furúnculo.»

¡Esta doctrina sí que simplifica todo! Si no supierais que el furúnculo puede existir y de qué forma se presenta, no tendríais jamás furúnculos. Si nunca hubierais oído toser, no cogierais catarros jamás. Partiendo de semejante principio, el remedio es tan sencillo como la enfermedad:

«Administrad mentalmente a vuestro paciente una intensa atenuación en la compresión de la verdad y ella curará prontamente el furúnculo.»

¡Eso sí que es sencillo y perfecto! Pero si hay que atenuar la verdad para negar el dolor del furúnculo, es porque el furúnculo y el dolor que causa son la verdad real, mientras que dicha verdad es atenuada y aliviada por una mentira piadosa. Hay ahí un escollo serio para la adopción de la teoría científico-cristiana.

Bajo otros aspectos, el método de tratamiento no es tan simplista como pudiera esperarse después de tales premisas. Si la experiencia demuestra que el pensamiento—y sobre todo la emoción—tienen una acción considerable sobre la economía humana, es preciso además, para llevarlos al fin que nos hemos propuesto, estar en posesión de un pensamiento lucido de una voluntad tenaz y perseverante. Negar la existencia de una perturbación, no es acaso el mejor medio de curarla. A decir verdad, no es ese el método que preconizamos nosotros.

Lo mismo que en el tratamiento moral, en la cura orgánica es indispensable utilizar los elementos superiores de nuestro espíritu. No se puede—menos aquí aún que en la cura moral—esperar la curación de una fórmula repetida hasta la saciedad, de una frase dicha mil veces maquinalmente, de tal forma que produzca una especie de automatismo soñoliento y falto de pensamientos. Puede ser que tal tratamiento no sea absolutamente inútil, sobre todo en sus comienzos, para seres sencillos, crédulos impresionables, profundamente turbados ante el curador. Pero puede decirse con certeza que unos resultados así obtenidos dependen de la primera impresión y no resisten ni al tiempo, ni a la costumbre.

Para obtener algo mejor que esta mejoría transitoria, lo que hace taita es tener fe en su propia potencia, desarrollar sus fuerzas nativas por un apropiado entrenamiento, tener confianza en el triunfo final que se nos debe aparecer como innegable. Hay que decirse «Quiero curarme», y quererlo de verdad, sabiendo que la fuerza está en nosotros.

Naturalmente es necesario crear la costumbre de ese pensamiento. Es menester que dicha idea se grabe en nuestro espíritu, que se sostenga en él. Para lo cual, todos los días, por la mañana y por la noche, nos repetiremos la frase durante unos diez minutos, pero la repetiremos con todo nuestro conocimiento, con clara y fuerte voluntad, con objeto de que lo inconsciente siga siempre como debe, bajo las órdenes de la consciencia. Sobre todo, hay que vivir intensamente esa frase que grabamos en nuestro pensamiento. Es preciso desterrar la duda, el desfallecimiento todas las tristes y deprimentes ideas y poner en su lugar sentimientos de alegría, de luminosidad, de optimismo, de confianza; es indispensable ver el triunfo ante sí y alcanzarle conscientemente.

Hay que imaginarse que se es ya la persona que se será una vez curado, cuando se hayan readquirido y desarrollado todas las fuerzas cuando se haya vuelto a la actividad, cuando en lugar de ser una molestia y una carga para los suyos, se sea su sostén y su felicidad. Y una vez bien inculcada en nuestro espíritu esa representación mental, es preciso perseverar, no dejarse vencer.

Las nobles emociones tienen una gran repercusión, una acción profunda sobre nuestra vida orgánica. La alegría, el entusiasmo, nos sostienen, nos galvanizan. Alguno que no resistiría el curso de su enfermedad si estuviese frente a frente consigo mismo, luchará con el mal y lo vencerá si sabe que es útil a cualquier causa que le interese. El alma se eleva y las funciones internas se modifican con ello; la voluntad de vivir es un poderoso revivificador.

Luego es preciso huir del temor, rechazar las negras ideas en que se complacen tantos enfermos. Tales ideas pesimistas no sirven más que para engendrar el desaliento. Hay que afirmarse energicamente, con la mayor convicción posible: «Quiero curarme, estoy cada vez mejor.» Pero no hay que pronunciar estas palabras maquinalmente. Muy al contrario, hay que decir las con je, con ardor, poniendo en ellas todo el pensamiento, toda la emoción, toda la vida, con las esperanzas que tan preciosa nos las hacen.

Si tan sencillo tratamiento puede bastar para la curación de los trastornos ligeros, es evidente que es insuficiente para unas enfermedades realmente graves. Nuestras lesiones son la consecuencia de faltas cometidas contra las leyes de la vida, ya hayan sido esas faltas cometidas por nosotros mismos o por nuestros ascendientes. Es preciso, pues, para curarse, volver a las leyes de esa vida sana y armoniosa. Es fácil darse cuenta de que un alcohólico no se curará jamás si no renuncia a sus vasitos. Por más que se diga: «Me curo, voy estando mejor...», si continúa con sus errores, si acaricia la botella con excesiva devoción, si no adquiere costumbres sanas y sobrias, no verá disminuir sus trastornos que dependen de la bebida y de la absurda vida que lleva.

Luego, para cada uno de nosotros hay necesidad de tornar a una vida sana, y para ello seguir las indicaciones que hemos dado en nuestros precedentes capítulos así sobre la alimentación como sobre la respiración y los ejercicios físicos.

«Curadme, nos dicen muchos enfermos; ¡curadme! Mas sobre todo, no cambiéis en nada mis costumbres.» ¡Por Dios! si las costumbres son malas, es muy preciso cambiarlas para recobrar la salud y la serenidad. Proceder de otro modo sería hacer lo que el niño que quiere saber leer, pero no quiere aprender su alfabeto. Es menester, ante todo, que el enfermo llegue a una justa comprensión de sus perturbaciones y de su origen. Muchos que creen vivir sanamente ignoran el justo límite de lo que el organismo admite y de lo que rechaza. Y esta dificultad es la que hace tan necesaria a la mayoría de los enfermos la opinión de una persona inteligente. ¡Cuántos pobres seres desamparados he visto que por una dirección bien orientada, por unos consejos juiciosos, han comprendido su error, han reparado sus faltas, han entrado en la normalidad y han vuelto a encontrar fuerza, alegría, salud!

Así como ya dije en mi obra *Esta es la Luz*, no hay trastorno orgánico o moral, por grave que sea, al que no se pueda llevar remedio. Todas las llagas se cicatrizan, todos los dolores se apaciguan. La salud y la fuerza son la ley del mundo. Quien vive armoniosamente debe encontrar dicha Ley.

Poseemos en nosotros, con frecuencia sin saberlo, fuerzas, energías formidables adormecidas y de las que no sabemos servirnos. Desde que adquirimos conocimiento de ellas, la vida cambia para nosotros. No vemos las cosas de la misma manera. Lo que era pesado se convierte en ligero; lo que era sombrío se aclara, puesto que hemos descubierto la fuente de la fuerza y de la luz; la alegría ha brotado en nosotros y es la que debe vencer el mal y las tinieblas.

Esta acción es grande sobre el pensamiento, sobre las ideas, sobre las enfermedades del espíritu y de la voluntad, pero no es menos real en los trastornos orgánicos.

¡Cuántos presuntos moribundos hemos visto que, adquiriendo consciencia de sus fuerzas latentes, han vuelto a la vida, se han sentido llenos de energía para realizar grandes trabajos, triunfar en penosas luchas! Recuerdo esos tuberculosos que han llegado a mí en lamentable estado, pegada la piel a los huesos, abandonados de la docta Facultad médica, persuadidos de que sólo tenían que devolver a la madrastra Naturaleza el soplo helado de la muerte. Estaban desahuciados y se desahuciaban más ellos mismos. ¡Cuán temeraria parecía la lucha que yo entablaba para salvarlos! Y sin embargo, los moribundos han recobrado confianza en sí y en la vida; han seguido un régimen útil; han curado sus lesiones y, al cabo de los años, continúan felizmente aquella existencia que les parecía limitada a pocos meses, a unos cuantos días.

Otros eran víctimas del cáncer; sus carnes estaban roídas por ese mal que, según dicen, no perdona. Habían exigido la verdad al médico que les asistía y, con dulzura y compasión, no había habido otro remedio que dejarles entrever un fin próximo y lamentable. Y hoy han aprendido a conocerse, a vivir, a querer vivir, a tener consciencia y confianza en esa vida que ya no les parecía más que un dolor continuado. Viven; no sufren más. Viven ya varios años. Y viven porque el pensamiento de la Vida y de la Fuerza, de nuevo se ha apoderado de ellos. Han emprendido la lucha contra el mal, apoyándose primero en un pensamiento amigo, y después por sus propios medios. Van saliendo victoriosos; su obra va llegando a buen término, hacen lo que se propusieron. Triunfan de un mal implacable porque han comprendido al fin cuál es la fuerza del pensamiento.

El pensamiento es el rey de este mundo para el que le sabe emplear. Vence cualquiera resistencia; enfrena las más funestas inclinaciones; pone una barrera a los más desencadenados elementos; es tan fuerte que puede contrarrestar, por las energías que libera en nuestra obscura consciencia, los ataques de los más graves males; vuelve a traer la Vida adonde reinaba la Muerte.

Habitado a estas clases de luchas, llega a pensar el psicólogo que no hay límites para el poder del Pensamiento. Puede todo lo que no perjudica, cuando está útilmente guiado.

Una sola palabra, bien elegida, puede llegar a ser fomentadora de energías formidables. Por ejemplo: cuando yo he querido salvar a mi mujer de una enfermedad que ya no dejaba ninguna esperanza al médico, he concentrado todas mis fuerzas, todos mis pensamientos en una sola palabra: *Vivir*. He demostrado en la Ciencia Secreta cómo he hecho de esa palabra una palanca psíquica. ¡Vivir!<sup>22</sup> ¡Contienen tantas cosas estas letras! Representan tantas energías, tantos motivos de creer, de esperar, de querer luchar y además obrar, que parecen tener una mágica virtud. Y en verdad la poseen, puesto que pueden reanimar, reconfortar, galvanizar la voluntad por las emociones que le impone. Hacen renacer la vida haciéndola esperar.

Otro ejemplo también típico es el de Héctor Durville. Ha relatado este caso en la sexta edición de su *Magnetismo personal*. Demuestra lo que es el poder inmenso de la voluntad, incluso en casos de lesiones profundas extremadamente graves. Mi padre—tal como lo refiere—estaba sin duda, afectado de uremia bráquica por insuficiencia, sin albuminuria, desde 1885. En 1914 la enfermedad se declaró bruscamente en una forma extremadamente grave. Los médicos consultados emitieron un diagnóstico que no dejaba ninguna esperanza. Pero Héctor Durville tenía necesidad de luchar todavía. Había de terminar una obra, se debía a ella y conociendo los infinitos recursos de la voluntad, no perdió el ánimo. Así, contrariamente a todo pronóstico medical, se restableció. Un eminente profesor de la Facultad de medicina había sido llamado a su cabecera y había declarado, con todas las apariencias de la razón, que el enfermo no pasaría de aquella noche. Mi padre, estaba, con toda evidencia, en el último extremo. Sin embargo, quiso vivir. Disciplinó tan bien su pensamiento que vivió todavía cerca de diez años; diez años que empleo hasta en sus últimos momentos en escribir obras útiles en hacer curas magnéticas tan notables como las de los hermosos tiempos de su juventud. Tal es la potencia del pensamiento disciplinado por la voluntad; tales son las energías constructivas de que disponemos cuando sabemos querer, sobre todo cuando un fin loable y útil imanta nuestra voluntad.

¿Qué debe hacer el que quiere curarse a sí mismo?

Es preciso, en primer lugar, que vuelva a una vida sana. La Naturaleza nos ha impuesto unas leyes que no podemos infringir más que por nuestra cuenta y riesgo. Cuando hemos sucumbido no hay más salvación que el retorno a las leyes naturales.

Después, es menester adquirir la confianza en sí, conocer nuestra voluntad, los poderes que representa, desarrollarlos con un juicioso entrenamiento, reforzarlos todos los días y, para dar alas a esa voluntad acaso un poco decaída, magnificar nuestro corazón que le concede todas las tuerzas del sentimiento. Es necesario ir hacia la lucha cotidiana, no como hacia un adversario ya vencido y cuya debilidad se desprecia, sino como se va hacia un enemigo temible, contra el que todas nuestras fuerzas no son demasiadas para llegar a una victoria definitiva. Esta lucha

<sup>22</sup> Enrique Durville.—*La Ciencia secreta*, pág. 648.

será difícil y apasionante. El resultado de ella es muy seguro para los que saben emprenderla.

Decid: «Quiero curarme» y, este pensamiento muy claramente comprendido y formulado reforzadle mañana y noche con enérgicas afirmaciones. ¡Ha llegado la hora de la liberación! Alzad la cabeza y vuestras penas se verán aligeradas. Cuando hayáis adquirido la costumbre de considerarlas como una carga pasajera, llegaréis prontamente a dejarla caer de vuestros hombros. Entonces, dueños de vuestras fuerzas, os sobrepondréis a vuestro pesar, al que acaso habíais cedido demasiado. Cualquier victoria depende de vosotros. Mantened en vuestro corazón nobles emociones. Toda esperanza es permitida cuando se quiere renacer cuando se sabe querer con perseverancia, cuando se pide y se acepta la vida con sus trabajos y sus alegrías.

#### Resumen

Lo que conviene, en fin de cuentas para el tratamiento autosugestivo de un estado orgánico es crear voluntariamente en sí la certidumbre de la curación. Es de absoluta necesidad que tal autosugestión sea plenamente consciente a fin de que produzca unos efectos duraderos.

Hemos demostrado, en lo que se refiere a la cura moral, que no se puede crear una sugestión determinante de una costumbre, más que si uno se aplica a realizar en sí mismo las actitudes y los sentimientos del ser en que se quiere transformar. No hay que decir que para realizar exteriormente tal personaje que se quiere grabar fielmente con todo detalle, el papel es estudiado, trabajado, comprobado, hasta el día en que se ha adquirido la costumbre. Para obtener un resultado cierto y duradero, es preciso rechazar todo método que se contente con establecer un automatismo repitiendo maquinalmente una frase que lo consciente no acepta ni interviene. Sin embargo, un método así, puede ser de alguna utilidad en ciertos casos excepcionales, en los que se encuentra una pequeña mejora debida al choque emocional, a la confianza inspirada por el curador; pero, por la fuerza misma de la costumbre, el choque emocional se debilita y la feliz impresión del principio desaparece rápidamente.

Otro punto de la mayor importancia es que, sabiendo como sabéis, que toda enfermedad proviene de faltas más o menos graves, más o menos directas contra las Leyes de la Vida sana, es necesario, ante todo volver a dicha vida sana. Casi no se necesita decir que el intoxicado, por más que adopte por sí mismo, y ante el espejo, las actitudes más confiadas y robustas, no se curará jamás mientras continúe cediendo a sus funestas inclinaciones. Esto es además una demostración de la ineficacia de los métodos automáticos. El alcohólico puede repetirse de la mañana a la noche y de la noche a la mañana: «Hoy, de todas maneras, voy estando mejor...»; si no renuncia a sus vicios, las perturbaciones que le aquejan no se le quitarán por tan poco.

Hemos visto en los capítulos precedentes que existen reglas de higiene que nos hacen conformarnos a las leyes de la vida tal como debe ser vivida. Desde el punto de vista orgánico, estas reglas se refieren a la alimentación que debe ser limitada y escogida según nuestras reales necesidades y no según nuestra glotonería; se refieren a nuestra respiración que ha de suministrarnos abundantemente el aire puro que nos es tan necesario; y se refieren también a los ejercicios físicos que son indispensables para la armonía de nuestro cuerpo. Sujetándonos a tan sabias leyes podremos empezar con calma nuestro entrenamiento auto-sugestivo. Entonces, ya no depende más que de nosotros conservar un alma sana en un cuerpo robusto, realizando así el ideal antiguo, que es el ideal de los iniciados.

Cuando se han tomado y ejecutado tales resoluciones, puede decirse con certeza que la autosugestión, la fe, la confianza en lo futuro, operan verdaderos milagros. Damos diversos ejemplos de ello, así en esta obra

Como en *Esta es la Luz* y en *La Ciencia Secreta*. Si tuviésemos fe, moveríamos las montañas, ha dicho el más grande de los iniciados. Bastante menos nos hace falta para volver a crear en nuestro organismo un equilibrio que no depende más que de nosotros y que es la salud real, duradera, perfecta, tal como la podemos y debemos desear.

## La mirada magnética

«De todos los medios de que dispone el hombre para influenciar a los demás, la mirada es ciertamente el más poderoso. No sirve solamente para retener la atención de la persona con quien se conversa y, por consiguiente, para facilitar la influencia que se puede ejercer sobre ella; es también una potencia propia que puede, cuando es bien comprendida y bien dirigida, obrar directamente sobre el interlocutor, atrae, fascina, subyuga, incluso a aquellos que son más capaces de resistencia y de lucha.»

W. Atkinson

«El ojo puede amenazar como cuando apuntáis con un fusil cargado, puede insultar como un silbido o como un puntapié; y bajo otra impresión con miradas de ternura, puede hacer saltar el corazón de alegría... ¡Qué riada de vida y de pensamientos se descarga por ellos de un alma a otra! La mirada es un poder mágico natural...»

«Los ojos de los hombres hablan tanto como su lengua, y el dialecto ocular tiene la ventaja de no necesitar diccionario para ser entendido por todo el mundo. Cuando la vista dice una cosa y la boca otra, un hombre experimentado se fía del lenguaje de la primera.»

Emerson

«Ved cómo se presenta en escena aquel artista cuya mirada fina, inteligente y aplomada, va directamente a fijarse sobre los ojos de la asamblea. Una relación casi magnética se establece súbitamente entre ambas partes. El público se encuentra a su gusto con el recién llegado; se clavan fácil y mutuamente, las miradas; le escucha con benevolencia, y de esa doble relación nace bien pronto la simpatía. En semejantes condiciones es muy fácil el éxito.»

«Esta cualidad de la mirada, se encuentra asimismo en el mundo: hay personas cuya mirada facilita la conversación, da ánimos y hasta ingenio en bastantes casos.»

Robert Houdin

La mirada es un gran manantial de fuerza. — Estudiémosla bajo dos aspectos: 1° como punto de apoyo de la voluntad; 2° como medio de acción sobre la persona mirada. — El dominio de la mirada y como debe ser comprendido. — Ejercicios preparatorios. — Mirar fijamente un circuido negro. — Mirada oblicua. — Clavar la mirada moviendo la cabeza. — Ejercicio delante del espejo. — Ejercicios prácticos de entrenamiento en la vida corriente. — En el teatro, en un salón. — En la calle. — En el tranvía, en el tren. — Aplicaciones de la mirada magnética: 1. En la vida corriente. — II. En experimentación magnética, hipnótica y sugestiva. — Un escollo que hay que evitar. — Desconfiad de los productos de belleza destinados a avivar el brillo de los ojos. — ¿Son perjudiciales los anteojos y los lentes para el desarrollo de la mirada magnética? No. ¿Por qué? El estrabismo y cómo es preciso combatirlo — Mirada hipnótica y mirada magnética; no pueden ser confundidas; la primera es brutal, empujea la personalidad del fascinado y desaconsejamos su uso; la segunda, esencialmente dulce, impregnada de bondad y de benevolencia, lleva muy lejos nuestra voluntad tranquila y decidida. — Resumen.

La mirada es un gran manantial de fuerza y de acción y éste es uno de los puntos en que debe insistir aquel que estudie las ciencias psíquicas y se prepare para ello con un razonado entrenamiento.

Se concede una legítima importancia a la manera de mirar de las personas con quienes se entra en relaciones y hay mucha razón para evitar a los seres cuya imprecisa mirada siempre tiene el aspecto de disimular, como si el que así os mira temiese que al brindar noblemente sus ojos a vuestra investigación, encontraseis en su fondo las huellas de cualquier siniestro pensamiento.

En magnetismo, aún tiene mayor importancia la mirada. Cada cual observa, examina, mira, pero *todos los ojos no tienen la misma potencia irradiante*. Y no obstante, *las más débiles miradas pueden adquirir energía*. Basta para progresar rápidamente, tener una mirada franca, recta y sin descaro. El descaro es muy a menudo el arma del débil que oculta su timidez bajo este aspecto agresivo, como un capitán de teatro aumenta su estatura con altos tacones y grandes plumeros.

No hay que creer, sin embargo, que la mirada sea simplemente muestra de una probabilidad de magnetismo. **Ejerce un poder real**. Por la mirada fascina la serpiente al pajarillo y le hace caer de la rama, ¡pobre pelotita de palpitantes plumas, hipnotizada e inmóvil, pronta a ser devorada!... Por la mirada esclaviza el domador a sus fieras y las reduce a la obediencia.

Tenemos el deber de estudiar la mirada desde dos puntos de vista:

1° Como punto de apoyo de la voluntad;

2° Como medio de acción sobre la persona mirada.

La mirada que se fija en un punto determinado nos evita muchas distracciones. Cuando hacemos una gestión que nos incomoda, tan pronto estamos en presencia de nuestro interlocutor, fijamos nuestra mirada entre sus dos ojos.

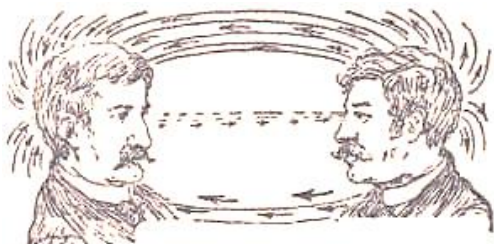
Si, previamente, hemos ejercitado nuestra mirada, sentimos que estamos en posesión de todos nuestros medios. Nuestra actitud es firme, sin insolencia. No solamente el hecho de mirar tranquilamente previene en nuestro favor, sino que *nos da cierta autoridad sobre la persona con quien tratamos*. Disponemos de una fuerza que no sospecha la persona tímida, de temblorosa y embarazada mirada, que no sabe a dónde mirar y adquiere de ese modo una actitud poco franca que quizá no merece. Por otra parte, la mirada fija, al desarrollar la atención, detiene las imágenes en nuestro cerebro y favorece la concentración de las ideas. Si tenéis que discutir un asunto, no perderéis el tiempo examinando los objetos de arte que decoran el gabinete del hombre a quien habláis; miraréis muy atentamente a vuestro interlocutor, temiendo que un momento de distracción os haga perder

alguna palabra esencial. Eso que hacéis en circunstancias excepcionales, **practicadlo a cada instante**. Adquiriréis así una costumbre que centuplicará vuestras probabilidades de éxito.

Considerada como medio de influencia en torno nuestro, es un firme apoyo la mirada magnética en la vida corriente y en los negocios. En efecto, vuestra voluntad, si está convenientemente ejercitada, se irradia por vuestra vista, y si observáis al que os habla, os dais cuenta de que vuestra decisión penetra en su cerebro a medida que le miráis más fijamente. Este caso, de corriente comprobación, se volverá a encontrar todavía más en las experiencias de magnetismo, de hipnotismo y de sugestión.

Después de lo que acabamos de decir, no hay que figurarse que la mirada del hombre magnético deba ser fija y feroz y clavarse en los ojos de su interlocutor con la intención de quererle devorar. Nada de eso. Nuestro cometido no es dominar, brutalizar, esclavizar. Hay para ello razones de orden moral. Pero a despecho de estas consideraciones, una mirada brutal necesita una tensión que sólo puede ser perjudicial para la persona que realiza ese esfuerzo anormal. Y al querer imponer violentamente nuestros deseos, hay riesgo de graves perturbaciones. No hay que confundir mirada hipnótica y mirada magnética; así como la primera concentra la alucinación y la neurosis, la segunda es tranquila, agradable. Hay un abismo entre las dos.

El hombre magnético domina sus músculos, sus gestos, sus impulsiones; posee una calma completa. Esta calma se extiende a su mirada que es la fuente de donde brota más abundantemente la energía magnética. **La mirada del hombre magnético ha de ser esencialmente dulce, franca, abierta**. No hay que mirar a las personas con aire arrogante o colérico, voltear los ojos como un alucinado, sino dirigir las miradas con una voluntad tranquila y segura de sí misma. La mirada magnética exige unos párpados bien abiertos, pero no separados desmesuradamente. **Evitad guiñar los ojos**. Después de algunos ensayos, esta mirada magnética se ejerce sin fatiga de ninguna clase, ni aparente, ni real.



Existen numerosos procedimientos que tienden a dar a la mirada una potencia magnética soberana, pero fieles a nuestros principios, no aconsejamos más que los procedimientos suaves.

Es preciso, y este es el punto esencial, **evitar toda fatiga ocular**.

Cuando dirigimos nuestra mirada con fuerza sobre un punto preciso, y la mantenemos sobre él con tenacidad, bien pronto se nubla nuestra visión, se pone confusa. Entre el objeto que miramos y nuestra vista se forma como una nube. El objeto se esfuma, sus contornos se nos aparecen con menos nitidez y si mantenemos nuestra tensión visual, bien pronto el objeto desaparece enteramente de nuestra vista. Ese es un escollo que es menester evitar. No forcemos, pues, la mirada.

Los pocos ejercicios preparatorios que siguen nos parecen los mejores para llegar a poseer la mirada dulce y poderosa que es una de las características del hombre magnético.

#### Ejercicios preparatorios

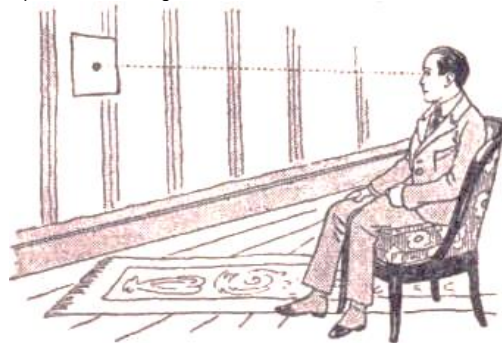
I. Tomad una hoja de papel blanco y dibujad, en el centro, un circulillo negro del tamaño de una moneda de 2 pesetas (2,7 cm diámetro). Clavadla en la pared de la habitación en que hagáis vuestros ejercicios de entrenamiento, a una altura que no os obligue a levantar exageradamente la cabeza para mirarla, dado que estaréis sentados, o sea, que esa altura ha de ser de unos 140 centímetros del suelo. Sentaos cómodamente frente a vuestra hoja de papel a unos dos metros de distancia, no tan cerca para que la proximidad del objeto contemplado os ponga bizcos (estrabismo), ni tan lejos que su apartamiento os obligue a guiñar los párpados. Ambas posiciones son igualmente malas, puesto que el estrabismo hipnotiza y al guiñar los ojos se os cierra esa apertura total del ojo cuya extrema necesidad comprobaréis por vosotros mismos.

Una vez colocados así mirad fijamente el circulillo negro del centro de vuestra hoja. Miradle sin pestañear el mayor tiempo que os sea posible, sin permitir a vuestros ojos, ni a vuestro pensamiento, apartarse de ese objeto. Además del esfuerzo de concentración mental que necesita, tiene dicho ejercicio la ventaja de acostumbraros a la fijeza de la mirada. Si os sentís con propensión a cerrar los ojos, levantaos ligeramente los párpados y continuad vuestro ejercicio durante todo el tiempo que no sintáis una verdadera fatiga.

Algunos llegarán, desde el primer ensayo, a mirar ese disco negro durante 3 o 4 minutos, sin demostrar la más pequeña fatiga. Después de varios días de ensayo, sobrepasarán fácilmente ese período de tiempo y llegarán a un cuarto de hora e incluso más. A otros, por el contrario, hasta un minuto les parecerá muy largo. No deberán insistir. Tan pronto se haga sentir la fatiga, deberán parar y cerrar los ojos

un instante, prontos a recomenzar tras un tiempo de descanso. Es indispensable, en todo caso, que el discípulo **acompañe con un esfuerzo de voluntad la educación de la mirada**. En caso de distracción y para ayudar a dominar el pensamiento, se deberá contar mentalmente, o mejor aún en voz alta. Contar, fijando la atención en el acto que se realiza, atención que permita darse cuenta muy exacta de los progresos efectuados. Se debe procurar aumentar la duración del esfuerzo. La mayoría llegarán, sin demasiado trabajo, a contar hasta 100. Después hasta 200. Sin ningún temor, se puede sobrepasar esta cifra, a condición sin embargo, de sostener la mirada sin demasiado esfuerzo.

Tal entrenamiento puede parecer enojoso, al principio, pero lo mismo ocurre con otros muchos ejercicios por los cuales se adquieren poderes mucho menos importantes que la mirada magnética.



II. No os basta mirar frente a frente. Debéis también acostumbraros a mirar con fijeza de lado, sin fatiga y sin mover los párpados. Para llegar a eso modificad el primer ejercicio. Habréis de retirar la silla o la hoja del sitio en que estaba precedentemente y mirar oblicuamente, con la misma fijeza y la misma constancia que lo habéis hecho de frente.

Dicho ejercicio debe ser ejecutado volviendo la cabeza sucesivamente a ambos lados hasta que podáis mirar así sin fatiga durante cinco a seis minutos.

III. Después de haberos asegurado de que podéis mirar con inmovilidad, os debéis de acostumbrar a mirar el mismo punto, con la misma fijeza, cuando mováis la cabeza. Para llegar a eso, volved el rostro primero hacia la derecha, después hacia la izquierda. En el curso de tales movimientos, sostened siempre fija vuestra mirada en el punto negro. Desplegad la mayor atención posible. Duración del ejercicio: cinco o diez minutos. No lleguéis nunca a la fatiga.

Este entrenamiento es excelente para fortalecer los músculos que hacen mover los globos oculares. Da un gran aplomo a la mirada.

IV. Adquirida esa seguridad, dirigid vuestra vista, no ya a un papel, sino a un espejo. Colocados ante un espejo, a la distancia normal de vuestra visión, mirad vuestra propia imagen. Vuestra mirada, como el momento que os hará sufrir aquel en que estéis sentados: ya entonces habréis entablado la conversación y estaréis en buen camino para llegar a una inteligencia.

Lo que presenta alguna dificultad, es entrar en una habitación, presentarse ante alguno, cambiar las primeras frases, pues al hacer esto, estaréis de pie. Tomad, pues, el hábito de educar vuestra mirada poniéndoos incorporados delante de vuestro espejo. Ganaréis con ello tranquilidad y un aplomo más seguro, que aunque no demuestre arrogancia os dejará en posesión plena de todos vuestros medios de acción y de expresión.



Antes de ejercer vuestra influencia magnética sobre otro, es útil ejercitarse ante el espejo. Mirad vuestra propia imagen dirigiendo la mirada entre los dos ojos, al nacimiento de la nariz. Esforzaos por dar a vuestras facciones, a toda vuestra persona esa calma, ese reposo que son el premio del dominio sobre nosotros mismos.

Saber ser uno mismo es una cuestión que tiene una gran importancia en el mundo. Se pregunta uno a veces la causa de ciertos éxitos, sea en el terreno de los negocios o en el del sentimiento y no nos damos exacta cuenta del papel que han representado la simple autoridad del gesto, la dulzura de una conversación agradable, la potencia de la mirada del «hombre que se presenta bien».

Pensad en este punto del entrenamiento psíquico. Será una ventaja para vosotros hacer concordar los dos entrenamientos de la autosugestión y de la mirada. Haced esa educación ante el espejo; cuanto más cuidada y duradera sea, más claro y decisivo será su resultado. Afianzaos en una postura decidida.

Cuando vuestra mirada haya ganado en potencia, juzgad por vosotros mismos las escenas que corren peligro de embarazaros en el ejercicio de vuestra profesión. ¿Qué es lo que más teméis? ¿Una visita al jefe de vuestra fábrica? ¿Una entrevista con vuestro director? Pensad antes en las razones que os impulsan a dar este paso. Mirad vuestro derecho. Dad valor en vuestro espíritu a la perfecta legitimidad de vuestra reivindicación. ¿Teméis solicitar la mano de la que quisiérais esposar? Imaginad que estáis ante los padres de vuestra bien amada. Preparad las palabras decisivas que os deben hacer aceptar.

Y así en cualquiera otra circunstancia. ¿Simple ejercicio? Sea. Más no busquéis la complicación. Educad vuestro pensamiento. Respirad ampliamente, mirad con aire decidido vuestra propia imagen en el espejo. Inspirad confianza por vuestra actitud leal y enérgica. Quedaréis sorprendidos al punto de la soltura y aplomo que adquiriréis de ese modo.

### Ejercicios prácticos en la vida corriente

Una vez dueños de vuestra mirada, debéis procurar medir su fuerza por ejercicios practicados no ya en vuestro cuarto, sino en la vida corriente. El verdadero campo de acción es la sociedad humana. Ahí es donde cada uno ha de representar su papel. Hay mil maneras de prepararse a esa acción social. He aquí algunas que podéis variar al infinito:

I. En un teatro o salón, mirad a una persona situada a corta distancia delante de vosotros y que os vuelva la espalda: preferentemente una mujer. Miradla a la nuca, con tranquila pero decidida voluntad. Concentrad toda vuestra energía mental en el acto que esa persona debe efectuar. Quered que vuelva la cabeza y dirija su mirada hacia vosotros.

La experiencia tiene buen éxito muy a menudo; se consigue tanto mejor cuando disponéis de una mirada magnética poderosa y cuando sabéis reconocer, a primera vista, un sujeto magnético en la persona que queréis influenciar. Hay en ello varias gradaciones. Las personas nerviosas, impresionables, son las más sensitivas. Pero después de estudiar la materia, os será muy fácil establecer vuestro juicio y reconocer con seguridad, a simple golpe de vista, la persona accesible a vuestro magnético influjo. Al abordar el estudio del Magnetismo experimental, os indicaremos todos los signos que permiten reconocer cómodamente al sujeto particularmente receptivo.

Mirando fijamente a la nuca de una persona sensitiva, la veréis después de un tiempo variable, sentirse incómoda, remover los hombros con ademanes de fastidio, llevar luego la mano detrás de su cabeza como si algo la hubiera rozado, y por fin, volverse hacia vosotros. Podréis de igual modo, concentrar vuestra mirada sobre las primeras vértebras dorsales, al nacimiento de la espalda entre los omoplatos, pero la acción es más decisiva cuando se dirige a la parte posterior de la cabeza.

Cuando intentéis realizar esta experiencia o cualquiera otra del mismo género, evitad un escollo contra el cual se han estrellado tantos principiantes: **no malgastéis vuestra energía**. En primer lugar, no abuséis de ella haciendo experimentos prematuramente. No podéis triunfar más que cuando sintáis en vosotros una fuerza tranquila. Ese dominio personal, es menester que se revele en toda vuestra persona.

Luego **nada de entrecejos fruncidos**, de rostros atormentados, de puños crispados, de movimientos musculares inútiles. Calma, bienestar, tranquilidad. El éxito de esta experiencia os está prometido por la sola fuerza irradiada de vuestra mirada. Las crispaciones que hagáis, quitarán a vuestro magnetismo toda su energía.

**La cualidad esencial del ser magnético es la calma**. Sin el perfecto dominio de vosotros mismos, de vuestros gestos, de vuestros pensamientos, de vuestros sentimientos, no llegaréis a ningún resultado o, si obtenéis alguno, se borrará prontamente para no dejaros más que descorazonamiento y cansancio. Si, por el contrario, llegáis a un perfecto dominio, irradiaréis en torno vuestro toda la fuerza que no hayáis derrochado en vanos e impacientes esfuerzos.

Al hacer esta primera experiencia, mirad pues con una calma perfecta, pero con profunda concentración. No frunzáis el entrecejo. No apretéis los puños. Que vuestra mirada rígida, dulce sin ser agresiva, sea como la prolongación material de una voluntad que se juzga —segura de su fuerza— superior a las dificultades de este mundo.

II. Cuando esa experiencia haya sido coronada por el éxito en un lugar cerrado y tranquilo, donde nada distraiga vuestra concentración mental, debéis ejercitaros después en un sitio en que os arriesguéis a estar menos en posesión de vuestros medios. En la calle, por ejemplo, en donde tan a menudo se aglomera la gente y os tropieza y molesta; en donde tenéis que poner atención a vuestro camino y a sus obstáculos, haced un nuevo ensayo sobre la misma materia.

Tened cuidado de elegir, como sujeto receptivo, una muchacha nerviosa, impresionable, emotiva, muy sensible pues al magnetismo. Marcha delante de vosotros con paso normal, sin ser precipitado. Seguid detrás de ella a alguna distancia y miradla sin cesar a la nuca. Después de unos cuantos minutos, os quedaréis asombrados al comprobar, siete veces de cada diez, que aquella persona

se vuelve, o por lo menos da señales de desasosiego, lleva la mano detrás de su cabeza, etc.

Cuando estéis muy entrenados, podréis obtener de la persona que camina delante de vosotros, que vuelva la cabeza, bien a la derecha, bien a la izquierda, según vuestra voluntad. Pero esa es una experiencia muy difícil. Se precisan, para conseguirla, dos condiciones esenciales:

1ª Que seáis extremadamente magnéticos y esto exige tiempo y un entrenamiento continuo.

2ª Que la persona sobre quien operáis sea un excelente sujeto magnético.

III He aquí ahora otro experimento que no presenta dificultades infranqueables para el principiante. Os encontraréis en un medio de transporte público. Mirad discretamente —sin que se puedan apercebir de ello— no a la persona que esté sentada exactamente frente a vosotros, sino a una que se halle situada oblicuamente en relación a vuestra mirada y procu-

de vigilia, la autosugestión pura y sencilla os dará buen resultado a condición de que genere en vosotros una sana y potente emoción y, lejos de causaros cansancio, os reconfortará.

A la vez, y por los mismos motivos, debemos hacer el entrenamiento de la mirada (sea por el punto negro, sea por el espejo) a una distancia prudencial, que no exceda del normal alcance de la vista. Podría resultar de ello para el discípulo imprudente una fatiga bastante grande de los centros visuales. No se deberá tampoco insistir cuando se haga sentir la fatiga. Serían de temer perturbaciones congestivas de la vista si se continuase mirando fijamente, ya en el espejo, ya en el redondelito ennegrecido con tinta. Habría derecho entonces a esperar mareos, nubes que suben y bajan ante los ojos, dolores de cabeza violentos, jaquecas, insomnios. En todos los grados del desarrollo psíquico, es preciso proceder dulcemente, con método; es la condición indispensable para el triunfo.



El semblante del magnetizador

Reina una calma olímpica sobre esta fisonomía. La calma del rostro habla de la tranquilidad de los pensamientos. La nobleza de la expresión expresa la nobleza del corazón. Ninguna arruga, ningún mal designio. La inteligencia está abierta para escuchar. Un sonrisero optimismo reina en esa clara mirada.

Daremos aún otro consejo que, sobre todo, se refiere a las mujeres: desconfiad de los productos de belleza destinados a avivar el brillo del ojo. ¿Os promete el prospecto un encanto seductor? Es muy tentador. Es sabido que algunos preparados son empleados en Oriente como colirio y que, por consiguiente, son casi inofensivos. ¿Pero tenéis la certeza de que esos preparados son tales como se os anuncian? ¿Son tan puros como debieran para no causar mal alguno? Lo mejor es dejar en reposo toda esa farmacopea y contentaros con agua pura, preferentemente fría, sin ninguna adición. El agua fría, a la cual os acostumbraréis gradualmente si no estáis ya habituados a ella, es tonificante; aprieta los tejidos, activa la circulación y, en lo que concierne al globo del ojo y a las glándulas lacrimales, su acción es tan buena como eficaz. **Con el empleo constante del agua fría** evitaréis esas inflamaciones tan penosas que dan lágrimas sin causa y que en el curso de vuestro entrenamiento, disminuyen vuestra acuidad visual al mismo tiempo que os privan de una parte de vuestra potencia magnética. Luego si sentís alguna fatiga ocular durante vuestros ejercicios, tened cuidado de lavarlos los ojos varias veces al día, con agua fría. Con un pequeño recipiente a propósito, esos baños o lavados de los ojos no presentarán ninguna dificultad.

Se nos presenta, a menudo, la cuestión de saber si los anteojos y los lentes son útiles o perjudiciales para el desarrollo de la mirada magnética. No deben ser dañinos y hasta—tal como dijo Héctor Durville en su Física Magnética<sup>23</sup>—los efluvios magnéticos, a imitación de los rayos luminosos, pueden ser concentrados por los lentes y otros cristales, lo que, bajo la dirección de la voluntad, puede servir para su utilización. A mayor abundamiento, los lentes, al mismo tiempo que os valen para dirigir mejor la energía de vuestra mirada, os aíslan de la acción de los demás. Los comediantes representan al usurero o al hombre de negocios no muy limpios con gafas de color que le son útiles, sobre todo, para ocultar la expresión de sus ojos, que le permiten observar a los demás al abrigo de esa pantalla. Esta pintoresca descripción está basada en la observación. Los cristales de color son, en

<sup>23</sup> Héctor Durville.—Física Magnética, 2 volúmenes, París, 1895-95.

verdad, un obstáculo para la vista de las personas y aun cuando se pueden emplear en pérfidos fines, no por eso deben ser motivo de sospecha, puesto que son empleados de un modo muy distinto al uso que les dan los traidores de melodrama. En todo caso, aquellos de nuestros discípulos que lleven gafas o lentes y que teman por ello poner algún obstáculo a su desarrollo, no tienen más que seguir nuestros consejos para darse cuenta de la sinrazón de sus temores.

Entre las personas nerviosas son muy raras las que padecen estrabismo. Bizquear impide el desarrollo de la mirada. Es menester que nuestros dos rayos visuales sean paralelos, que se apoyen, por decirlo así, el uno sobre el otro. Si se juntan dan la impresión desagradable de que la persona se mira la punta de la nariz (estrabismo convergente) y si se separan parece que cada uno se pasea por donde mejor le parece (estrabismo divergente). Por lo cual es indudable que la persona así afectada no puede dar a los demás una impresión de fuerza y de dominio.

Es necesario, de toda necesidad, combatir esas fastidiosas propensiones. Se llegará a ello en la gran mayoría de los casos con nuestro primer ejercicio.

Valiéndose del papel puesto en la pared, ejercitaos en mirar el punto negro con sólo un ojo, sosteniendo el otro cerrado con la mano. Contemplad ese punto de mira rectificando la mirada que se dirija anormalmente. Así, si es el globo ocular derecho el que se vuelve hacia afuera, obligad a este ojo a que mire el disco negro que se colocará a su izquierda. Se puede fijar aún más el objetivo dando a la cabeza un cuarto de vuelta mientras os esforzáis por sostener bien rígido el rayo visual. Proceder lo mismo con el otro ojo, inspirándoos en el mismo principio.

Insistimos todavía: la mirada magnética, potente, pero esencialmente dulce, no puede ser confundida con la mirada fija y brutal de los hipnotizadores, sobre todo de los que practican la fascinación. La fascinación es un fenómeno muy real, pero del que es preferible, a nuestro juicio, guardarse. Puede ser útil para domar a las fieras y dominar a ciertos enfermos privados de su razón, pero en la práctica de la vida corriente esos ojos iracundos corren más bien el riesgo de hacer reír. No se asustan más que los niños pequeños. Por otro lado, el resultado que procura la fascinación, es un empujamiento de la personalidad, que puede llegar hasta el sueño hipnótico. No es eso lo que habéis de buscar.

Lo que os es necesario, es adquirir conciencia de vuestra fuerza, de vuestro valor, e imponer ese sentimiento a los que se aproximen a vosotros. Si les exponéis buenas razones con tranquila confianza, a menos de estar obstinados en una opinión contraria, les llevaréis a pensar como vosotros sólo con los recursos de vuestra inteligencia y vuestra rectitud. Quiero creer que os desolaríais si, tomando imperio sobre vosotros, viniese alguien a asaltar vuestro cerebro para hacer entrar en él a la fuerza ideas y sentimientos. Y eso es lo que os exponéis a hacer a los demás prodigando el hipnotismo (siempre que se obtenga un éxito menos frecuente de lo que dicen los hipnotizadores).

La mirada magnética está muy lejos de todo eso; no se obstina en cometer una acción violenta, sino en dar al que habla plena conciencia de su valor. No se atenta contra la personalidad del que escucha. Nuestro objeto, de ninguna manera es impulsar a nuestros discípulos a violentar espíritus y conciencias, sino a desarrollarse a sí mismos para llegar pronto a ayudar y sostener a los demás. No olvidamos desde luego que la vida actual no puede estar desprovista de preocupaciones materiales, y no hemos omitido nada para poner a nuestros discípulos en las condiciones más favorables para sacar el más honroso y mayor provecho de su trabajo, pero aun en esto la dominación de uno no hace la felicidad de otro. Lo que es necesario evitar con cuidado, es que vuestra mirada se debilite y se intimide. Si huye, seréis víctimas de las voluntades exteriores. No transijáis cobardemente ante la arrogancia de un hombre que no tiene quizá vuestro valor moral. Seguid siendo vosotros mismos. Mejor aún: no tengáis más que un pensamiento constante: perfeccionaros, ganar cualidades. Anhelad conquistar vuestro sitio en la sociedad. Tal es vuestro derecho y además vuestro deber.

A mayor abundamiento, si vuestra mirada es tal como os la aconsejamos; clara sin audacia, recta sin brutalidad, os da un aspecto de franqueza que predispone en vuestro favor. Una mirada fascinadora puede, alguna vez, imponer una voluntad; una mirada magnética, sólo inspira confianza.

El punto esencial para vosotros es conquistar toda vuestra libertad. Una vez dueños de vosotros mismos, no tendréis ya necesidad de ejercitar vuestra mirada en el redondeamiento negro o en cualquier otro procedimiento. Habréis adquirido una ventaja que nada os hará perder. Consideraréis a vuestros ojos como un inagotable manantial de energía. Y os agradecerá poner esa energía al servicio de todos los que la necesiten. ¡Ojalá sea dulce y benévola vuestra magnetización!... Sobre todo benévola.

## Resumen

«Llevas escrito en la frente tu discurso; lo he leído antes que empieces a hablar», decía Marco Aurelio. Y si la frente es reveladora hasta ese punto, qué decir de los ojos?

Los ojos contienen el alma toda, y por ellos, más aún que por la expresión del rostro, se puede, si realmente se es observador, conocer lo que se encuentra escondido bajo la frente del interlocutor, diagnosticar sus sentimientos, sus sensaciones; más todavía, el fondo mismo de su pensamiento, esas ideas innatas que son para el espíritu lo que las herencias físicas son para nuestro temperamento. Los ojos son los reveladores de toda la vida psíquica; son dos ventanas luminosas cuya forma importa poco desde el punto de vista del espíritu; su verdadera belleza no está en su forma; está en la bondad, en la gracia, en la serenidad que por ellos se descubren; o bien, por el contrario, descubren la fealdad de malas pasiones, en contenidos o involuntarios relámpagos. En una palabra, no es la forma de la arquitectura, es el vergel revelado por la ventana lo que nos interesa, cuando queremos estudiar a un sujeto. Luego es de absoluta necesidad

que aprendamos a observar la mirada de los demás; pero en lo que nos concierne a nosotros, lo mejor que podemos hacer es educar cuidadosamente la nuestra.

Como ya hemos dicho, la vista exterioriza nuestra verdadera personalidad; la mirada saca a la luz toda nuestra vida íntima. La palabra puede mentir; puede ultrajar el íntimo sentimiento del que quisiera ocultarla por pudor o por duplicidad; la mirada propende a la franqueza: habla cuando los labios se cierran.

Ya sean los ojos azules, castaños o negros, ya tengan el color del sol o el de la tempestad, todos poseen su encanto particular, que da, generalmente, todo su carácter a la fisonomía. Hay miradas duras como el acero que parecen penetrar en el alma, buscar en ella, con una brutalidad quirúrgica, lo que convendría ocultar; que intentan imponer a otras miradas dulces, acariciadoras, y más débiles una voluntad despótica. Hay ojos suaves y humildes, que parecen entregados sin defensa a una voluntad absorbente. Hay ojos que rien; otros que confiesan, con doloroso pudor, el secreto de tormentos infinitos; otros imploran nuestra ayuda, se abandonan con conmovedora confianza a los que parecen poder sostener su dolor. También los hay que huyen, se disimulan, tiemblan, no pueden soportar la mirada, semejantes en ello a la mirada de los animales dañinos que no pueden aguantar la poderosa mirada del hombre. Tales ojos, por lo general, desagradan, nos imponen una sensación de desconfianza y de temor. Otros, en cambio, por su belleza, por su gracia reidora o triste, cautivan, atraen, seducen, realizan, en una palabra, la frase de Salomón: «Has prendido mi corazón en una mirada de tus ojos.»

Los más hermosos ojos, no teniendo en cuenta más que su forma, no siempre son los más magnéticos. Hay muchas lindas ventanas que dan sobre paisajes sin horizonte y sin belleza. Lo que requiere el psiquiatra de los ojos que le interesen, es la mirada, manantial de tranquila y soberana fuerza. Para tener dicha fuerza, es preciso que la mirada sea recta, que exprese la honradez, que irradie el altruismo. El punto capital es la energía, dirigida por la rectitud y por la pureza de las intenciones.

Adquirir esa fuerza magnética de la mirada es uno de los primeros fines del psiquiatra principiante. Los productos de belleza no tienen nada que hacer aquí; no hay necesidad de kohl ni de otras cosas; no se trata tampoco de aquellos procedimientos hipnóticos que dan a la mirada una dureza casi feroz. Lo que hace falta es obtener un brillo suave; un velado fuego, que luzca sin cegar; una dulce firmeza a igual distancia de la arrogancia que de la timidez.

La mirada, así entendida, exterioriza el dominio de sí mismo, la calma, la confianza, el optimismo; no ya un regocijo mojigato y sin motivo, sino un optimismo ponderado, basado en la razón. Hay que huir de esa mirada fascinadora que subyuga o quiere subyugar. No revela una verdadera energía. La fuerza verdadera es libre y no quiere someter a los demás.

Adquiriréis si lo queréis con constancia y aplicación esa mirada magnética impregnada de dulzura y de fuerza. Como ya os hemos dicho, ejercitadla mirando fijamente a un negro circulillo que habréis puesto en la pared, al alcance de vuestra vista, sin que sea necesario levantarla o bajarla exageradamente. Miradle primero de frente, luego oblicuamente, una vez a la derecha y otra vez a la izquierda, para engrandecer tanto como sea posible vuestro campo visual. Cuando vuestra mirada no vacile ya, ejercedla en el teatro, en un salón, en un tranvía, en la calle. Teniendo cuidado de elegir una persona sensitiva, sirviéndoos para ello de los indicios exteriores que os hemos enseñado, veréis como vuestra mirada deja sentir su acción magnética.

Dicha mirada magnética no solamente será para vosotros el instrumento de curiosas experiencias; será sobre todo una cantera de éxitos en todas las situaciones de la vida. Cuando habléis a alguno para hacerle compartir vuestra manera de ver un asunto, mirad a vuestro interlocutor en el arranque de la nariz, entre ambos ojos; comprobareis primeramente si tal atención os impide dispersar vuestras ideas, si las concentra y las hace más enérgicas. Además, vuestra mirada fija ahí de ese modo, hace penetrar vuestra convicción en la persona a quien habláis. Es un excelente medio de sugestión.

Nunca olvidéis este punto esencial: mientras que la mirada hipnótica es dura, brutal, inquisitiva, domina con arrogancia, y procura, sobre todo, hacerse obedecer, hiriendo los sentimientos y penetrando con violencia en la intimidad del pensamiento, la mirada magnética está llena de dulzura y sostenida por cierta majestad. Es conveniente, para que ejerza toda su potencia, que se acompañe con un porte noble, con gestos mesurados, con viva inteligencia. La mirada magnética no quiere mandar sino convencer para hacerse útil. Ha de representar, pues, una fuerza en reposo, apacible, siempre segura de sí misma, siempre confiada en el porvenir.

## La concentración mental

«Que el hombre se esfuerce por purificar sus pensamientos. Lo que un hombre piensa, eso es: he ahí el antiguo secreto.»

Maitrayana

«A su pensamiento vacilante, inseguro, difícil de contener, difícil de dominar, impone el hombre inteligente la misma rectitud que aquel que hace una flecha da a ésta si ha de hacerla bien.»

Dhammapada

«Se juzga si un hombre es capaz de grandes cosas por la atención que presta a las más pequeñas.»

TACITO

«Mira dentro de las cosas; ten cuidado de no equivocarte sobre la cualidad, sobre el mérito de cada objeto,»

Marco Aurelio

«No te dejes arrastrar sin reflexión por las palabras y los actos de otro. Habla y obra solamente cuando te haya indicado la razón el más prudente partido. La deliberación, obligatoria antes que la acción, evitará de ese modo los actos irrazonados. Lo que verdaderamente hace al hombre desgraciado, es hablar y obrar sin regla ni medida.»

Pitágoras

«No hay grandes acciones continuadas que sean obra de la casualidad o de la suerte; se derivan siempre de la combinación entre la voluntad y el genio. Raramente se ve fracasar a los grandes hombres en sus más peligrosas empresas. Ved a Alejandro, César, Aníbal, Gustavo el Grande y tantos otros; triunfaron siempre. ¿Llegaron a ser grandes hombres por haber tenido suerte? No; pero por haber sido grandes hombres, han sabido dominar a la suerte. Cuando se ha pretendido estudiar los secretos de sus éxitos, se ha visto con asombro que todo lo habían hecho para obtenerlos.»

Napoleón

«La facultad de concentrar toda su inteligencia, toda su voluntad, todo su entendimiento en un pensamiento o en una acción determinada es una de las más preciadas que el hombre puede poseer.»

W. W. Atkinson

«Pensar! Ah! Ahí está la dificultad: el que no reflexiona halla todo lo que tiene costumbre de ver, perfectamente natural; nace, vive, muere al fin, sin haberse preguntado por qué tiene algo en su cerebro. Por el contrario, le trastorna el menor incidente que no se parezca a su vulgar existencia. Otra cosa es de aquel que piensa, de aquel para quien el menor insecto, la última brizna de hierba, la más pequeña célula del vegetal o del cuerpo de los animales, son objeto de sus meditaciones y de su admiración.»

Doctor Pablo Gibier.—Análisis de las cosas.

La atención; su importancia en cualquier fenómeno psicológico. — Los dos tiempos del ritmo mental: concentración y aislamiento. — Las distracciones de Edison. — La atención, piedra de toque de la inteligencia. — La atención espontánea. — Sus repercusiones vasomotoras. — Influencia de la atención sobre las funciones respiratoria y cardíaca. — Acción sobre el sistema muscular. — Influencia recíproca de los movimientos y de la atención. — La lectura del pensamiento por la actividad muscular inconsciente. — Nuestro trabajo muscular y nuestro trabajo mental son como dos ruedas dentadas engranadas una en otra. — La atención voluntaria: cómo impulsarla hasta el máximo. — El dominio de los movimientos inconscientes. — Primer ejercicio. — Segundo ejercicio. — Tercer ejercicio. — Cuarto ejercicio. — Quinto ejercicio. — Sexto ejercicio. — Séptimo ejercicio. — Octavo ejercicio. — Noveno ejercicio. — Décimo ejercicio. — La concentración mental en todas las circunstancias de la vida corriente. — El ritmo mental y sus repercusiones felices sobre los ritmos orgánicos. — Los «cajones mentales». — Aprended a mirar, a ver, a observar. — Resumen.

Después de habernos ocupado en restablecer el equilibrio de nuestro organismo físico y mantenerle en perfecta salud, gracias a una alimentación racional, a una respiración bien entendida y a unos ejercicios físicos suaves; después de haber demostrado cómo podemos adquirir el aplomo personal gracias a la autosugestión emocional y a una potente mirada magnética, abordemos la tercera parte de nuestro desenvolvimiento, la que nos da medios para perfeccionar la educación de los fenómenos superiores del espíritu.

La cualidad primordial, la que está en la base de todas nuestras facultades psíquicas y mentales, es la atención. Sin ella, sólo llegaría nuestro espíritu imperfectamente al conocimiento de los objetos y casi a su no utilización. Atención, memoria, razonamiento, juicio, son facultades completamente ligadas. Cuando nuestra atención tenga toda su fuerza, pronto tomarán su vuelo nuestras facultades psíquicas. ¿Nuestra atención es por el contrario defectuosa, intermitente? Nuestras otras facultades no responden ya a nuestros deseos. Luego ¿qué es la atención en su justo término? Es la facultad que posee nuestro espíritu de concentrarse sobre un objeto y de coger, con más o menos rapidez y exactitud, todos sus caracteres y todas sus relaciones. El solo enunciado de esta definición nos demuestra la importancia capital de la atención en todas las operaciones del espíritu.

Desarrollando la atención es como mejor y más seguramente se llega a desarrollar la memoria, como veremos en el capítulo consagrado a esa facultad. En efecto, si

nuestro espíritu sólo ve con distraída mirada los objetos o conocimientos que le son presentados, no entrevé en ellos más que algunos aspectos, no les descubre ninguna particularidad saliente, y por todo ello, no puede conservar de tales objetos más que un ligero recuerdo. Por el contrario, si aquel que debe guardar memoria de un hecho, o de un objeto, ha intensificado su fuerza de atención, ha adquirido al mismo tiempo, la costumbre de asociar las ideas, y el hecho o la cosa, cuya noción ha de registrar, entra en su espíritu como un ser viviente y saldrá de él, en caso necesario, armado de todas armas. Esto es lo que hizo decir a los griegos, nuestros maestros en todo lo bello, que las Musas, es decir, las producciones o inspiraciones del espíritu, eran hijas de Mnemosina, la memoria. Magnífico y encantador símbolo de nuestro plan de desarrollo.

La atención contribuye asimismo a asegurarnos un dominio mayor sobre nosotros mismos. En efecto, ¿quién es el que se azora y se llena de pavor a la menor alarma? No es el impulsivo que, como el niño, toma sus deseos y temores por realidades? Si un auto hace sonar con estrépito su bocina, se sobresalta y, si le demostráis que no corría peligro alguno, os responderá: «Había creído... No había puesto atención.» Y verdaderamente, es de la falta de atención de donde vienen la mayor parte de esas exageradas sensaciones. Un golpe de vista justo, dirigido sobre los hechos por una persona bastante dueña de sí misma, reduce a las proporciones de la realidad el espantajo frecuentemente anodino por quien nos habíamos dejado sorprender.

Y aun cuando sea el peligro real, también es el que no se trastorna, el que sabe cultivar y concentrar su atención, quien primero verá la probabilidad de salvación, siempre posible en los casos peores, y quien sabrá sacar provecho de tal probabilidad. Y esa atención, llevada al máximo de su intensidad, es la que vamos a estudiar bajo el nombre de concentración mental.

Cuando hayamos adquirido dicho conocimiento, estudiaremos el estado psíquico inverso, el reposo completo del espíritu que nosotros llamamos aislamiento.

A todo período de esfuerzo debe suceder un período de calma, de reposo, durante el cual los órganos recuperan las fuerzas que acaban de derrochar en el curso de la acción. Tal es la Ley del Ritmo. No podríamos determinar mejor esos períodos de trabajo y de reposo, que con el ejemplo del corazón, el órgano más delicado y más esencial de nuestro organismo. Este órgano se contrae para enviar la sangre hasta las más alejadas partes de nuestro cuerpo, después se dilata, lo que constituye para él el período de reposo. Ocurre lo propio con nuestro espíritu. Es preciso decirle, cuando está en acción, una gran cantidad de trabajo, pero es fácil comprender que esa tensión no puede eternizarse, si se procura conservar la salud. A tal esfuerzo habrá de suceder un reposo que será proporcional a la suma de trabajo dado. Dicho reposo se halla en el sueño natural y, mejor aún, en el aislamiento. Efectivamente, este último estado da al espíritu la posibilidad de dilatarse, de no pensar en nada, o a lo menos de descansar sobre una idea sin importancia, de un orden del todo diferente a aquella que nos ha preocupado.

No detenerse a tiempo presenta graves peligros. Los que no saben aislarse, los que no saben poner un freno a su actividad, son víctimas a menudo de tal estado de cosas. El pensamiento que les preocupa se apodera de su espíritu e invade toda su consciencia. Llega bien pronto hasta la obsesión. ¡Cuántos hombres de negocios dominados por una multitud de ideas terminan lamentablemente! La neurastenia les acecha. Y muchas vidas que se anunciaban magníficas han sido truncadas por ignorancia de la ley del Trabajo y del Reposo. Sin llegar hasta el desarreglo mental, el esfuerzo intenso es causa de distracciones. Y algunas son fatales. Ya se vio en el ejemplo de Curie que encontró la muerte en un accidente de la circulación. Pensativo, siempre preocupado por sus investigaciones científicas, fue atropellado por un vehículo al atravesar la calle. Hubiese evitado sin duda ese fin trágico y prematuro si su pensamiento hubiera estado menos absorto. Un sabio de esa talla que desaparece es un gran duelo para la ciencia. Tal accidente no habría sobrevenido si Curie, padre de la radioactividad, hubiese conocido el arte de descansar. Ejemplos así nos demuestran cuan indispensable es ese conocimiento.

Las distracciones de Edison que, muy felizmente, jamás han tenido tan desgraciadas consecuencias, son célebres, sin embargo. Los señores Alberto Keim y Lumet refieren el siguiente episodio de la vida del célebre inventor americano.

Ocurrió el caso en Boston. En dicha ciudad, llena de escuelas y de universidades, pero muy abierta también a la vida industrial, se ocupaban mucho en aquellos momentos, de los trabajos de Morse y de la telegrafía en general. Un día se dirigió el director de una escuela a la oficina telegráfica de la Western Union para buscar un conferenciante muy al corriente de la cuestión, y bastante seguro en la materia para hablar de ella de tal forma que se hiciese escuchar con placer de un auditorio de gente joven. Edison, elegido para esta plática, quedó encantado de aceptarla, primero porque el tema le era familiar, y luego porque el auditorio de escolares le es simpático, y además—estaba en sus comienzos, y el futuro inventor se hallaba muy lejos de ser millonario—para aumentar sus ingresos con alguna entrada extraordinaria. Adquirir libros y aparatos para continuar sus estudios era para él una dulce perspectiva. Llegó el día de la conferencia, pero contra lo que se esperaba, no apareció Edison. Los muchachos se impacientaban. Pasaba el tiempo y uno de sus amigos fue en busca suya. Juzgad de su asombro: no sin trabajo, pudo hallar a Edison sobre un tejado. ¡El célebre inventor estaba ocupado en poner un hilo telegráfico! Al preparar su conferencia se le había ocurrido una idea nueva. Primeramente, había resuelto el problema sobre el papel, luego, arrastrado por el deseo de hacer prácticamente la prueba, había subido al tejado del inmueble. Una vez allí, entregado enteramente a sus ensayos, había olvidado por completo a su auditorio...

Tales distracciones han sido tan frecuentes en la vida de Edison, que el mago de Manlo-Park está considerado, al otro lado del Atlántico como el hombre más distraído del mundo. Le ha ocurrido—como se dice de Ampere y de otros varios sabios—llevar una carta al correo, y llegado ante el buzón, mirar la hora, echar el

reloj al buzón y no apercibirse del cambio hasta que quiso hacer entrar a la fuerza el sobre en su bolsillo.

Pero hay una distracción de Edison que sobrepasa tal vez a todas las demás. Le ocurrió el mismo día de su casamiento. Su mujer fue la víctima de ella. Hacía unas cuantas horas que se había casado con una mujer a quien quería y era dichoso con aquella boda. A pesar de eso, no le fue posible pasar todo aquel día sin entrar en su laboratorio. Sus investigaciones le apasionaban. Por la noche, a una hora avanzada, un amigo de Edison, al pasar por delante de la casa, quedó sorprendido en extremo al ver filtrarse luz por debajo de las ventanas. Entró y aun se quedó más asombrado al encontrar a su ilustre amigo absorto como de costumbre, en sus experimentos.

«—Vamos a ver, Tomás—le dijo familiarmente—, ¿en qué piensa usted? Ya es más de media noche y debiera usted estar en su cuarto.»—¿Pero es verdaderamente tan tarde?—repuso el inventor sorprendido—. ¡Más de media noche! ¡y es extraño! Pero ahora que me acuerdo, me he casado hoy y, quizá estará inquieta mi mujer por mí. A fe mía, ya hace tiempo que debiera estar a su lado.»

Felizmente para el gran hombre, su joven esposa era capaz de comprender y de excusar sus distracciones que son el precio de su genio y la pequeña faceta divertida a veces, a veces penosa, de su gloria. La señora Edison siempre fue para él una compañera perfecta, apasionada por sus ideas.

Ahí vemos de qué utilidad pueden ser la concentración y el aislamiento. La concentración mental bien entendida, ofrece la posibilidad de educar a los muchachos perezosos, distraídos o faltos de memoria, porque todavía no se les ha sabido hacer fijar una idea a cada una de las frases que pronuncian sin comprender nada de ellas, como hacen los loros. Prestamos igualmente un servicio a esos adultos que no están en estado de dominar a su inconsciente. La costumbre que les hacemos adquirir de la concentración mental les da la posibilidad de comprender un hecho, un suceso, una idea, de una simple ojeada. Así cada noción cobra su justo valor. No se centuplica, como en el terror, por una imaginación enloquecida. Y, al mismo tiempo, desaparecen todas las desastrosas repercusiones de una emotividad enfermiza. Llegamos a esa concentración con un mínimo de esfuerzo cuando comprendemos el mecanismo cerebral. Por otro lado, la costumbre de regularizar nuestra actividad muscular es para nosotros un precioso sostén en nuestra lucha por la vida.

Al hablar de la importancia de la atención, hemos dicho que es la base de todas las operaciones del espíritu. Aquí tenemos un caso que demuestra que puede ser un poderoso auxiliar de la inteligencia:

«Un educador de monos, dice Darwin, que compraba a la Sociedad zoológica especies comunes al precio de 5 libras esterlinas la pieza, ofrecía el doble, a condición de poder tenerlos varios días en su casa, a fin de poder escogerlos. Cuando se le preguntó cómo podía, en tan poco tiempo, ver si tal mono sería un buen actor, respondió que todo dependía de su poder de atención. Si, mientras se hablaba o explicaba alguna cosa a un mono, su atención estaba cómodamente distraída con una mosca en la pared o cualquiera otra bagatela, el caso era desesperado. Y era impropio hacer trabajar a un mono por medio de castigos, el animal se mostraba reacio. Por el contrario, un mono atento, siempre puede ser amaestrado.»

Sin querer comparar a los escolares con los monos, podemos decir que ocurre lo propio con unos y otros. Es menester estudiar atentamente y esforzarse en juzgar el valor de las ideas que penetran en nuestro campo mental. Procediendo así, aprenderemos ciertamente mejor y más de prisa que aquel que emprende ese estudio a la fuerza y lo continúa sin gusto, acabando por serle un enojoso fastidio.

Oid una conferencia, leed un libro: si vuestra atención está distraída, si no os tomáis el trabajo de seguir al orador que acaso no habla bastante elocuentemente para sostener el fugitivo interés, si leéis «por encima», como decía el abad de Pradt, no se os quedará nada de la conferencia o de la lectura. Las palabras pasarán de largo; las ideas que evocan no penetrarán en vuestra consciencia. Habréis malgastado vuestro tiempo y eso es siempre un error y un perjuicio para vosotros.

Es de tal modo cierto, como hemos dicho, que la atención tiene una gran autoridad sobre nuestros reflejos y que es el premio de nuestro dominio personal, que es una de las bases fijadas para el examen a que son sometidos nuestros aviadores antes de recibir su certificado de aptitud. En el peligroso trabajo que han elegido, un minuto de inatención puede ser seguido de una caída mortal. Se ha visto, durante la guerra, que los accidentes aéreos de que eran víctimas eran terribles y fulminantes. En el curso de la batalla, no tenían que dejarse desconcertar ni un momento. Debían decidir, con plena lucidez, si habían de volar sobre el adversario, o hacerle frente con la ametralladora, o sorprenderle con una audaz maniobra. Para conocer el grado de serenidad de nuestros futuros pilotos del aire y, por consiguiente, su fuerza de atención, ya que ambas facultades son conexas, se coloca sobre su pecho un sismógrafo que registra las alteraciones de su ritmo pulmonar. Luego, en el curso de una conversación, se tira de improviso un tiro junto a su oído. Cuanto mayor es la fuerza de atención, cuanto más pendiente está el muchacho de las palabras que se pronuncian, menos intensa y duradera será la reacción que experimente ante ese ruido inesperado. El que es árbitro de su atención manda en su emotividad.

### La atención espontánea

Estudiamos más de cerca el mecanismo psicológico de la atención. Esta presenta dos formas: una forma espontánea y otra voluntaria. La atención espontánea, natural, es la forma fundamental, primitiva de la atención. La otra, por el contrario, es el resultado de una educación, de un entrenamiento. Vamos a estudiar ambas, puesto que, para obtener completamente la atención voluntaria, hay que conocer perfectamente el mecanismo de la atención espontánea. Nos es fácil estudiar esta por sus manifestaciones motrices.

Ribot dice: «La atención bajo sus dos formas, no es una actividad indeterminada, una especie de «acto puro» del espíritu que obra por unos medios misteriosos e incomprensibles; su mecanismo es esencialmente motor, es decir, que obra siempre sobre unos músculos por medio de otros músculos, principalmente en forma de reposo o descanso de los mismos.»

Toda idea tiene tendencia a traducirse en acto: es un hecho sobre el cual volveremos extensamente al tratar de la sugestión. «Cualquier estado intelectual va acompañado de determinadas manifestaciones físicas», dice Ribot, y Setcheneff añade por su parte: «no hay pensamiento sin expresión». Pero si la idea puede traducirse en actos o llevarnos a un aumento de movimientos, puede también en ciertos casos, determinar un resultado opuesto, una parada, un relajamiento muscular, a veces hasta una completa inhibición motriz.

«Las repercusiones físicas de la atención, pueden, sigue diciendo Ribot, reducirse a tres grupos: fenómenos vasomotores, fenómenos respiratorios y fenómenos motores de expresión.»

Examinemos en primer término los fenómenos vasomotores.

Nuestros vasos sanguíneos están bajo la dependencia de nuestro sistema nervioso gran simpático. Los nervios que dirigen esos vasos son de dos órdenes: nervios vasodilatadores, cuya misión es dilatar venas y arterias, y nervios vasoconstrictores cuyo papel es contraerlas. La idea, la atención espontánea, tienen repercusiones sobre esas dos clases de nervios.

Nervios vasodilatadores: Si una viva emoción nos sorprende —alegría, cólera, temor—, enrojecemos. Se ha producido en la piel un aflujo sanguíneo. ¿Por qué? Muy sencillamente, porque los nervios vasodilatadores han sido afectados, han dilatado los vasos capilares de la región cutánea. De ello ha resultado un agolpamiento de la sangre en cantidad suficiente para que su masa aparezca a través de los tejidos.

Si ejecutamos un trabajo cerebral considerable, nuestra cabeza se congestiona, se pone pesada, nuestros ojos se inyectan de sangre. El fenómeno se ha producido muy dulcemente, de una manera casi inesperada; pero si se hace brutalmente, de un golpe, y un solo vaso cede a tal impulso, llega la apoplejía cuyas graves consecuencias se conocen.

Evidente influencia del pensamiento y del esfuerzo cerebral sobre los nervios vasomotores.

«La circulación sanguínea, dice Mandsley, es más activa en el órgano cerebral cuando trabaja que mientras está en reposo. Estamos, pues, autorizados a decir que la atención, dirigiéndose sobre un conjunto de ideas, tiene por efecto acelerar la circulación en la substancia nerviosa de tales ideas. Eso es precisamente lo que ocurre, cuando una idea se ha apoderado fuertemente del espíritu: mantiene en el cerebro una circulación activa que no permite reposar ni dormir,

Algunas emociones pueden llegar al mismo efecto. Decid bruscamente y con autoridad a un gran nervioso: «¡ Oh, usted se ruboriza !» y le veréis enrojecer.

El fenómeno inverso también puede muy bien producirse. El pensamiento obra muy claramente sobre los nervios vasoconstrictores. Una emoción penosa, una mala noticia, una prolongada espera, un sentimiento de pavor, un exceso de trabajo cerebral, si se produce sobre todo en las horas ordinarias del sueño, nos hacen palidecer por inhibición por extenuación. El primero de estos fenómenos, si está bastante marcado, puede ocasionar la muerte o por lo menos graves síncope. Se ha visto a algunas personas desmayarse de terror, y a algunas madres morir súbitamente al saber de pronto la pérdida de un ser querido, su hijo o su marido.

Las repercusiones de la atención sobre las funciones respiratorias y por contragolpe sobre el corazón, también son claras. Bajo la influencia del pensamiento, de la emoción, el ritmo respiratorio cambia, se amortigua, y sufre a veces una parada temporal. Es un efecto que puede provenir en menor grado de una atención sostenida demasiado largamente. El bostezo que corrobora dicha fatiga es el efecto del cansancio de la respiración. También con frecuencia, en parecidos casos, producimos una inspiración prolongada para renovar sencillamente el aire de nuestros pulmones. Estamos obligados a luchar y hacemos varias inspiraciones profundas. Que es lo que vemos producirse en infinitos hombres de letras y de negocios que se dedican a trabajos cerebrales demasiado continuados y que, tras semejante exceso, sienten la necesidad de respirar ampliamente para descongestionar su sobrecargado cerebro. Salen, aunque solo sea una media hora, respirar ruidosamente y su cabeza se libra del aflujo sanguíneo que la ponía pesada. Vuelven a hallarse bien pronto en su estado normal.

El suspiro es otro fenómeno del mismo orden. Es señal de fatiga ya sea física o moral. Vemos el ejemplo de ello en los corredores. Llegan a la meta en un completo estado de agotamiento y la primera señal de su fatiga se demuestra en la respiración. No solamente sus músculos están en un estado de extremada flacidez, sino que su respiración está disminuida, casi suspendida, y esa disminución de actividad tiene su réplica sobre los vasos que se contraen y dan al rostro una palidez frecuentemente cadavérica.

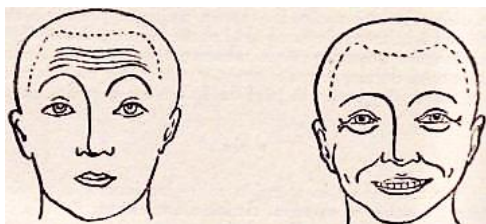
Un hecho análogo se produce cuando la atención, la emoción se llevan a su más alto grado. Producen una inmovilidad temporal de los músculos. El doctor Sikorski dice: «el asombro, o mejor dicho la emoción que acompaña al proceso psíquico de la atención, está sobre todo caracterizado por la suspensión momentánea de la respiración, fenómeno que salta a la vista cuando se está acostumbrado a la respiración acelerada de los niños.»

Inversamente, una emoción puede acelerar el ritmo pulmonar.

Examinemos ahora la acción que el pensamiento en general, y la atención sostenida en particular, ejercen sobre nuestro sistema muscular.

Es de observación corriente que los grandes nerviosos gesticulan mucho. Tienen una actividad cerebral desordenada, en relación a sus gestos que son numerosos, más amplios y más violentos de lo que es útil para la expresión de sus pensamientos. Por el contrario, el hombre magnético, capaz de mandar a los demás

y a sí mismo, hace pocos gestos; domina sus actos reflejos, los dirige y no los permite obrar más que cuando en ello ve utilidad. Hasta se refieren algunos hechos de ciertos hombres superiores, que prueban que su atención siempre presente, siempre despierta, si se siente vencida por la agitación muscular, a consecuencia de la cólera o de la contrariedad, saben sacar partido de ello, como mejor conviene a su interés presente.

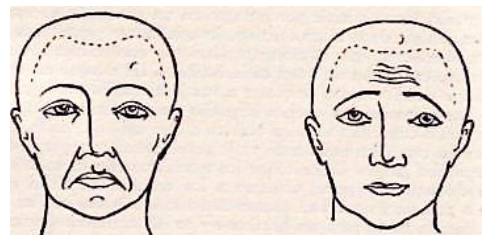


Figuras 74 y 75. — Nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros sentimientos se manifiestan sobre nuestro rostro

Cuando prestamos atención el músculo frontal entra en juego. La expresión de la risa falsa, está producida por la contracción del músculo gran cigomático.

Cuando Bonaparte firmó los preliminares de Leoben, era extremadamente joven y estaba rodeado de plenipotenciarios austriacos que querían aprovecharse de la superioridad de su edad y de sus costumbres diplomáticas respecto a él. El general no era bastante fuerte en aquel juego, y sintió después de varias horas de discusión, que una violenta cólera se apoderaba de él. Temiendo no dominarla, juzgó mejor derivarla de forma que pudiese sacar partido de ella. Cogió un precioso centro de porcelana que se hallaba sobre la mesa, y lo tiró al suelo gritando: «¡ A todos os destrozaré como pulverizo esto !» Después de tal exabrupto, le volvió la calma, pero desapareció la de los antiguos diplomáticos; tenían seriamente miedo de aquel militar que les tenía en su mano. Firmaron unas condiciones mucho más ventajosas para Napoleón de lo que hubieran aceptado una hora antes.

La costumbre de ciertos pensamientos, de ciertos sentimientos, crea sobre nuestro rostro y en nuestros movimientos, unos hábitos que repercuten sobre la forma misma y que han dado lugar a las ciencias de observación. Sería curioso hacer un estudio de los músculos expresivos, pero eso sería salir de los límites que nos hemos impuesto. Hay músculos, sin embargo, cuyo juego traduce muy claramente nuestros estados de alma. El doctor Duchenne ha provocado, por la electricidad, la contracción aislada de cierto número de músculos de la cara, en un hombre anestesiado, y ha fijado por la fotografía los resultados de sus experiencias. Ha comprobado que basta muchas veces la contracción de un solo músculo para expresar una emoción, por producir cada estado afectivo una sola modificación local. Asimismo, el doctor Duchenne ha establecido que el frontal es el músculo de la atención, el orbicular superior de los párpados el músculo de la reflexión, el piramidal el músculo de la amenaza, el gran cigomático el músculo de la risa, el superciliar el músculo del dolor, el triangular de los labios el músculo del desprecio, etc.



Figuras 76 y 77. — El rostro es reflejo de los sentimientos El músculo triangular de los labios al contraerse, da la impresión de tristeza. En el dolor, el músculo superciliar es el que entra en acción.

Toda la fisonomía está basada sobre el estudio de modificaciones de este género y habría muchos ejemplos que tomar en los trabajos de los especialistas de esta clase de investigaciones. Según lo que acabamos de ver, no podemos por menos que afirmar con ellos que el rostro es el reflejo de nuestros sentimientos y pensamientos o que, más exactamente, según la expresión popular, «la cara es el espejo del alma».

Un estudio ya no tan frecuente es el de los ademanes y por lo tanto de la influencia del pensamiento sobre los movimientos de nuestro cuerpo Ribot cita las notas y los cálculos de Galton, que ha observado un auditorio de cincuenta personas durante un curso pesado. Los movimientos apreciables del auditorio eran, por término medio, cuarenta y cinco por minuto, casi uno por persona, y muy claramente aparentes. Una vez despertada la atención del público, el número de movimientos disminuyó a la mitad y los movimientos que se produjeron fueron más moderados, más breves y a la vez más rápidos.

Esa acción del pensamiento en las personas normales es menos visible porque está contenida por la voluntad y por las exigencias de la educación. En las personas que no tienen dominio sobre sus reflejos por ser demasiado nerviosas, esa acción se encuentra multiplicada y, por lo mismo, más aparente. Su pensamiento siempre en ebullición, mantiene a sus músculos en constante actividad. «Los maniáticos, afirma Griesinger, pueden hacer, durante un tiempo muy largo a veces, un derroche

de fuerza muscular a que no llegaría un hombre sano. Se les ve pasar semanas y meses enteros casi sin dormir, víctimas de un furor violento, y la única explicación de este enorme desgaste muscular parece ser ésta: a consecuencia de una anomalía de la sensibilidad de los músculos, estos enfermos no tienen el sentimiento de la fatiga.»

He conocido a una desgraciada, víctima de la manía persecutoria, que ha estado durante más de tres meses sin tomar casi ningún reposo. No se desnudaba jamás. Preocupada sin cesar por imaginarios enemigos, era presa de una actividad cerebral que no cesaba en ningún momento de la jornada. Parecía vivir por milagro en un constante exceso de trabajo. Otra víctima de la misma manía, imaginándose perseguida por unos ocultos malhechores, que la atormentarían y la encerrarían si conociesen su domicilio, cambiaba de hotel cada noche, a fin de que no se pudiera saber dónde dormía; para despistar a sus imaginarios perseguidores, no pasaba, pues, jamás dos noches seguidas en el mismo sitio, transportando también con ella todos los objetos a que era aficionada. Los tenía colocados en una gran maleta de viaje llena hasta los topes y de la que no se separaba jamás. Como todos los maniáticos de su calaña, la desdichada dormía muy poco, siempre a los antojos del daño que se le quisiera o pudiera hacer. Tan pronto amanecía, cargaba con su maleta— que era pesada hasta para un hombre— y se iba corriendo hacia otro barrio de la capital. Un hombre robusto no hubiese aguantado tal existencia y ella la soportaba perfectamente, encontrando en su obsesión unas fuerzas musculares fuera de proporción con su temperamento en estado normal.

Si nuestra atención se manifiesta al exterior por movimientos musculares, inversamente, podremos notar que los movimientos musculares obran sobre la actividad cerebral.

Binet admite la hipótesis de que los movimientos del rostro, del cuerpo, de los miembros y las modificaciones respiratorias que acompañan a la atención, son las condiciones necesarias, los elementos constitutivos, los factores indispensables de la atención. «El espectador ingenuo que se aburre en la Opera—dice—porque no comprende nada de música, es todo atención si se produce un cambio brusco de decoración. Es decir, que la impresión visual ha producido instantáneamente una adaptación de los ojos y de todo el cuerpo. Sin esa convergencia orgánica, la impresión se borraría rápidamente.»

Numerosos ejemplos diarios manifiestan esa recíproca influencia de los movimientos y de la atención. Si nos sentimos mal dispuestos para trabajar, estiramos nuestros brazos y piernas con la idea bastante acertada de que tales movimientos nos despabilarán no solamente los músculos, sino el espíritu. ¿Nos sentimos por la mañana, al saltar del lecho, mal despiertos, con la cabeza todavía pesada por el trabajo de la víspera? Experimentamos la necesidad de bostezar para desentumecernos, para sentir nuestras ideas más claras. Eso es frecuente, pero no es así como tendremos «un alma dueña del cuerpo que anima». Acordaos de Napoleón. Nunca acaso, tuvo hombre alguno una potencia tal de trabajo. Y es que el sabía ver cualquiera cosa, clasificarla con método y volverla a tomar cuando estimaba que le hacía falta. Sus períodos de sueño eran de los más cortos, pero él mismo dijo mil veces y Las Cases lo corrobora en su Memorial de Santa Elena, que su sueño era profundo y reparador. Además, si tenía un momento de libertad en el día, se apartaba de todo pensamiento y ya fuese en un sillón, sobre una silla, o en su tienda de campaña, se dormía durante el poco tiempo de que dispusiera. Su voluntad era tan perfectamente dueña de su cuerpo que se despertaba justamente al instante que se había fijado y recobraba instantáneamente toda su presencia de espíritu, todas las ideas y conocimientos que le eran necesarios para el trabajo de momento. El único defecto— en este sentido—de aquel gran hombre era no comprender que todo el mundo no tenía la misma resistencia que él y exigía de sus ministros y de sus secretarios la misma suma de trabajo que él mismo estaba en medida de poder rendir,

una marcha rápida, una acelerada carrera hacen afluir el curso de las ideas y de la palabra. Producen lo que Baim llama «una embriaguez mecánica». Por eso los estudiantes se encuentran mucho más aptos para el trabajo después del recreo al aire libre en que hayan hecho un ejercicio violento, que después de un descanso pasado leyendo o discutiendo «para hacer lo que los hombres». Hay que exigir de los niños ejercicios musculares; éstos restablecen los ritmos respiratorio y circulatorio y permiten en seguida a la atención concentrarse completamente y con mayor facilidad.

En los momentos de fatiga, de depresión, de preocupación, más de un conferenciante ha recobrado el dominio de sí mismo y de su auditorio dando algunos pasos, algunos ademanes que han vivificado el curso de sus pensamientos. El gesto subraya y acompaña a la idea: habla entonces el orador con más fuerza y claridad, tiene mayor expresión que si hubiese permanecido inmóvil.

Dar unos pasos sobre el estrado, gesticular, trazar cualquiera figura en el encerado, produce una excitación cerebral y ese estímulo ha hecho con frecuencia triunfar a oradores fatigados o faltos de ideas. Tales movimientos han frecuentado su aflujo cerebral y le han dado nuevas orientaciones, acaso solamente expuestas con la sensación de que el público se impacientaba menos. Pero, apartando este factor tan sugestivo, lo cierto es que el movimiento y el pensamiento tienen profundos puntos de contacto. Sin hablar de los cuáqueros de América e Inglaterra que, embargados por súbita inspiración, eran presa de temblores nerviosos y profetizaban se han visto también algunos ejemplos casi tan chocantes.

Un conocido orador tiene un método muy original de evaluar la duración e importancia de sus discursos. A quien le interroga sobre este punto, le contesta: «Mi conferencia durará diez kilómetros.» Y, si alguien se admira de tan singular manera de evaluación, añade: «Cuando he de dar una conferencia, me voy al campo; concentro mis ideas, y hablo mientras ando, casi como hablaría ante mis auditores.

Como tengo un paso muy regular, sé, mirando los postes kilométricos, cuál será la longitud de mi conferencia. Hoy he hecho diez kilómetros.»

Ved por otra parte al estudiante que se halla embarazado ante un problema o cualquier otro trabajo; hace mil movimientos inconscientes, pero que ayudan a la concentración de su atención; se rasca la nariz, se agarra la cabeza, retuerce sus cabellos... Súbitamente, se da un golpe en la frente. ¿Qué ha encontrado? Quizá un error, pero de seguro una solución.

Dichos movimientos inconscientes pueden, en ciertos casos, tener gran intensidad y presentar los más chocantes caracteres. El doctor Hack Tuke nos ha representado al célebre Sir Philip Francis «andando con rapidez, como si persiguiese a una idea». De pronto, se paraba en seco, se enderezaba cuan alto era, extendía el brazo y pronunciaba unas palabras sentenciosas o cualquiera hermosa cita. Las personas de su familia a pesar de estar muy acostumbradas "a aquellas súbitas paradas de una acelerada marcha, a aquellas idas y venidas que daba a todo lo largo y en todos los sentidos de su pequeña habitación, temblaban a veces por la vehemencia de sus arranques. En cuanto a los extraños, estaban por ello absolutamente maravillados.»

Todos los movimientos inconscientes no están tan claramente caracterizados: los hay que son casi imperceptibles—sobre cuya observación se basan todos los fenómenos—, trucos de la lectura de pensamiento, tal como se practica en los teatros. Ciertos operadores han llegado en esta materia a una asombrosa precisión. Algunos lectores de pensamiento pueden decir a una persona cuál es la palabra—su nombre, por ejemplo—en que piensa<sup>24</sup>. El procedimiento es bien sencillo: el operador dispone de un alfabeto que ha dibujado sobre una gran hoja de papel o sobre un encerado. Es necesario, además, que el espectador piense firmemente en su nombre, lo vea claramente en su espíritu y lo descomponga letra por letra. Se empieza por la primera letra. El operador tiene en su mano derecha la misma mano del espectador, la pasea sobre el alfabeto. Así como pasa por encima de la letra que ha sido pensada, la mano del guía tiene un ligero temblor, una imperceptible crispación, prontamente cogida por el operador. Descubierta la primera letra, se recomienza la misma operación por la segunda. Y así sucesivamente. Los reflejos musculares traducen el pensamiento; lo mismo ocurre con las semisonrisas que se le escapan a una persona que tiene escondido un objeto cuando el buscador está en buen camino para descubrirlo, cuando «se quema» como dicen los niños.

Hemos estudiado a diversos lectores de pensamiento y hecho por nosotros mismos, muy a menudo, esas experiencias en la Sociedad Magnética de Francia. Son muy fáciles de reproducir si se tiene cuidado de elegir como testigo a una persona muy emotiva. Uno de los lectores, Bellini, a quien hemos seguido muy de cerca, efectuaba actos relativamente complicados. Podía, por ejemplo, si tal era nuestra secreta voluntad, coger una mesa, volverla con las patas al aire y poner una silla encima; sacar una carta de una cartera y llevarla a otra persona igualmente designada; sacar un anillo a una señora y pasarlo al dedo de un caballero situado a cierta distancia. Para realizar cada experiencia, cerraba Bellini los ojos, lo que le daba una mayor concentración mental. Es curioso detallar la serie de actos realizados por el lector para efectuar su penetración de pensamiento. Si examinamos el experimento de la sortija sacada de los dedos de un auditor y vuelta a poner en la mano de otro espectador, vemos que Bellini llevaba primeramente a su guía en medio de la sala; le arrastraba muy rápidamente y, cuando sentía una resistencia inconsciente e involuntaria en la mano que así, se paraba; allí se encontraba la persona o la cosa sobre la cual debía ejercitarse su acción. Entraba en seguida en la fila de espectadores, iba, venía, vacilaba, y así que los involuntarios movimientos de su guía le señalaban que había llegado al fin propuesto, se detenía ante un espectador. Allí era donde precisaba realizar un acto preciso. Para descubrirle, obraba por eliminación: tocaba sucesivamente el sombrero, los cabellos, el vestido, el cinturón, los brazos, las manos... ¿Sentía al pasar por uno de esos sitios un ligero movimiento bajo su mano? Redoblaba la atención. Si en aquella mano hallaba una sortija, la cogía, ¿Qué hacer de aquella sortija? Llevarla a alguna parte. ¿A dónde? Ahora la mano guidora había vuelto a estar inerte y el lector de pensamientos se iba de aquella fila; daba bruscamente algunos pasos de aquí para allá y la insensible resistencia que sentía en un lado le mostraba la dirección que había de tomar. La seguía resueltamente. ¿Le retenía la mano en seguida? La persona a quien había que dar el anillo estaba allí, muy cerca. Buscar la fila de sillas en que se encontraba la persona designada era un juego de niños. Pronto era descubierta por el mismo procedimiento. Bellini penetraba en la fila, encontraba a la persona y, puesto ante ella, hacía rápidamente una serie de gestos, cada uno de los cuales eliminaba una posibilidad de acción: meter la sortija en un bolsillo, etc., cogía en seguida la mano. ¿Estaba su guía satisfecho? Metía al punto el anillo en un dedo y los aplausos del público le afirmaban que no se había equivocado.

Bastantes sabios se han ocupado en registrar científicamente esos movimientos inconscientes y estudiarlos así. Hemos dicho al principio del presente Curso que un dispositivo sencillo e ingenioso a la vez ha sido imaginado al efecto por el doctor de Allonnes. No insistiremos más aquí.

Chevreul había dado ya valor a esos movimientos inconscientes bajo el imperio del pensamiento. Había observado que un péndulo compuesto de un hilo metálico y de un objeto pesado, sostenido con la mano, oscila por encima de ciertos cuerpos, el mercurio por ejemplo, aunque la mano permanezca, al parecer inmóvil. Puso una

lámina de vidrio entre el péndulo y el mercurio y vio que las oscilaciones, primero uniformemente retardadas, acabaron por detenerse. Comprendiendo que el mercurio no debía ser realmente la causa del movimiento de aquel péndulo, fijó más fuertemente la mano que lo sostenía en lugar de contentarse con sostener el brazo. El resultado fue que no se produjo ya ninguna oscilación, fuese o no cubierto el mercurio por una lámina de vidrio. Chevreul dedujo de ello que un movimiento muscular inconsciente producía aquellas oscilaciones que le habían extrañado. No se equivocaba, como tampoco se engañaba cuando recordó que se había hallado en un estado particular mientras sus ojos seguían el movimiento del péndulo. La idea del balanceo del péndulo, que le parecía una asociación de ideas necesaria a aquel aparato había determinado este movimiento involuntario. Tomó la precaución de vendarse los ojos y, cualquiera que fuese la posición de su brazo y de su mano, ya no se produjeron más las oscilaciones.

Sus observaciones le había llevado, pues, a comprobar que, si el péndulo sostenido por la mano por encima de ciertos cuerpos, se mueve y describe oscilaciones de una extensión siempre creciente, y si el movimiento decrece y acaba por parar cuando se pone una lámina de vidrio o cualquier otro objeto entre aquel cuerpo y el péndulo, es debido a que esperamos que se produzca dicho efecto. El péndulo se para así que la mano cesa de moverse o cuando vendan los ojos al operador. Luego está completamente demostrado que tales oscilaciones son creadas por la asociación de ideas que une el pensamiento de oscilación al de péndulo. Esta asociación de ideas tiene por resultado engendrar el movimiento muscular inconsciente que se traduce visiblemente por las oscilaciones del péndulo.

Estudiando el problema del péndulo y de la varilla adivinatoria, aplicado a la búsqueda de las aguas subterráneas, y de los yacimientos metalíferos, se equivocó sin embargo Chevreul al deducir que los movimientos son debidos únicamente al pensamiento del experimentador. La cuestión es mucho más compleja. Pero el estudio profundo de los movimientos inconscientes es útil de conocer; hay ahí una mina a explotar de las más curiosas, puesto que ciertos fenómenos psíquicos—como los movimientos de la mesa obtenidos con contacto, la escritura automática de los médiums, etc.—, no tienen, en realidad, otra causa.

Nuestro trabajo muscular y nuestro trabajo mental son por lo tanto como dos dentadas ruedas engranadas una en otra. Cuando una de las ruedas se mueve, inmediatamente arrastra a la segunda. El impulso puede por lo demás provenir de una u otra rueda, sea del campo muscular, sea del mental.

Hemos demostrado hasta ahora que la idea tiene una acción motriz. Se ha visto inversamente, bajo la impresión de una idea muy fuerte, de una emoción, desaparecer completamente la fuerza muscular. Un susto, una mala noticia, hacen «flaquear las piernas». Partiendo de este principio es como el hipnotizador llega tan fácilmente a prohibir a su sujeto marchar, hablar, levantarse de la silla, realizar un acto habitual. Para obtener esa inhibición de la actividad muscular, el operador acciona sobre la atención. Impone violentamente su pensamiento al hipnotizado que, bajo el efecto del choque emocional, pierde continencia, se turba, vacila. El efecto es tanto más claro y rápido cuanto más neurótico y receptivo sea el sujeto y cuando mejor sepa el operador manejar la sugestión emocional.

Pero la acción sugestiva intensa, el traumatismo psíquico determinado voluntariamente por el hipnotizador no es el único que produce una perturbación profunda en el campo mental. El trabajo cerebral habitual si es extremado, puede suspender completamente la actividad de ciertos músculos. No queremos como prueba de ello más que la expresión huraña y atónita que se ve en las personas sobrecargadas de trabajo, preocupadas, que no comprenden inmediatamente lo que se les dice; sus músculos relajados muestran bien a las claras una falta de atención.

Siéndonos conocido el mecanismo de la atención, aprendamos ahora a concentrarnos voluntariamente, o sea, a rendir, en un lapso de tiempo determinado, un esfuerzo cerebral.

### La atención voluntaria

La atención voluntaria, como hemos dicho, es un resultado de la educación. Depende de un adiestramiento. Es una facultad adquirida por una especie de práctica. Debemos tender a obtener de esa educación el máximo de rendimiento en un tiempo dado. Comprobaremos su utilidad respecto al dominio de nosotros mismos así como al desarrollo de las facultades superiores del espíritu. Cualesquiera que sean nuestras facultades innatas, si nos consideramos sin parcialidad, nos damos cuenta de que la atención voluntaria es el producto de un adiestramiento personal o educativo. Ved al niño en la primera parte de su vida: sólo es capaz de atención espontánea. Sólo más adelante, y con la colaboración de sus educadores, si son realmente capaces de desarrollarla, es como adquiere una excelente atención voluntaria, si observa con fruto los fenómenos que le rodean.

Para desarrollar en nosotros esa facultad tan preciosa, debemos acordarnos primero del mecanismo de la atención espontánea y de la definición que da de ella Ribot, fijándonos en sus características: «En los casos de atención espontánea el cuerpo entero converge hacia su objeto, los ojos, los oídos, algunas veces los brazos, todos los movimientos se detienen. La personalidad está absorta, es decir, que todas las impulsiones del individuo, toda su energía disponible se dirigen al mismo punto. La adaptación física y externa es el signo de la adaptación psíquica e interna. La convergencia es la reducción a la unidad substituyendo a la difusión de los movimientos y de las aptitudes que caracteriza el estado normal.»

Así presentada, esa atención, elevada a sus límites extremos, puede provocar repercusiones que no podemos dominar y justamente, debemos educar nuestra atención para procurar evitarlas. Lo que hace falta es obtener de nuestras facultades psíquicas el mejor rendimiento, evitando siempre las perturbaciones de que hemos hablado al principio de este capítulo: la palidez, el rubor, la congestión a la cabeza, el aumento del ritmo cardíaco o pulmonar, las inútiles contracciones

<sup>24</sup> Se hallarán bien especificados todos los trucos empleados para simular la lectura del pensamiento en los estudios siguientes: Cómo cabe el truco en la transmisión del pensamiento; La lectura rápida del pensamiento; Una experiencia de sugestión mental. (Enrique Durville, impresor-editor.)

musculares. Estas reperusiones orgánicas reaccionan sobre el cerebro y nos privan de nuestras facultades psíquicas en el momento que más las necesitamos. Luego el entrenamiento que preconizamos tiene un doble objeto: dar a vuestra parte mental el mayor rendimiento posible y, al mismo tiempo, evitar las reacciones orgánicas perjudiciales.

Procuremos primeramente dominar nuestros movimientos inconscientes.

Maudsley ha dicho: «El que es incapaz de gobernar sus músculos es incapaz de atención.» No se podría decir mejor. Para darse cuenta de la exactitud de esa observación, basta contemplar a los grandes nerviosos que gesticulan, se retuercen los pies y las manos, se arrebatan, se sobresaltan a la menor emoción. Su cerebro está siempre en acción, pero en acción desordenada. Son, sin cesar, presa de un torrente de ideas que corren en su cerebro como una película sobre la pantalla cinematográfica: ninguna idea es capaz de detenerles, o mejor dicho, ellos no están en estado de detener ninguna idea. Asimismo, no solamente de día sino de noche, sus músculos están sin cesar agitados por movimientos más o menos conscientes: se vuelven y revuelven en su lecho y su inconsciente siempre en trabajo, les da sin descanso pesadillas. Luego, para llegar a la concentración mental, es necesario ante todo imponer la calma a vuestras reacciones musculares inconscientes o por lo menos, involuntarias.

Veamos dos ejercicios indicados por Héctor Durville en su Magnetismo personal que serán muy útiles para este fin.

Primer ejercicio.—Sentaos derechos en una silla, la cabeza firme, la barbilla saliente y los hombros tan naturales como os sea posible. Elevad lateralmente el brazo derecho hasta la altura del hombro; volved la cabeza a la derecha mirándoos la punta de los dedos, manteniendo el brazo en esa posición horizontal durante un minuto al menos. Haced la misma experiencia con el brazo izquierdo y cuando hayáis llegado a unos movimientos desenvueltos y precisos, aumentad su duración de día en día. Elevad el tiempo de 1 a 2 minutos, luego de 2 a 3, hasta 5.

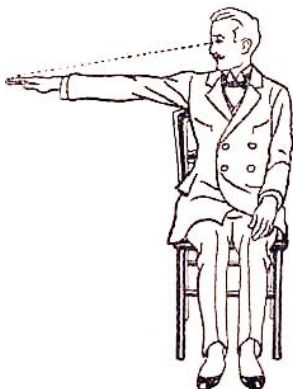


Figura 78. — La comprobación de nuestra actividad muscular

Nuestra actividad mental y nuestra actividad muscular están en estrecha relación. Si queremos adquirir unas facultades mentales poderosas, aprendamos a imponer silencio a nuestros músculos. He aquí un primer ejercicio que tiende a asegurar el perfecto dominio de nuestros miembros superiores.

Teniendo un vaso de agua ante sí, con el brazo bien extendido, esforzarse por una concentración mental en parar cualquier movimiento involuntario. El dominio mental es perfecto cuando la superficie del agua está inmóvil.



Figura 79. — Otro ejercicio de dominio muscular

Segundo ejercicio.— «Tomad un vaso de agua, tenedle entre los dedos y tended el brazo bien enfrente de vosotros. Inmovilizadle tanto como os sea posible, de modo que evitéis al vaso toda trepidación. Aumentad la duración de la experiencia de la misma manera y en la proporción indicada precedentemente.»

Intencionadamente damos unos ejercicios muy sencillos. Muchos discípulos están deseosos de someterse desde el principio, a complicados entrenamientos. Es un error que puede traer serias decepciones. Es necesario seguir la senda de lo sencillo a lo complicado. En todo, hay que proceder metódicamente. Es la única condición que puede asegurarnos resultados ciertos y duraderos. Por otra parte, estos dos ejercicios no son más que procedimientos para empezar: podéis después complicarlos a vuestro antojo, substituyéndolos con otros. Veamos algunos, que pueden servir de ejemplo:

Tercer ejercicio.— Colocaos contra una pared, con la espalda bien aplicada a la misma, el cuerpo muy derecho, el pecho suelto y saliente, las piernas muy rectas, los talones tocando la pared y los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Respirad muy tranquila y ampliamente. En seguida, sin cambiar la posición del cuerpo, elevad del suelo la pierna derecha, de modo que el peso del cuerpo caiga sobre la pierna izquierda. Procurad sostener vuestro equilibrio. Una vez obtenido, levantad vuestros brazos a lo largo de la pared, hasta que hayáis alcanzado la horizontal, después bajarlos acomodando el movimiento de elevación y el de descenso a vuestro ritmo respiratorio. Redoblad la atención a fin de asociar perfectamente el movimiento de los brazos con la cadencia respiratoria. Cuando dilatáis vuestros pulmones, levantad los brazos y dejadlos descender lentamente mientras que vuestros pulmones se vacían de aire. Procurad ritmar bien el movimiento.



Figura 80. — El dominio de nuestros ademanes

El ser magnético posee el perfecto dominio sobre sus músculos, sus palabras, sus pensamientos. Este ejercicio tiende a dar el control sobre la totalidad de nuestra actividad muscular.

Solamente los miembros superiores y la caja torácica deben tomar parte en ello. El cuerpo siempre debe seguir apoyado contra la pared sin moverse en modo alguno. Al principio, presenta alguna dificultad este ejercicio, pero llega a ser fácil más adelante, sobre todo si nuestras articulaciones son flexibles. Es excelente para aumentar nuestro dominio muscular y, por el esfuerzo cerebral que necesita, para desarrollar nuestra concentración mental. Este ejercicio puede ser modificado de la manera siguiente:

Cuarto ejercicio.— Estando el cuerpo en la misma posición, bien derecho y siempre apoyado en la pared que los talones no deben dejar, levantad lentamente la pierna derecha de modo que todo el peso del cuerpo descansa sobre el pie izquierdo.



Figura 81. — El dominio de nuestros ademanes

El cuerpo conserva la posición de la figura precedente. Conservando siempre su equilibrio el hombre que quiere llegar a ser magnético eleva lentamente los brazos. La dificultad del movimiento exige un poderoso esfuerzo de concentración mental.

Asociad luego un movimiento de elevación de los brazos a vuestro ritmo respiratorio, solamente que, en vez de elevar los brazos siguiendo la pared, como en el ejercicio anterior, levantadlos por delante de vosotros bien rectos y paralelos. Alzados hasta que queden verticales a cada lado de la cabeza.

Este ejercicio es más difícil que el precedente, ya que puede, si no se tiene cuidado causar la caída del cuerpo hacia delante, y es justamente lo que debéis evitar. Toda vuestra atención debe tender a sosteneros contra la pared, a pesar de vuestra posición poco estable. Mientras que eleváis los brazos llenad vuestros pulmones hasta el máximo y expeled el aire a medida que vuestros brazos descienden. Es preciso un movimiento regular, tranquilo, sin esfuerzo aparente.

Os costará quizá, al principio, algún trabajo realizar este ejercicio. Lo cual depende de la corpulencia, de la flexibilidad de las articulaciones. Nuestros alumnos jóvenes lo ejecutarán con facilidad y hasta con gusto. Las personas de edad y las que sufren reumatismos o cualquiera otra enfermedad que ocasione una molestia articular, al querer cumplir con lo que les parecerá una proeza, se arriesgarían a enojosas caídas; luego saldrán más aventajados si se contentan con los dos ejercicios primeros.

El ritmo pulmonar, recordémoslo, es el resultado de un trabajo muscular que pone en juego al diafragma, los músculos pectorales, intercostales, etc. Hay que esforzarse por obtener un juego pulmonar perfecto, puesto que ese ritmo, como hemos visto, está en relación estrecha con nuestra atención. Si ésta es bruscamente afectada por el temor, nuestra respiración se resiente de ello al punto. De ahí provienen perturbaciones, o por lo menos, movimientos irregulares del corazón. Sus latidos son generalmente aumentados. Respiremos, pues, ampliamente y con una regularidad cronométrica. Lewes ha dicho muy justamente: «Adquirir el poder de atención es aprender a hacer alternar las representaciones mentales con los movimientos rítmicos de la respiración.» ¿No se dice, además, de todo el que piensa superficialmente, que es incapaz de una obra «de alientos»? Asegurar a nuestros pulmones un armonioso funcionamiento es poseer una de las condiciones indispensables a una perfecta concentración mental.

Se comprenderá, pues, cada vez más el interés que presenta la respiración profunda y rítmica, y nunca nos parecerá que aconsejamos demasiado su práctica. Veamos un ejercicio que combina las ventajas de la respiración profunda y de la concentración mental.

Quinto ejercicio.—La pared contra la cual os apoyabais para los precedentes ejercicios ya no os es útil ahora. Haréis este quinto ejercicio en medio de la habitación. Partid de la posición en cuclillas y levantaos gradualmente hasta la vertical. Durante toda la duración del ejercicio, los brazos están caídos a lo largo del cuerpo, el busto recto, el pecho suelto y saliente, la cabeza ligeramente proyectada hacia atrás. Inspirad el aire durante la elevación de vuestro cuerpo y expirad durante el retorno a la posición de cuclillas.

He aquí el detalle de ambos tiempos :

Elevación.—De la posición en cuclillas, os levantáis progresivamente hasta ponerlos en posición vertical. Durante ese movimiento vuestros brazos que teníais pegados al cuerpo, describen un semicírculo para acabar por ponerse verticalmente a cada lado de la cabeza. Mientras os levantáis y vuestros miembros superiores, siempre bien extendidos, efectúen ese movimiento, tened cuidado de hacer entrar la mayor cantidad de aire posible en vuestros pulmones. Los movimientos de los miembros y la dilatación de la caja torácica deben hacerse progresivamente, sin intermitencias ni detenciones. Contaréis mentalmente diez segundos para llenar los pulmones; después, a medida que os vais adiestrando, aumentaréis progresivamente el tiempo de la inspiración, que llegará a quince, veinte y treinta segundos. Esta duración de treinta segundos nos parece el máximo, puesto que puede ser peligroso sobrepasarla, sobre todo para las personas predispuestas a los trastornos circulatorios.

Recordemos aquí la recomendación que hicimos ya con motivo de la respiración profunda: no hay que comprimir violentamente el aire en los pulmones, ya que, distendiendo desmesuradamente los alvéolos pulmonares, pudiera determinar en los organismos predispuestos a los trastornos congestivos, dolores de cabeza, mareos, hasta vértigos de cierta gravedad. El aire debe penetrar, por decirlo así, por sí mismo, ya que la caja torácica aumenta de volumen por el descenso del diafragma y la elevación de los costados. No intentéis nunca contraer violentamente los órganos, puesto que si se pretende sobrepasar el resultado obtenido, hay que detenerse a la primera incomodidad, a la menor sensación penosa y comenzar de nuevo, por la noche o al día siguiente a la misma hora, procediendo siempre con gran suavidad y un ritmo muy calculado.

Descenso.—Para este segundo tiempo, deja el cuerpo de estar erguido para recobrar la posición de cuclillas. Mientras que se flexionan las piernas, se hacen lentamente descender de nuevo los brazos bien extendidos a cada lado del cuerpo. En el curso de este movimiento, se expelle el aire contenido en los pulmones contando mentalmente el mismo tiempo que se ha contado durante el movimiento precedente: diez segundos al principio, luego quince, veinte, veinticinco y treinta segundos. La recomendación que se ha de hacer para este movimiento, es la misma, en lo que se refiere a la respiración, que la hecha precedentemente: hay que dejar obrar a los músculos del pecho y no expeler bruscamente el aire contenido en los pulmones. Si se les deja volver a caer suavemente, por su propio peso, los costados vuelven a su sitio inicial y el aire sale del pecho sin violencia.

Para que este ejercicio sea tan compelto como saludable, es menester representarse bien sus dos tiempos: 1.º elevación del cuerpo y de los brazos al mismo tiempo que se dilatan los pulmones; 2.º descenso de los brazos y del cuerpo, a medida que se echa el aire inspirado.

Este adiestramiento lleva a un ritmo respiratorio mejor, fortifica y desarrolla la atención por el hecho de que uno se esfuerza en contar mentalmente, con

regularidad de cronómetro, el número de segundos a que ha de llegar cada tiempo del ejercicio respiratorio. El hecho de contar tiene una gran importancia, ya que sobre él está basado el ritmo, sin el cual el ejercicio es de mucho menor provecho para nuestro organismo; también hemos de contar con igualdad, sin precipitación ni distracción. Al principio, os podréis valer de un cronómetro o, mejor, de un metrónomo. Practicaréis ese ejercicio, durante unos diez minutos, por la mañana al levantaros y por la noche, al momento de acostaros, cuando sólo tengáis puestas ligeras vestiduras. También será bueno acostumbraros a hacerlo delante de una ventana abierta de par en par, sobre todo durante la estación cálida.

Cuando hayáis adquirido, por los ejercicios que acabamos de indicar, un dominio mayor de vuestra actividad muscular y de vuestro ritmo pulmonar, podréis perfeccionaros por el ejercicio siguiente, indicado por Héctor Durville en su Magnetismo personal.

Sexto ejercicio.—«Haced una especie de collar con un centenar de perlas que no estén muy juntas entre sí. Una vez hecho ese collar, tomaos el trabajo, sosteniéndolo entre ambas manos, de cambiar cada perla de lugar de izquierda a derecha e ir las contando. Poned en este acto toda vuestra atención, toda vuestra voluntad, para no pensar en otra cosa y tratad de cambiar de sitio el mayor número posible de perlas en un tiempo dado. Cuanto menos se deje errar el pensamiento, más perlas se cambiarán durante ese tiempo. Bueno será contar de 500 a 600 cambios, por ejemplo, dándose cuenta del tiempo que en ello se emplea y procurar cada vez, emplear lo menos posible.»

Y ahora veamos otros ejercicios que exigen un esfuerzo más considerable de atención:

Séptimo ejercicio.— Intentad dar vueltas a los pulgares en sentido inverso. Juntad las dos manos ante vosotros, cruzando los dedos, para describir un circuito con el pulgar derecho, esforzándoos en hacerlo lo más regular posible. Al principio, se embrollan pronto los movimientos, las distracciones producen detenciones en los movimientos, pero, a medida que la concentración mental va siendo mejor, que la atención se desarrolla, se perfecciona cada vez más este ejercicio que es excelente para darse cuenta del esfuerzo mental desplegado. Se lo aconsejamos a nuestros discípulos: deberán adiestrarse en él a fin de hacerlo regularmente. Más adelante, llegarán a una regularidad perfecta y este movimiento que les presentaba tan gran dificultad al principio, lo efectuarán casi sin pensar en él; el movimiento se habrá convertido en automático.

Octavo ejercicio.— Este ejercicio es del mismo orden que el precedente, pero, en vez de poner en juego los pulgares, se ejecuta con ambas manos, teniendo los dedos extendidos y unidos por la punta. Se ponen las manos ante sí, una frente a la otra, a pequeña distancia, con los dedos reunidos en forma de cono. La mano derecha describe un círculo de unos 20 centímetros de diámetro, procurando hacerlo lo más regular posible, siempre

## El aislamiento

«Cada noche, antes de dormirte, haz tu examen de conciencia, repasa varias veces en tu espíritu los actos de la jornada y pregúntate: ¿qué he hecho? ¿He cumplido en verdad mi deber en todos los casos? Examina así sucesivamente cada una de tus acciones. Si descubres que has obrado mal, repréndetelo severamente; si has sido irreprochable, estáte satisfecho de ti mismo.»

Pitágoras

«Hay un deporte espiritual: el del silencio. Moderar nuestra charla nos acostumbra a no comunicar a nuestros semejantes más que palabras útiles y escogidas. Eso no nos deja perjudicar a nadie por la maledicencia. Lo cual nos ejercita muy bien para constituir una vida interior que cuando tenga secretos no los publique. El tesoro de los secretos, de las opiniones ocultas, enriquece nuestro conocimiento y le da personalidad.»

Pablo Adam

La actividad psíquica inconsciente. — Las ideas que nos obsesionan. — Las cristalizaciones psicopatológicas. — La contemplación y el éxtasis. — El aislamiento. En qué consiste ese estado psíquico. — a) Aflojamiento muscular. — b) Monoidéismo. — Recargo de nuestros centros nerviosos durante el aislamiento y el sueño. — Utilidad de saber descansar. — El ejemplo de Napoleón. — Sarah Bernhardt y la costumbre que tenía de aislarse. — Edison: su capacidad de trabajo. — Cómo se puede, a voluntad, provocar el sueño natural. — Resumen.

Todo período activo ha de ser seguido de un período de reposo. A un período de concentración mental debe corresponder otro de aquel descanso del espíritu que nosotros llamamos aislamiento.

Es una equivocación del lenguaje corriente oponer al estado de concentración mental el estado de distracción, puesto que esta palabra puede prestarse a un equivoco. Aquella palabra evoca erróneamente la idea del ser distraído y ésta al ser incapaz de parar su atención sobre un punto determinado: luego dicha atención es inestable. Pasa a pesar suyo de una idea a otra y esta continua movilidad está asimilada, en bastantes casos a un estado enfermizo. También hay que considerar como distraídos a los que una prolongada tensión absorbe y fatiga hasta el punto de hacerles olvidar todo lo que les es útil y hasta necesario. Ya hemos citado trágicos casos imputables a esta forma de distracción, como la muerte de Curie, arrollado por un camión en la vía pública, mientras caminaba con el pensamiento absorto en sus trabajos en curso. Hay distracciones más agradables. Edison, por ejemplo, echando su reloj al buzón en lugar de la carta que en vano se empeñaba en meter maquinalmente en su bolsillo, o Ampère, preocupado en la solución de un problema, planteando sus ecuaciones en la trasera de un coche de alquiler, que echó a andar en medio de la empezada operación con gran algazara de los circunstantes. Tales distracciones por exceso de concentración no son privativas de los seres muy inteligentes, sino que bastantes personas son propensas a confundirlo todo y eso es lo que hace falta evitar.

Nuestra atención, como hemos dicho, debe ser ejercitada voluntariamente. Es útil, en el curso del trabajo a que nos dediquemos, llegar en él a su más alto grado, pero así que se ha acabado nuestra labor, no es menester que ese estado de tensión persista contra nuestro albedrío. Debemos obtener el completo dominio de esa facultad así como de las demás y cuando sea llegado el momento del descanso, debemos poder imponer un aflojamiento a nuestro espíritu, una calma donde no puedan intervenir las preocupaciones de cada momento. Lo cual es a veces más difícil de lo que a primera vista parece, pero se llega a ello con perseverancia.

Para darse cuenta de esa dificultad, que recuerde cada cual las que le han sido creadas por una melodía, cualquier romanza estúpida, vagamente oída en la calle y que nos persigue en nuestro trabajo, en nuestros pensamientos, incluso en nuestro sueño. Queremos desechar la parásita idea, pero es tenaz, se incrusta a pesar nuestro, nos obsesiona, nos incomoda. Os reís de ella y acabáis por decir: «Es más fuerte que yo...» y eso es todo lo que hacéis por vencer dicha obsesión. Y sin embargo, nada debe ser más fuerte que una voluntad tranquila, ejercitada, segura siempre de sí misma.

En otro orden de ideas, si tenéis un examen que sufrir, sobre todo si ese examen es para vosotros de relativa importancia, pensáis en él a cada instante, esa idea no os abandona, soñáis con ella, de noche, cuando a pesar de su encarnizamiento os concede un momento de sueño. Teméis al tribunal, os representáis a cada uno de vuestros jueces, su pensamiento os molesta; sus nombres se imponen a vuestro espíritu; no podéis ocuparos como debierais de vuestro trabajo. El miedo se apodera de vosotros y la obsesión se acrecienta, lo que puede llegar a haceros fracasar en vuestro examen, lo que ocurre alguna vez.

Igual sucede en los sentimientos más íntimos y que parecen no deber ser más que la causa de nuestra felicidad. ¿Estáis enamorados? Os es imposible pensar en otra cosa que en el objeto de vuestra pasión, en la alegría de volverle a ver mañana y, de este pensamiento constante, aun cuando tengáis una absoluta confianza en la que amáis, nacen en vosotros imágenes hostiles, pensamientos celosos, que os harán sufrir si los conserváis secretos y que harán sufrir a otro si se los comunicáis. ¿Os ocupáis de negocios? ¿Quién no ha estado alguna vez obsesionado hasta el malestar físico por la idea de un vencimiento difícil? Muchos días antes ese pensamiento os abruma, os fatiga; todavía en este caso, es el temor el fruto de vuestra obsesión. Perderéis el apetito, y si tal tormento debiese durar mucho tiempo, es posible que experimentaseis una gran fatiga nerviosa. El agotamiento, la neurastenia con todo su cortejo de negras ideas nacen con frecuencia de esas preocupaciones tenaces.

Los que han triunfado en la vida han llevado a todos los momentos de su existencia un pensamiento de acción, de obstinado trabajo; no han olvidado jamás cuál era el fin de sus esfuerzos. Alfredo de Vigny ha dicho: «¿Qué es una gran vida?—Un pensamiento de la juventud realizado en la edad madura.» Eso es verdad, ciertamente, pero para que ese pensamiento pueda tomar forma y ser llevado hasta su perfecta realización, es preciso, como dijimos anteriormente, llegar a nuestro objeto sin que la fatiga de un esfuerzo inconsiderado o mal entendido nos impida—una vez realizado el trabajo—recoger y gustar sus frutos. Después de haber aprendido el arte del trabajo, es indispensable que practiquemos el arte del reposo.

En efecto, si el predominio de la atención es absoluto, llega a causar un trastorno psíquico. Es un poder tiránico que destruye en nosotros toda actividad que no se relacione con el fin propuesto. De ahí vienen— en grados diversos que pueden ser fácilmente vencidos —la simple idea fija, la obsesión, las fobias. Más allá, la suspensión de todo trabajo cerebral en beneficio de un solo pensamiento, de la contemplación, el éxtasis.

He conocido a un muchacho que no tenía otra preocupación en la calle que contar las letras de los rótulos de las tiendas y se absorbía completamente en esta ridícula tarea. Los tratados de psiquiatría están llenos de tales ejemplos.

Tamburini cita el caso siguiente: «Un estudiante de Derecho, vástago de padres neurasténicos, estaba dominado por el pensamiento constante de conocer el origen, el por qué y el cómo del forzoso curso de los billetes de banco. Este pensamiento embargaba su atención que, absorta en todo momento, le impedía ocuparse en otra cosa cualquiera, se interponía entre el mundo exterior y él y, por más esfuerzos que hizo para desembarazarse de semejante idea, le fue imposible lograrlo. Juzgándose incapaz (a pesar de largas reflexiones y de múltiples pruebas intentadas para resolver este problema), de dedicarse a cualquier otro trabajo mental, cayó en un estado tal de tristeza y de apatía que quiso interrumpir el curso de sus estudios. Su sueño era incompleto e intermitente; pasaba a menudo las noches despierto, absorbido siempre por su idea dominante. Es de notar en este caso un fenómeno muy singular: debido a la tensión continua de su espíritu sobre el problema de los billetes de banco y de su curso forzoso, acabó por tener siempre ante la vista la imagen de los mismos billetes, con todas sus variedades de forma, de tamaño y de color. La idea, con sus incansables repeticiones y su intensidad, llegó a tener una fuerza de proyección que la igualaba a la realidad. Pero él tenía siempre plena consciencia de que las imágenes que estaban ante su vista no eran más que un juego de su imaginación.»

Esta idea fija se desarrolla tanto mejor cuanto más largamente preparado halla el terreno. Es evidente que la idea fija prevalecerá más fácilmente en el pensamiento de un hombre cuyos antecedentes son neuropáticos. Pero ese estado de receptividad puede ser creado por una gran fatiga nerviosa adquirida, por excesos de toda clase, ya sean excesos de placeres o de trabajo y en particular de trabajo intelectual que es el que más desgasta las reservas nerviosas. La consecuencia que podéis sacar de esta comprobación es que debéis llegar al perfecto dominio de vosotros mismos, a la reglamentación armoniosa de vuestro trabajo, de manera que la exageración en este sentido no llegue tampoco a ser perjudicial a vuestra salud. Pero este caso es el menos frecuente. Los grandes nerviosos lo son más a menudo por los excesos de los placeres que por los excesos de sus trabajos y nos enseñan por el mal estado a que los han llevado aquellos placeres, a gozar con sobriedad las alegrías que nos están permitidas y, sobre todo, a no recurrir jamás, ni aun con el objeto loable de acrecer nuestra facultad de trabajo, a lo que hemos convenido en llamar venenos de la voluntad, a esos excitantes que nos dan una excitación pasajera con detrimento de nuestra propia salud.

Para darnos cuenta de las perturbaciones que se causan en nuestro organismo por una idea fija y obstinada, estudiemos a los que impropriamente se llaman enfermos imaginarios. No están, quizá, al principio, afectados del mal de que creen ser víctimas, pero el pensamiento del cáncer, por ejemplo, o de la tuberculosis, es tan fuerte en su espíritu que acaban por experimentar no solamente las sensaciones— que pudieran ser imputables a su estado de espíritu, por autosugestión—sino además los síntomas externos y visibles, de una manera tan chocante, que médicos excelentes, aun después del más minucioso examen, se han equivocado y sólo han reconocido su error al seguir atentamente el curso de la enfermedad. No hay que decir que esas clases de enfermedad, de origen puramente moral o emocional, son más fáciles de curar que las que proceden realmente del mal funcionamiento o de la lesión de los órganos. Ceden a menudo con extremada facilidad bajo la influencia de la sugestión razonada y más aun de la sugestión emocional.

En el terreno social, la idea fija no es menos peligrosa: los terrores, los miedos, los odios que sugiere, pueden acarrear las más funestas consecuencias. Desde el punto de vista puramente enfermizo, un trastorno bastante frecuente y extremadamente doloroso es la agorafobia o temor a los espacios vacíos. Este miedo que se encuentra entre ciertos neuróticos, puede limitarse a una sensación penosa cuando éstos deben atravesar vastos espacios descubiertos. Pero si esa enfermedad toma una forma más aguda, puede llevar al enfermo a un verdadero enloquecimiento que le hace emprender rápida carrera a través de la plaza pública sin poner ninguna atención en los riesgos que puede correr. Se puede afirmar que una fuerte proporción de los accidentes del tránsito rodado es debida a alocados de este género, que se han precipitado bajo las ruedas, como un hombre atacado del vértigo se tira por un precipicio.

Por último, esta incomodidad puede llegar tan lejos que dé no solamente la sensación de horror de los espacios vacíos cuando se deben atravesar a pie, sino que ocasiona perturbaciones dolorosas que pueden tener repercusiones sobre el corazón, el intestino o la vejiga por el solo hecho de ver tales espacios. Existen personas, felizmente muy raras, a las que esa sensación pone de tal modo enfermas que no pueden atravesar las grandes plazas o las anchas avenidas más que en un carruaje, con las cortinillas bajadas.

Si salimos del terreno orgánico para entrar en el del pensamiento, del sentimiento, de la imaginación, encontraremos las manías persecutorias de diversos géneros, de quienes son las víctimas—muy peligrosas a veces para la sociedad—de sus propias ideas fijas. Hay locuras causadas por la duda, ya sea la duda sentimental, la duda religiosa, la duda bajo cualquiera forma que se presente. En las naturalezas impulsivas, esa clase de manía puede tener trágicas consecuencias. Un ser que cree ver, debido a una duda que se apodera de su espíritu, desplomarse todo el sistema religioso o filosófico sobre el cual ha construido su existencia, puede entregarse a actos violentos sobre las personas que representen aquella idea y que él piensa que le han engañado voluntaria o involuntariamente. Así es como pudo ser lanzada la bomba de Barcelona que causó tantas víctimas, en una inofensiva procesión. Las ideas anarquistas—la «propaganda por la acción» afortunadamente caída en desuso—habían llegado a ser para algunos, una idea fija. Quien haya seguido el proceso de Emilio Henry ha podido comprobar que era un muchacho notable. Suspenso en los exámenes de la Escuela Politécnica, había cobrado odio a la sociedad, y en lugar de buscar en otra carrera nuevo campo para sus facultades, se había aficionado completamente a las doctrinas homicidas que le llevaron a tirar una bomba en un café cercano a la estación de San Lázaro, donde mató e hirió a pacíficos consumidores, sin otro delito a sus ojos que el de representar al vulgo borreguil, incapaz de dirigirse a sí mismo. Otros, bajo el imperio de una impulsión de ese u otro género han llegado a ser asesinos, ladrones, o al no querer ceder a su funesta tentación, se han suicidado.

Eso es además lo que sucede frecuentemente a los que padecen delirio de persecución. Se figuran ser víctimas del odio de personajes reales o imaginarios. Tales personajes o los que representan la idea de persecución en su cerebro enfermo, están con frecuencia en peligro junto a estos seres, buenos, sin embargo, en su estado natural y que vuelven a veces a ser ellos mismos con cuidados inteligentes, dados a tiempo para no dejar que la locura llegue a ser incurable.

La contemplación es un estado más profundo todavía de idea fija, pero puede presentar unos fenómenos tanto más interesantes cuanto más raros y más merecedores de estudio sean.

Carpenter dijo: «Antes de la invención del cloroformo, los pacientes soportaban a veces violentas operaciones sin dar señal alguna de dolor y declaraban después que no habían sentido nada por haber concentrado su pensamiento, en un poderoso esfuerzo, sobre cualquier materia que les cautivaba completamente. Bastantes mártires han sufrido la tortura con una perfecta serenidad, sin tener, según confesión propia, dificultad alguna en conservarla. Su atención extática estaba de tal modo llena de las visiones beatíficas que se presentaban a su maravillosa vista, que las torturas corporales no les causaban ningún dolor.»

Entre los místicos, en efecto, la concentración mental puede adoptar unas formas muy diversas de exaltación de las facultades psíquicas. Se ha visto, en tales estados, a personas sencillas y de ningún modo preparadas, pronunciar admirables discursos, escribir obras notables que nadie hubiese esperado de ellas, en su estado normal. Hay algunas que, en estado de concentración, poseen la facultad de visión a distancia o pueden profetizar el porvenir. Tales dones son aún más frecuentes entre los sensitivos y los seres sencillos que, sin discutir con su sensación, se ponen inconscientemente en el más favorable estado receptivo. Esa contemplación, ese estado de arrobamiento puede suspender las facultades sensoriales. En tales momentos de exaltación religiosa, se ha visto a los místicos hacerse importantes mutilaciones sin apariencias de dolor. Los Aissauahs de Argelia y de Marruecos, los Yoghis de la India, se hacen heridas que, para cualquier otro serían de extrema gravedad y que, en ellos, en esos momentos, dejan muy pocas huellas aparentes.

Con un espíritu semejante aguantaban los mártires sin dolor los más atroces suplicios: es cierto que muchos de ellos, en la exaltación de su fe, no sentían siquiera los golpes que les daban. Esa insensibilidad no es desde luego dependiente de la doctrina. Los brujos, perseguidos en la Edad Media, demostraban la misma impasibilidad en las torturas. Lo cual era a los ojos de los magistrados encargados de instruir el proceso una señal de su culpabilidad: se decía que el demonio les había marcado con el signo de taciturnidad y que era imposible arrancarles, ni aun por los más abominables inventos del ingenio humano, ni un grito, ni una queja.

Llevada a su más alta tensión, la atención llega al éxtasis.

«El éxtasis, dice Berard, es una exaltación viva de ciertas ideas que absorben de tal modo la atención que las sensaciones quedan en suspenso, los movimientos voluntarios detenidos, la misma acción vital amortiguada a menudo.»

Alfredo Maury se explica más claramente: «Una diferencia gradual separa el éxtasis de la acción de fijar con fuerza una idea en la inteligencia. La contemplación implica además el ejercicio de la voluntad y el poder de hacer cesar la extrema tensión del espíritu. En el éxtasis, que es la contemplación llevada a su más alta potencia, la voluntad, susceptible en rigor de provocarle, es impropia para suspenderle.»

En el éxtasis, la sensibilidad y la facultad de locomoción quedan momentáneamente abolidas. Es el signo característico de dicho estado. Se puede producir experimentalmente el éxtasis en el sueño magnético y volveremos sobre ello en otra ocasión. Digamos solamente aquí que toda la atención del sujeto dormido está acaparada por una visión que vosotros le habéis sugerido por un simple ademán. Habéis juntado sus manos para darle ideas religiosas. Si esas ideas son potentes en el cerebro de vuestro sujeto, le veréis seguir visiones angélicas o divinas cuya expresión puede ser muy hermosa, hasta en un sujeto iletrado. El sujeto escapa en aquellos momentos a la sugestión verbal del magnetizador. Es preciso despertarle o por lo menos hacerle pasar a otro estado para cambiar el curso de sus pensamientos y hacer cesar la visión.

El fakir se sumerge por su sola voluntad en ese estado que obnubila en él cualquiera sensación física en provecho de la actividad psíquica. Absorto por sus

pensamiento místicos, se coloca entre dos braseros sin sentir su quemazón; acostado sobre una tabla guarnecida de afilados clavos, continúa sus plegarias sin percibir dolor alguno. Estos hechos son constantes, y muchos viajeros, vueltos de las Indias, los han referido.

Desde luego, podemos utilizar mejor nuestro esfuerzo cerebral y no vemos la utilidad del faquirismo en una sociedad como la nuestra, en que todas las energías, bajo el impulso de la necesidad, propenden hacia un fin práctico, necesariamente utilitario. En tales condiciones, nos será más provechoso adquirir un dominio mayor de nuestras facultades que tumbarnos en un colchón de clavos y tendremos necesidad de toda nuestra actividad cerebral para realizar nuestro deber cotidiano sin llegar a ser víctimas de nosotros mismos, sin caer bajo la dominación de las fobias, de los terrores nerviosos, de todas las incomodidades que nacen del agotamiento. Aprended, pues, a aislarlos.

Aislarse, es detener a su antojo toda su actividad cerebral, es tender a no pensar más.

¿Cómo llegar a ese estado de calma mental? Mi padre, Héctor Durville, da el medio para ello en términos tan claros como prácticos, en su Magnetismo personal:

«Retirarse a una habitación semiobscura, lejos del ruido, para no exponerse a ser importunado. Es menester Colocarse confortablemente, sentado en un sillón o, mejor aún, tendido en un sofá o en una cama, con los párpados bajados sin esfuerzo sobre los globos oculares y los puños semicerrados. Luego, hay que aflojar completamente los músculos, de la manera más absoluta; y, en la mayor calma, hacer un esfuerzo mental, primero para atraer a sí las fuerzas exteriores, después para detener la emisión de pensamientos. La boca ha de estar cerrada sin apretar los labios y la respiración se hará con lentitud, por la nariz solamente. El terreno consciencial debe estar enteramente cerrado y hay que rechazar, tan pronto como aparezca, todo pensamiento, cualquiera que sea.»

Este ejercicio es muy difícil de practicar, sobre todo en los primeros tiempos; pero, cuando se han vencido todas las dificultades que nos entorpecen ese descanso del pensamiento, procura una sensación muy agradable de bienestar, de calma, de laxitud, que quita todo cansancio, toda tensión de espíritu, cualquiera que sea el trabajo a que os hayáis dedicado anteriormente.

Como dice muy juiciosamente Héctor Durville: «Es indispensable a los que quieren adquirir grandes poderes y gozar de la alegría y satisfacción que procura la persuasión del deber cumplido.» Hay que someterse, lo más regularmente posible, a unos ejercicios rigurosos, dos o tres veces al día, durante cuatro a cinco minutos primero, y luego durante un tiempo más largo, que puede variar de un cuarto de hora a una hora.

«Al salir de ese estado, que cesa casi instantáneamente, tan pronto como uno quiera hacerle cesar, estamos transformados desde el punto de vista psíquico. Si ha durado de veinte a veinticinco minutos, nos encontramos casi tan descansados como después de una noche de excelente sueño.»

El recuerdo de la actividad muscular es lo que sobre todo reacciona sobre la actividad mental. Deja en nuestro espíritu una especie de trepidación, de imágenes activas que son lentas en desaparecer y difíciles de abolir. Pero, así que se ha llegado a dominar ese recuerdo, se tiene el completo dominio de nuestra actividad mental.

Así que es menester en la práctica, para obtener el aislamiento:

1.º Preocuparos de vuestra actividad muscular que debe ser reemplazada, tanto materialmente como en sus repercusiones internas, por la mayor calma posible. Es necesario, al efecto, dar a nuestro cuerpo una póstuma conveniente (acostado, o por lo menos tumbado) de un modo que restrinja al mínimo el esfuerzo muscular, ya que de tal aflojamiento muscular nace la paz del espíritu.

2.º Procurad después limitar el trabajo cerebral a una sola idea; naturalmente, no una idea activa, ni un pensamiento penoso, sino una idea de calma, de aflojamiento, de reposo, de tranquilidad. En caso necesario, sugeríos la idea de descanso: «Yo no pienso en nada, estoy tranquilo.»

Examinemos estos dos puntos en detalle:

#### a) Aflojamiento muscular

Para obtener este aflojamiento, sentaos confortablemente en un sillón o, mejor aún tendeos sobre un lecho o sofá. Aflojad vuestros vestidos, a fin de que nada os pueda causar una sensación de incomodidad. Respirad profunda e intensamente, pero con suavidad, sin esfuerzo. Hemos expuesto ya muchas veces la necesidad de esos soplos amplios y rítmicos que nos traen del exterior los elementos de nuestra fuerza. El pecho debe henchirse a fondo, sin esfuerzo y volver a caer lentamente, por su propio peso. Obtenido ese resultado aflojad los músculos del vientre y de los miembros, de manera que sintáis vuestro cuerpo, no como una persona activa, sino como un peso muerto, inerte. Después de algunas respiraciones, esa sensación se produce por sí misma; vuestro cuerpo os parece más pesado; se os antoja que, si levantasen uno de vuestros miembros, volvería a caer como una piedra, sin que ningún esfuerzo de vuestros músculos pueda o quiera retenerlo. Dicha sensación no debe asustaros ni sorprenderos: es precisamente la que debéis sentir. Si halláis alguna dificultad en aflojar vuestros músculos, practicad el ejercicio siguiente, que os permitirá obtener el resultado apetecido. Antes de intentar aflojar todo vuestro cuerpo, cuidad de imponer descanso a los músculos de vuestro brazo: el derecho, por ejemplo. Cuando estéis en pie, tendad el brazo horizontalmente; después, contad hasta diez, con ritmo de segundo y, en el preciso momento en que lleguéis a diez, aflojad vuestro brazo. Si el aflojamiento muscular está bien hecho y es completo, instantáneamente, como un objeto inerte, caerá vuestro miembro por su propio peso a lo largo del cuerpo. Quizá no llegaréis a ello al primer intento. Os será preciso perseverar, ejercitaros, y sobre todo buscar la instantaneidad. Al principio, si la mano y el antebrazo se hallan flojos y caen por su propio peso, ocurrirá a menudo que los músculos del hombro y

del brazo seguirán todavía crispados y mantendrán el brazo en el aire. Esa tendencia es la que debéis combatir. Habéis de llegar a un aflojamiento completo, instantáneo del brazo entero. Llegaréis a ello renovando vuestro adiestramiento y perseverando en vuestros ensayos.

Recomenzaréis entonces el ejercicio con el otro brazo y cuando ambos miembros se aflojen instantáneamente a vuestra voluntad y sin ninguna resistencia, haréis el mismo ejercicio levantando los dos brazos para dejarlos caer al mismo tiempo, sin que uno ni otro opongan resistencia alguna. Caerán con perfecto acoplamiento, si vuestro adiestramiento es excelente.

Podéis variar y hasta facilitar ese ejercicio, haciendo que alguno os sostenga los brazos con dos dedos puestos bajo las muñecas. Contará de uno a diez regularmente, con ritmo de segundo y al llegar a diez retirará inmediatamente el sostén. Si vuestros músculos están bien aflojados, ambos brazos caerán instantáneamente por su propio peso.

Cuando sepáis aflojar vuestros brazos, reanudad el ejercicio de aislamiento precedentemente descrito sentándoos en un sillón o tendiéndoos lo más cómodamente posible en vuestro lecho o sobre un sofá. Aflojad entonces vuestros miembros inferiores, aflojad todo vuestro cuerpo, respirad ampliamente y sin fatiga. Que la calma sea la característica de vuestro cuerpo. Ha de ser para vosotros como una cosa inerte. Es una sensación que no os debe ser nueva. La habéis experimentado a veces al principio del sueño, como después de la caza o cualquier otro ejercicio violento, pero en donde el espíritu estaba igualmente activo.

#### b) El monoideísmo

Después de haber obtenido la calma de vuestro cuerpo, procurad aumentar la calma de vuestro espíritu. Haced por detener el curso de vuestras ideas y, por una autosugestión tranquila y dulce, decid con el pensamiento: «Ahora que se han aflojado todos los músculos de mi cuerpo, intento calmar mi espíritu.» Y, siempre con el pensamiento, repetid suavemente, con un ritmo cada vez más lento y en un tono interior cada vez más débil y espaciado: «Estoy tranquilo... cada vez más tranquilo... tranquilo... tranquilo...» Es inútil y hasta contrario a vuestro propósito, buscar sugerencias complicadas, ya que éstas absorberían vuestro pensamiento y le distraerían de la calma que es vuestro objeto principal. Basta una sola palabra: «tranquilo...» Repetidla cada vez más débilmente, con intervalos más espaciados cada vez, mientras respiráis ampliamente, pero sin esfuerzo: «tranquilo... tranquilo... tranquilo... tran... qui... lo...».

Podéis facilitar el monoideísmo pensando en algo negro. Ved, con el pensamiento, un punto negro, una mancha negra y fijadle en él dulce, pero fuertemente. Podéis asimismo representaros la imagen de una pared negra y fijar suave pero constantemente, por el pensamiento, vuestra mirada en esa superficie negra. O bien, imaginad sino una larga galería abovedada, negra, una especie de largo túnel que se prolonga hasta donde alcanza la vista, y que no sabríais imaginar de otro modo que lleno de sombra. Pero es de temer que si llegan pensamientos extraños, parecen entonces entrar en la galería y dispersar en ella la sombra favorable al reposo del cuerpo y del espíritu. La imagen visual pierde entonces su poder y el aislamiento se hace sensiblemente más difícil. Lo mejor, para muchos, es contemplar con el pensamiento un círculo negro.

Se puede ventajosamente reemplazar esa imagen mental de lo negro, del túnel, por una imagen más alegre. Por ejemplo: se evoca una escena campestre, que os traiga al espíritu un agradable recuerdo, que os sugiera agradables pensamientos sin sobreexcitar la atención. Recordad, si os parece, un domingo en el bosque, el claro sol sobre la ubérrima campiña verde, el ligero soplo de brisa que agitaba blandamente las hojas e invitaba al reposo como el canto de una niña. La pradera está llena de corderos, muchos corderillos, que andan lentamente entre las hierbas o se han acostado en el suelo. Tras esta imagen bastante vasta limitad el pensamiento a un detalle del paisaje, los corderos por ejemplo, que pasan como nubes, en rebajados que se pierden a lo lejos, o bien volved a ver las susurrantes y agitadas hojas de tal o cual arbusto y sentíos, como ellas, mecidos dulcemente en la apacible media luz del atardecer primaveral.

Esta es una de tantas imágenes, entre otras mil, para hacer os comprender que la idea sobre la cual debéis reposar vuestro espíritu antes de llegar al sueño perfecto, al descanso absoluto debe ser una idea tranquila, una imagen grata que no os ocasione tormento alguno, sino que os incite al reposo, con una dulzura, una laxitud agradable, capaz de hacer os olvidar las preocupaciones más o menos penosas que tanto os cansan en vuestra vida cotidiana.

Si tenéis una buena memoria musical, podéis asimismo parar vuestra atención en una melodía oída en alguna ocasión anterior, una de aquellas melodías dulces y encantadoras que lleven a vuestro espíritu las imágenes vagas y flotantes que predisponen al sueño. El único peligro de la música está en un exceso de imágenes, puesto que la imagen, para daros el resultado que deseáis, debe ser lo más sencilla posible y no cambiar detalle alguno. Esa monotonía es la que os llevara a esta paz, a esta ausencia de todo pensamiento que es el verdadero aislamiento.

Si la acción auditiva es más intensa que la acción visual y no disponéis de un metrónomo, podréis suplirlo escuchando el tic-tac del reloj de pared o de bolsillo, o sino el pequeño silbido de un mechero de gas encendido. Al mismo tiempo que escucháis ese ruido, os deberéis repetir, con firme dulzura, la autosugestión que ya os hemos indicado: «Estoy tranquilo... cada vez más tranquilo... tranquilo tran... qm... lo...» Y no es forzosamente el sueño lo que obtendréis de ese modo, sino tal vez un estado de calma interior, de completo reposo. Vuestros sentidos no están cerrados. ¿Viene una mosca a ponerse sobre vuestro rostro? La sentís perfectamente, pero no altera ni vuestras sensaciones, ni vuestros pensamientos. Sois completamente dueños de vuestro sistema nervioso, domináis vuestras impulsiones. Vuestros sentidos, mas afinados, perciben mejor que de ordinario. Oís con mucha más

acuidad, pero los ruidos no os afectan. No experimentáis ningún sobresalto. La sensación, la misma emoción están dosificadas por vuestra voluntad; sois los dueños de ellas.

Varios lectores de nuestro Curso nos han escrito para exponernos su inquietud en el caso siguiente: desearos de recuperar fuerzas, han intentado aislarse, y cuando han llegado a crear en ellos el monoideísmo, se han hallado sumergidos en el sueño natural. Les ha invadido entonces el miedo de encontrarse incapaces de practicar ese aislamiento que consideramos como tan fructuoso. No hay nada de eso. Los que, en un momento de fatiga, han pretendido aislarse, antes de haber adquirido un adiestramiento suficiente, no deben estar sorprendidos de que les haya vencido el sueño. Este sueño es el sencillo y natural efecto de su fatiga; es reparador y es la necesidad en que se encuentra el organismo de reparar sus fuerzas, la que lo ha impuesto al durmiente a pesar suyo. El sueño ha dicho con razón un gran filósofo, es la cúspide de la actividad humana, ya que por él recupera el hombre la energía de obrar y le compara a la paz que sigue a la victoria. No se podría decir nada mejor y, para usar la fraseología de la ciencia médica, diremos que el sueño opera el recargo de vuestros centros nerviosos.

Sería muy bueno que, en los primeros tiempos de vuestro entrenamiento pudieseis encontrar de esa forma un momento de dulce y profundo sueño. Si teméis que ese período se prolongue y perjudique a vuestras cotidianas ocupaciones, haced que os despierte en un tiempo hábil una persona de vuestra familia o un sencillo despertador. No es menester en ningún caso, luchar contra el deseo de dormir. Llegareis además fácilmente, a limitar el sueño al tiempo que os sea conveniente. Cuando vuestro adiestramiento sea perfecto, utilizaréis cada noche ese estado de aislamiento, para llegar al sueño natural. Tan pronto estéis en vuestro lecho, aflojaréis vuestros músculos, respirareis ampliamente y sin esfuerzo, detendréis vuestro trabajo mental y os adormeceréis prontamente. Gozaréis de una noche apacible y el alba os hallara con un espíritu liberado de toda inquietud, pronto a la acción.

A medida que progresáis en vuestro adiestramiento, el aislamiento, que al principio os pareciera tan difícil de obtener, se producirá a vuestro talante y saborearéis todos sus beneficios. Durante el día, detendréis vuestra actividad psíquica tan completamente como os sea posible, en el límite de tiempo que os hayáis fijado. Lo cual os sucederá a partir del momento en que no venga el sueño a contrariar vuestras tentativas. Y eso además, es muy natural; la producción involuntaria del sueño normal no es señal de ningún defecto de entrenamiento; es sencillamente, la prueba del estado de depresión en que os encontraréis momentáneamente. Ceded al sueño cuando os agobie y ese sueño os llevara, en breve plazo, a aquel equilibrio nervioso que es el fin de vuestros esfuerzos.

Para poner un ejemplo material y chocante, soñad que vuestro organismo es productor de una energía nerviosa, de una especie de electricidad similar a la que producen las pilas eléctricas. Cuando la pila ha efectuado su descarga, es absolutamente inofensiva durante un buen rato; es necesario, para que pueda dar una nueva sacudida, que sus acumuladores eléctricos se hallen de nuevo llenos. Igual sucede con nosotros, cuando hemos trabajado mucho. Tenemos necesidad de un tiempo de descanso, tiempo más o menos largo, según nuestro temperamento, nuestro estado de salud y la suma de esfuerzos que hayamos rendido. Para desarrollarnos magnética y psíquicamente tenemos necesidad de todas nuestras fuerzas, por lo que cometeréis un error al negaros al sueño que os llega cuando buscáis el aislamiento. Ese sueño os traerá la fuerza y la calma que os proporcionarán el perfecto dominio sobre vosotros mismos, ese elemento necesario y soberano de la felicidad.

Algunos minutos de aislamiento descansan de una manera insospechable. ¿Habéis hecho una larga caminata a pie, unos esfuerzos musculares de cualquier género? Una media hora de ese estado de aislamiento os vuelve a dar fuerzas nuevas. ¿Estáis fatigados moral o psíquicamente? ¿Vuestro trabajo intelectual os ha abrumado, congestionado la cabeza? Ejecutad el mismo ejercicio y, después de algunos instantes, toda pesadez habrá desaparecido: os veréis con el cuerpo ligero, la cabeza libre, el espíritu listo, pronto a continuar el comenzado esfuerzo. Es menester haber experimentado esa deliciosa sensación de calma, de bienestar para darse cuenta de que es el único medio de descanso perfecto que está a nuestro alcance.

¿Su utilidad? Es muy grande.

Ejemplos: Os ocupáis en complicados negocios y acabáis de realizar un esfuerzo considerable: vuestra cabeza está pesada, laten vuestras sienas, vuestra respiración es corta y agitada. Os acostáis y estáis unos minutos en el estado que acabamos de describir. Después de muy corto tiempo, os veréis aliviados de vuestras fatigas, de nuevo tranquilos y alegres. Antes de conocer tan sencillo método, no salíais acaso de vuestra oficina más que para sentaros a la mesa. Ahora, antes de la comida, os aisláis unos minutos y os sentís tan bien dispuestos como por la mañana al saltar de la cama. No solamente se encuentra mejorado vuestro estado, sino que os admiráis del cambio que sobreviene en vuestro espíritu. Erais nerviosos e irascibles, maniáticos o preocupados. Así que el ritmo se ha restablecido en vuestro cuerpo, vuestro carácter adquiere o vuelve a tomar una calma que admira a vuestras amistades. ¿Qué ha sido preciso para eso? El conocimiento de una ley, la de la relación que existe entre la actividad muscular y la actividad cerebral. ¿Quién será, pues, bastante enemigo de sí mismo para negarse a ese aislamiento tan necesario?

El aislamiento predispone al sueño y puede, si se desea, producirlo. Napoleón, requerido por múltiples trabajos, se concedía muy poco tiempo para el sueño; pero este sueño lo encontraba cuando tenía necesidad de él, fuese cual fuese el sitio en que se encontrara. Y además, limitaba su duración con la fuerza de su voluntad. Entre dos audiencias o dos trabajos muy diferentes, se adormecía a voluntad y se despertaba instantáneamente, no solamente a la hora que había fijado, sino

además con las ideas tan claras y reposadas como si nunca se hubiese dormido. Reanudaba su trabajo con una nitidez de vista y de memoria que siempre asombraba a los que trabajaban con él, a aquellos que cotidianamente colaboraban a su lado.

Constant, el ayuda de cámara del Emperador, cita en sus Memorias diversos casos de esa facultad sorprendente que daba al Emperador tanto dominio sobre sí mismo. «El Emperador, refiere, dormía a veces un cuarto de hora o una media hora sobre el campo de batalla, cuando estaba fatigado o cuando quería esperar más pacientemente el resultado de las órdenes que había dado.»<sup>25</sup>

En el Memorial de Santa Elena, Las Cases, que ha vivido tan cerca como era posible los últimos años del Emperador, cita casos del mismo orden:

«Le ocurría a menudo al Emperador, en el curso de sus campañas, que se le despertase súbitamente por instantáneas circunstancias; se levantaba al momento; no se hubiera adivinado en sus ojos que acababa de dormir; daba sus decisiones o dictaba sus respuestas con la misma claridad, la misma frescura de espíritu que si se tratase de otro momento cualquiera. A esto lo llamaba él la presencia de espíritu de tras-medianoche; que era completa y extraordinaria en él. Ha ocurrido, en tales circunstancias, que le han despertado tal vez hasta diez veces en la misma noche, y siempre le encontraban dormido de nuevo, porque aún no había satisfecho toda su necesidad de sueño. Jactándose un día de esa facilidad de sueño, y de lo poco que necesitaba dormir, ante uno de sus ministros (el general Clarke), le respondió éste en tono de broma: «Y eso es lo que nos apura, Sire, puesto que sucede a veces a expensas vuestras; vuestra sobrehumana voluntad, frecuentemente rebaja a cuantos os rodeamos...»

Sarah Bernhardt había desarrollado en ella la misma facultad -y se aprovechaba del aislamiento para preparar las fuerzas que malgastaba, tanto en la administración de su teatro y de sus tournées como en la creación de sus papeles, que son el aspecto más atractivo, pero no el menos penoso de su brillante carrera.

Cuando la ilustre trágica había realizado un esfuerzo que hubiese bastado para derribar a otros más jóvenes y, al parecer, más robustos que ella, con frecuencia, tras las abrumadoras repeticiones de las funciones de tarde, se recostaba sobre su meridiana, cerraba la puerta para todo el mundo y se aislaba por unos instantes. En tales momentos, ahuyentaba de su pensamiento todas las preocupaciones, tan múltiples, sin embargo, de su vida de directora y comediente, y se sumergía en el vacío absoluto del cerebro. Algunos minutos después, había vuelto a hallar toda la potencia de su genio. Su fatiga se disipaba; estaba dispuesta para la representación de la noche. Cuando estaba muy fatigada físicamente, llegaba a practicar dicho aislamiento durante un entreacto, después de haberse cambiado de vestidos, de modo que el pensamiento de este cambio no llegase a importunarla con una preocupación demasiado inmediata. Así que ya era tiempo de volver a escena, volvía a su propio ser, con la memoria tan segura, el espíritu tan presente como si jamás hubiese sentido ninguna laxitud.

Cuando la gran Sarah representaba dos veces en el mismo día, tarde y noche, no le quedaba casi tiempo para aislarse como tenía necesidad de hacer. Aprovechaba entonces el largo trayecto que había de recorrer a través de París para marchar a su casa y se aislaba en su auto, ya a la ida, ya a la vuelta. Este último momento le era el más provechoso, puesto que precedía inmediatamente al esfuerzo que había de rendir. Es verosímil que esta práctica del aislamiento haya servido para desarrollar poderosamente el genio natural de la artista. En efecto, nadie mejor que Sarah Bernhardt ha conocido ruidosos triunfos, ha emocionado y conmovido las más diversas muchedumbres. Su voz, su ademán, toda su persona irradiaba una potencia emocional que jamás ha sido sobrepujada. Las grandes trágicas que la han precedido, sobre todo las que, como María Dorval, por ejemplo, o la Malibrán en la ópera, ponían como Sarah toda su alma en la representación y hacían llorar vertiendo verdaderas lágrimas, esas grandes productoras de emoción han muerto jóvenes, al agotar en su arte todos los recursos de su energía sensitiva. Por el contrario, Sarah Bernhardt ha muerto muy vieja, sin haber dejado nunca de trabajar, de representar tanto con su corazón como con su talento. Y esto es porque si la gran artista tenía la facultad de dar, también había desarrollado en ella el poder de recuperar su fuerza nerviosa. Por cuyo desarrollo tan necesario a todos, es como ha podido alcanzar una avanzada edad, conservando tan grande como en su juventud aquella potencialidad de emoción, aquella gracia, aquella sensibilidad que la han hecho adorar por todos los públicos.

Edison ha hecho igual. En el ardor de un trabajo urgente, ha podido pasar veinticuatro horas sin tomarse otro descanso que alguna media hora de reposo que se concedía, sin desnudarse, en la meridiana de su laboratorio. Terminada aquella media hora de descanso, volvía a sus experimentos con nuevas fuerzas sin parecer, en modo alguno, fatigado. «Cuando proseguía el curso de sus experiencias, nos dicen Keim y Lumet, no se movía de su laboratorio y se acostaba sobre una mesa. Unos cuantos libros le servían de almohada. Este lecho improvisado le parecía muy suficiente, puesto que era capaz de dormir a cualquiera hora, de prisa y bien, sin soñar»<sup>26</sup>. La muelle comodidad que se permitió más adelante en aquellos apresurados descansos, procedió de la tierna solicitud de la señora Edison.

Sin embargo, no hay que abusar de ese método. Durante el sueño, reparamos las gastadas fuerzas, reemplazamos nuestras células nerviosas usadas. Cuanto más perfecto y profundo sea nuestro sueño, más reparador será. Pero hay pocas

personas que duerman bien. Muchas tienen sueños, pesadillas, manifestaciones de un cerebro que continúa su trabajo cuando debiera descansar. En tales condiciones, no rinde el sueño al organismo los servicios que de él puede esperar. Aprended, pues, a dormir, a dormir tan pronto como lo queráis. Este último punto no es el más fácil. Muchas personas tienen dificultad para dormirse; no se las mece, es cierto; pero ellas se mecen el espíritu, procuran fatigarse, aturdirse. Leen, absorben su espíritu, hasta que una excesiva fatiga les agobia. Y ese medio, si no peligroso, es por lo menos muy fatigoso para el organismo. Por otro lado, los que han recurrido a soporíficos se intoxican, lesionan sus células nerviosas. Tales soporíficos, absorbidos en forma de sellos, de píldoras, etc., procuran el sueño durante un tiempo dado, pero si queréis que el efecto continúe, deberéis, para vencer el habituamiento del organismo a su reacción, aumentar la dosis sin cesar. E igualmente, aquel que lee para adormecerse, leerá cada vez durante más tiempo, cada vez hasta más tarde. El sueño, continuamente retrasado, no llegará más que al amanecer, cuando ya se han pasado las mejores horas de la noche. De ahí se seguirá un estado constante de sobreexcitación nerviosa.

Y sin embargo, puede uno dormirse a voluntad. No hay más que ejercitarse y llega el sueño cuando se desea. El más tenaz insomnio puede ser vencido; basta detener el trabajo cerebral, o sea aislarse, cuyos medios de hacerlo ya hemos dado. Tenderse bien estirado sobre Ja cama, evitar las posiciones torcidas, encogidas, que entorpecen la circulación; respirar luego amplia y tranquilamente; aflojar nervios y músculos, hacer el cuerpo lo más inerte posible, a fin de que su actividad no sea una causa de sobreexcitación para el cerebro. Una vez obtenido dicho resultado, hay que crear en nosotros el monoideísmo: ya que no se puede detener todo trabajo cerebral es preciso pensar en una cosa sencilla, en un paraje agradable. Este procedimiento es el más propio para sugerirnos tranquilas sensaciones. Basta repetirnos la autosugestión de descanso: «estoy bien... cada vez más tranquilo;... mis miembros se dilatan... mi cerebro se calma... sueño... sue... ño...» Después de unos cuantos ensayos seriamente hechos con el pensamiento de que ese medio es bueno y os dará el reposo, llegaréis a sumergiros a voluntad en el sueño. Y no será una vaga somnolencia, sino un verdadero sueño reparador, que al ser profundo, estará libre de ensueños y pesadillas.

A medida que aprendáis a aislaros mejor, llegaréis a dormiros más tranquilamente, a concederos un reposo mejor y más provechoso. Tan buen reposo, tendrá su repercusión en el sueño. Una vez bien descansados no tendréis ya necesidad, por la mañana, de estirar vuestros miembros, de frotaros los ojos; no experimentaréis más aquel sentimiento de laxitud que hace, para muchos, tan penoso el despertar. Por el contrario, vuestro espíritu estará alegre, vuestro cuerpo ágil, vuestra cabeza despejada; os sentiréis el cuerpo y la inteligencia prontos a rendir la suma de trabajo que pueda exigir vuestra jornada. Incluso os descubriréis unas fuerzas que ni aun sospechabais; estaréis alegres, contentos, felices. El trabajo no se os antojará entonces una tarea desproporcionada a vuestras fuerzas, puesto que sabréis que después de cualquier período de trabajo, os concederéis el necesario reposo.

De modo que, vuelto a la actividad y a la salud, el trabajador no tiene más que un pensamiento: mejorar su suerte y la de los que le rodean. Desea la felicidad de todos y su labor ya no le parece árida, porque al verla con mirada de hombre sano, comprende mejor que aquel esfuerzo es provechoso para todo el mundo, que la prosperidad de un país está hecha de todas las actividades individuales unidas en un pensamiento común.

Para llegar a este resultado, para utilizar vuestras fuerzas en bien de vuestros intereses personales y del interés colectivo, vuestro cuerpo ha llegado a ser un perfecto instrumento al servicio de vuestra disciplinada voluntad. Esta voluntad, iluminada sin tregua por nobles y altos pensamientos, es la que siempre os deberá dirigir. No obstante, siempre no sucede eso. Vuestro inconsciente se aparta con frecuencia de su papel de subdirector y quiere mandar en nombre propio. Es un escollo que hay que evitar. Lo que nos lleva a hablaros del dominio de sí mismo.

#### Resumen

Una verdad se desprende del presente capítulo. En todas las cosas hemos de recordar la ineluctable ley del ritmo.

Lo mismo que los días y las noches se suceden, nuestro cerebro debe conocer unos períodos casi iguales—si no en duración, a lo menos en intensidad—de trabajo y de descanso. No siempre somos dueños de nuestras horas de reposo, pero lo que podemos hacer es practicar el aislamiento, que es el reposo ideal. Dicho aislamiento es la más completa paz posible de nuestro espíritu. Si quisiéramos practicarlo absolutamente, deberíamos llegar a suprimir todo pensamiento, toda imagen en nuestro espíritu. Eso es muy difícil, sobre todo para los nuevos discípulos. Si es imposible detener enteramente la idea, se puede al menos, en las horas de descanso, esforzarse por detener el espíritu sobre un pensamiento único, sobre una idea tranquila, agradable, capaz de engendrar en nuestro espíritu unas imágenes cercanas al sueño, que nos den la más dulce paz y descansan a nuestro organismo.

Recordemos una vez más que una íntima correlación existe entre la actividad muscular y la actividad cerebral. Luego, para obtener el reposo del espíritu, bueno es que también descansemos nuestro cuerpo. Son como dos ruedas engranadas una en otra. Toda modificación aportada a la primera reacciona sobre la segunda.

De manera que, si queremos practicar con utilidad el aislamiento, nos es necesario : 1.º Imponer primeramente silencio al trabajo muscular, adoptar sobre un sillón o sofá, una postura que deje a los músculos en un aflojamiento tan completo como sea posible.

2.º Limitar nuestra actividad cerebral a un pensamiento secundario lo más diferente posible de nuestras ocupaciones habituales. Es necesario que dicho pensamiento sea dulce y agradable, de tal modo que disminuya las preocupaciones ordinarias. No debe tener nada de común con nuestro trabajo corriente del que es menester

<sup>25</sup> Constant.—Memorias íntimas de Napoleón 1. París, sin fecha, pág. 356.

<sup>26</sup> Keim y L. Lumet.—Los grandes hombres: Edison. París, (1913).

abstraerse ante todo. Aprended a tener flexibles vuestros músculos por los ejercicios que os hemos indicado. Es la parte más fácil de vuestra tarea. Luego, mientras cerráis los ojos, tratad de obtener el monoideísmo, fijando vuestro pensamiento en un punto negro. Obtenida tal sensación, fijadla más todavía repitiéndolos mentalmente: «Estoy tranquilo... muy tranquilo... cada vez más tranquilo...» Llegaréis así a aquel estado de reposo que os dará nuevas energías para la lucha.

Por la noche, un descanso, un aislamiento del mismo orden es la mejor preparación posible para obtener prontamente un sueño apacible y reparador. Desterrad de vuestro espíritu las ideas parásitas, repitiéndolos mentalmente en ritmo lento, apropiado a vuestro deseo: «Sueño... sueño... profundo sueño...» Para tener el sueño más tranquilo y más rápido, se puede además crear en sí la idea de lo negro, del túnel, de la sombra profunda, donde toda idea está desterrada. Si os parece esta sensación demasiado sombría o demasiado triste, cread un monoideísmo diferente sobre una imagen tranquila y alegre, como la de un rebaño de corderos en un verde y reidor prado. Así que hayáis creado esa imagen reposadora, la paz del espíritu os traerá un sueño dulce, profundo, reparador.

Sabed concentrar vuestro pensamiento en el trabajo, dando así todo el esfuerzo de que sois capaces; pero, cuando os sea factible descansar, hacedlo tan completamente como podáis. Del equilibrio entre vuestro trabajo y vuestro descanso, depende el buen funcionamiento de vuestro cerebro. En el reposo, derivad vuestros pensamientos a un orden de ideas en un todo diferentes a vuestro trabajo; procurando que esas ideas se refieran a un placer honesto: las artes, la música, un bello espectáculo o la contemplación de la Naturaleza. Y de noche, una vez cumplida la labor, sábeos sumergir voluntariamente en el sueño de que tenéis necesidad.

## El dominio de sí mismo

Aun cuando en una batalla se venciesen millones de hombres, vencerse a sí mismo es la mayor victoria.

El sabio puede hacerse una isla que resista los embates de las olas de la Vida, por la actividad viril, el esfuerzo vigilante, la paz del alma y el imperio sobre sí mismo.

Teneos vosotros mismos de las riendas, como el jinete tiene sujeto a un fogoso corcel.

Dhammapada

Sabe bien que debes aprender a dominar tus pasiones, a ser sobrio, activo, casto. No montes jamás en cólera.

Pitágoras

Cuando uno conoce su enfermedad moral debe curar su alma como se cura un brazo o una pierna enfermos.

Napoleón

Cuando uno es dueño de sí mismo, es dueño del mundo.

Nietzsche

El que es su propio rey goza al gobernarse a sí propio y en nada envidia a los monarcas de la tierra.

Sir Thomas Brown

de los alimentos (sólidos y líquidos) y del aire, los elementos necesarios para el sostenimiento de los órganos y para la fabricación de la tuerza nerviosa indispensable para hacer funcionar tales órganos como mejor conviene al interés de la fábrica.

Pero esta fábrica humana, inerte por sí misma, posee, para ponerla en acción y dirigir en ella el trabajo, un director y un subdirector. El director, es el «yo», lo consciente, que tiene sus «oficinas» en el cerebro y sus anexos; allí es donde convergen las impresiones sensoriales, y de allí de donde transmite sus órdenes por la mediación de los nervios.

La tarea es considerable. Así que este director esta secundado por un subdirector, una especie de suplente, que tiene su asiento en el sistema nervioso gran simpático. Él es, en realidad, quien hace funcionar a la fábrica, pero el papel de tal subdirector es el de un autómatas; debe ejecutar las órdenes del director y no tomar jamás la iniciativa. Este sustituto del director, es el «yo» automático, lo inconsciente. Una perfecta inteligencia es necesaria entre el director y el subdirector pero no siempre sucede así. A veces, bajo una impulsión no sometida a la intervención del cerebro, el subdirector se trastorna y su irrazonable actividad desarregla el funcionamiento de la fábrica. No solamente molesta al director en sus atribuciones de mando, sino que perturba el trabajo de las subórdenes, trastorna las funciones orgánicas. Tal es el mecanismo de todas las emociones procedentes del temor, de la ansiedad, de las negras ideas, del miedo, del balbuceo, del pánico, de las fobias... En estos diferentes casos, el subdirector interviene siempre mas o menos profundamente; entorpece al director en su acción, y de ahí viene un desorden inevitable en las funciones de la fábrica humana, como vamos a ver en detalle.

¿Le falta reflexión a nuestro subdirector? Veremos marcarse las perturbaciones de la cólera en la consciencia y hasta en el organismo ¿Cede a sus impulsiones? Ya no podrá resistir al peligroso atractivo del tabaco, del alcohol, de los estupefacientes tales como morfina, cocaína, éter opio, que destruyen lentamente a veces, pero seguramente, la personalidad humana, creando en ella unas irresistibles necesidades.

La fábrica humana es muy complicada. Hemos estudiado en ella, separadamente, para mayor claridad, los tres elementos constitutivos al principio de este Curso y, para el perfeccionamiento de dichos tres elementos constitutivos, hemos dividido nuestro adiestramiento en tres estados referentes a cada una de esas partes:

- 1.º Sostener lo mejor posible nuestros órganos por una alimentación juiciosamente comprendida, una respiración amplia, unos ejercicios físicos suaves; - .
- 2.º Dar a nuestro subdirector la mayor fuerza posible, gracias a la autosugestión emocional y a la mirada magnética;
- 3.º Aumentar la autoridad de nuestro director, su prestigio y su saber, por una vigilancia, una atención sostenida, llevada lo más lejos posible por la concentración, que es un período de tensión, al cual debe suceder ese período de calma, de reposo, de alojamiento, que hemos llamado aislamiento.

No hemos hecho hasta aquí de todo ello, más que un estudio por separado. Hemos examinado el funcionamiento normal o anormal de cada una de las partes. Nos falta ver el funcionamiento del conjunto y

las partes obrando una sobre otra por una acción común. Nuestro estudio que sería incompleto sin eso, no se podía haber hecho antes, puesto que era preciso conocer separadamente cada uno de los elementos antes de verlos en acción y, por otra parte, si no hubiésemos sabido hacer por igual a los tres suficientemente fuertes, no llegaríamos jamás al equilibrio necesario para el armonioso desarrollo de nuestras facultades. La omisión de ese cuidado es lo que ha inducido al error a muchos creadores de métodos psíquicos; no han sabido sortear este escollo; han desequilibrado la máquina humana al desarrollar desmesuradamente una de sus partes en detrimento de las otras. Vamos a ver cómo y por que puede ser funesto dicho error.

imaginad una fábrica que posea todo el material deseable, las maquinas más modernas, correas de transmisión completamente nuevas, primeras materias de la mejor calidad, pero sin director ni subdirector, o con jefes incapaces. El funcionamiento de todas aquellas hermosas máquinas, falto de dirección útil y técnica, se hará al azar y la fábrica irá hacia la ruina. Así ocurre con muchos negocios emprendidos con abundante dinero, pero sin conocimientos suficientes, que es el caso, en la fábrica humana, cuando se siguen métodos que no se preocupan más que de los órganos, sin cuidarse de lo consciente y de lo inconsciente,

Tomad ahora un director tan capaz como lo podáis imaginar, pero dadle una maquinaria deteriorada, engrasada y retiradle el subdirector necesario para repartir el trabajo a los obreros y hacerles ejecutar en detalle los planes de la dirección. Además, los negocios seguirán estando en peligro. Ese es el error de aquellos que quieren desarrollar al ser humano sin ocuparse más que del espíritu, sin tener en cuenta el cuerpo ni lo inconsciente. Si las funciones materiales se dejan desorganizar faltas de cuidado, el conjunto no marchará nunca bien.

De igual modo, buenas máquinas, bajo las órdenes de un subdirector capacitado, pero sin ninguna dirección técnica no darán a la fábrica la extensión a que acaba está llamada. Es necesario un director para tomar las iniciativas, dar las ideas, asegurar la buena marcha.

A fin de que el rendimiento sea perfecto, es necesario que los tres elementos respondan al objeto para que han sido creados. Luego no podemos obtener un funcionamiento normal de la fábrica humana mas que cuando funcionan plena y armoniosamente todas las partes de nuestro organismo: cuerpo, consciente e inconsciente.

Estudiemos primero las perturbaciones que pueden afectar a nuestro inconsciente y repercutir su ciega fuerza sobre las operaciones del espíritu. Sus causas son numerosas, pero obedecen sobre todo a las emociones, a los choques externos, que nuestro subdirector registra en falso y que crean los trastornos nerviosos: tensión excesiva, temores, impulsiones, tristezas sin motivo o desproporcionadas con lo que las hace nacer cóleras, miedos, timidez, tartamudez, pánico, fobias. Lo cual puede también ocurrir al director que, bajo la tentación de un falaz bienestar, de una pasajera excitación, se entrega a los excitantes a los venenos de la voluntad. Y bien pronto lo inconsciente adquiere la costumbre del veneno y ya no puede pasar sin él. El enfermo no puede resistir más a la tentación de su morfina o de su opio; las flaquezas del director hacia su subdirector producen fatales repercusiones para el buen funcionamiento de la máquina humana. Lo mismo ocurre en los casos en que el hombre cede a impulsos irrazonados que llegan a ser irresistibles si no son combatidos. Ejemplo de ello es el cleptómano que ansía el bien ajeno y que, si no recibe útiles direcciones que le aparten de apropiarse de lo que pertenece a los demás, se acostumbra a abandonarse a tan funesta propensión y acaba por sufrir sus terribles consecuencias. Existe una cleptomanía momentánea, dependiente de un estado fisiológico, la cleptomanía de las mujeres embarazadas. A consecuencia de su estado de embarazo, hay ciertas mujeres muy nerviosas que ceden al impulso de hurtar cualquier objeto, generalmente comestible.

Hay motivo para agregar a esas causas, que llegan a perturbar el equilibrio fisiológico y físico, ciertos actos reflejos. La sobreexcitación de un órgano puede repercutir sobre otro, aun antes que la consciencia haya tenido tiempo de intervenir. Tal es el caso de los incoercibles vómitos del embarazo. La excitación del útero se propaga hasta los centros que enervan al estómago y causa una sobreexcitación de este órgano de la que nacen calambres, náuseas generalmente seguidas de vómitos. El mareo producido por balanceo de embarcación o tren, la trepidación, el vaivén originan, por repercusión, una excitación del estómago que produce los mismos efectos.

Como se ve, son numerosas las causas que atentan contra nuestro equilibrio. Los efectos que de ello resultan son naturalmente muy numerosos. Vamos a estudiarlos más en detalle.

Si fatigamos nuestro organismo, llegamos a un estado de tensión, de excitación nerviosa en que los hechos y las sensaciones toman una importancia desproporcionada a su objeto. El nervioso no puede soportar, sin saltar, el ruido inesperado de un objeto que cae o de una puerta que se cierra violentamente. El ruido de los carruajes por la calle le es insoportable. Un olor desagradable, un sabor amargo o ácido, una mosca que se posa sobre su piel, un ratón que ve correr de improviso, le hacen dar gritos, llegar a un sobresalto que demuestra que no está en plena posesión de sí mismo. Ciertos pequeños hechos diarios le causan una desazón, una irritación sin motivo o en todo caso sin relación con tan mínimos acontecimientos. Ciertamente es que se trata aquí de la disposición de espíritu de un gran nervioso, de un neurasténico, siempre propenso a exagerar los hechos y sus consecuencias. Para este enfermo, la menor emoción se convierte en una imperiosa excitación: de ahí la opresión, el terror, la ansiedad, la angustia, trastornos felizmente bastante raros cuando se relacionan con una causa muy pequeña, pero más frecuentes de lo que se piensa cuando se trata de causas más importantes.

Miremos en torno nuestro. ¡Cuántas personas no están en estado de reaccionar contra el miedo pueril de desgracias que nada hace prever, contra cualquiera penosa impresión cuyas repercusiones sobrepujan a toda verosimilitud y que por un motivo insignificante se dejan vencer por el miedo, por la tristeza, por las negras ideas ! Si no reaccionan, esas negras ideas ganan fuerza y se convierten en una verdadera ansiedad. El ansioso que ya no tiene fuerza para reaccionar contra la propensión de su espíritu, insiste más a cada instante sobre las posibilidades de desgracias o de accidentes, y cediendo a sus perturbaciones, aun las aumenta más.

El doctor Hack Tuke dice muy acertadamente, hablando de los hipocondríacos: «La reflexión, y especialmente la reflexión ansiosa, relativa a las sensaciones corporales, las agrava hasta hacerlas morbosas y puede dar lugar a una infinidad de desórdenes imaginarios.»

Estudiemos el mecanismo de esas sensaciones sobre un hecho conocido, el del miedo. Admitid que no podéis entrar en una habitación oscura sin sentirnos molestos, oprimidos. Si vuestro director, o sea vuestro sistema nervioso consciente,