

**M A Z D A Z N A N**

**HEALTH and BREATH  
CULTURE**

**REV. DR. OTOMAN ZAR-ADUSHT HANISH**

**VERSIÓN ESPAÑOLA**

**M A Z D A Z N A N**

**CIENCIA DE LA RESPIRACION**

**Y**

**CLAVE DE LA SALUD**

POR EL

**Dr. OTOMAN ZAR - ADUSHT HANISH**

Segunda edición

TRADUCIDA DE LA OBRA ORIGINAL NORTEAMERICANA POR

**MATILDE DE LLORENS**

y revisada por

**JOSE M.<sup>a</sup> SESERAS Y DE BATLLE**

**EDITORIAL « ORBIS »**

Calle Paris, 213

**BARCELONA**

-----  
Es propiedad  
Queda hecho el depósito que  
marca la ley. Reservados  
todos los derechos  
-----

-----  
Copyright by Reinhold Wetzig - BARCELONA  
Made in Spain

## Prólogo de la primera edición

Desde la reimpresión de nuestra obra Mazdaznan, *Ciencia de la Respiración y Clave de la Salud*, muchas súplicas se nos han dirigido para que diéramos una orientación a los estudiantes que no pueden asistir a los cursos trimestrales dados en nuestros Centros.

La edición publicada en 1902 era únicamente para los discípulos que estudian con nosotros o nuestros grados.

Como recordarán los que hayan leído el Prefacio a nuestra primera edición, nunca fué nuestra intención escribir libros ni nos interesa hacerlo ahora. Preferimos exponer verbalmente "Mazdaznan", la más grande y elevada filosofía de la vida y sólo hemos accedido a formular algunas lecciones semejantes a las que se dan en los cursos regulares, ante las reiteradas súplicas de nuestros discípulos que ven plagiado nuestro sistema en la prensa y en el libro por distinguidos hombres de letras.

Desde el regreso de Anquetil du Perron, de Surat (India) a Francia, en 1762, Mazdaznan ha sido plagiado en beneficio de determinados individuos y determinadas tendencias y difícilmente existe un sistema en el mundo civilizado que no se haya aprovechado de sus maravillosas enseñanzas, sin declarar su origen.

El Dr. Otoman Zar-Adusht Hanish ha sido el primero en declarar el manantial de racional Inspiración, después que Swedenborg, Kant, Spinoza, Renan, Schopenhauer, Max Muller, Haeckel, Jackson y otros muchos ocultaron por diferentes motivos el origen de sus doctrinas, usando muy liberalmente de un *material* que les aseguraba autoridad y prestigio ante el mundo ilustrado.

Tengamos presente que no faltan hombres, que en su corazón sienten amor por la humanidad y que felizmente no tienen que preocuparse por su propio sostenimiento. Conociendo por sí mismos que el "Instinto de Conservación" es la primera ley de la Naturaleza, su interés por la humanidad les ha conducido al descubrimiento del "Elixir de la Vida".

Sería insensatez privar a nuestros semejantes de instrucción y pericia. Nosotros seguimos rectamente la senda del progreso y es nuestro mejor deseo que los demás puedan gozar de los inagotables recursos de la naturaleza, ya que conocimiento de la Naturaleza es Poder, como conocimiento de Dios es Vida.

El hombre está de tal modo constituido que sus posibilidades son ilimitadas; pero, generalmente no puede desarrollar sus más elevadas facultades por el estado de sugestión en que se halla, que le domina, impidiéndole conocer el origen de los hechos. Dios hizo al hombre perfecto, pero él se ha llenado de preocupaciones. Como quiera que sea, el hombre debe beber los Conocimientos en dos manantiales : Revelación e Inspiración. Sólo así alcanzará Polarización y Verificación.

No olvidemos que hijos de la Tierra y del Cielo somos los únicos en la Creación que no solamente pensamos deductivamente de una manera racional, sino que también tenemos poder para transmitir nuestro pensamiento a los demás por medio de la palabra y demostrarlos con los hechos. Por muchos que sean nuestros conocimientos acerca de las leyes mentales, no debemos olvidarnos jamás de nuestra primordial naturaleza, teniendo como modelo de equilibrio y de armonía al longevo ciprés que, a medida que crece y se eleva, introduce sus raíces más profundamente en la tierra como para establecer un equilibrio perfecto y así alcanza desarrollo y madurez. El fuego de leña de ciprés es mucho más duradero que el de otra leña cualquiera. Diríase que tiene como un hábito inmortal.

Siguiendo las sencillas instrucciones dadas en este libro se adquirirá muy pronto la convicción de que todo cuanto necesitamos es cultivar y ejercitar nuestras facultades físicas y mentales y de

su equilibrio y armonía se producirán los más preciados frutos del espíritu.

Lo que está demostrado no necesita probarse. Nosotros no queremos imprimir miles de atestados que prueban nuestros asertos; no queremos sugerir, persuadir ni influir en el ánimo de nadie. Indicamos solamente el camino hacia la Verdad y la Vida a los que quieran seguirlo.

Dios ayuda al que se ayuda. ¡ Sed hombres; sed verdaderas mujeres ! El período del salvajismo pasó ya; la civilización nos ha conducido a una infantil dependencia; pero un himno de libertad que nos viene de Dios suena en nuestros oídos; reunámonos alrededor del Emblema de la Paz y en Paz prosperemos, puesto que es en la Paz como es posible vivir la verdadera vida.

Interesados en vuestro bienestar, quedamos siempre dispuestos a aconsejaros y a asistirlos.

*Dr. Otoman Zar-Adusht Hanish*

### **Prólogo de la segunda edición**

La aceptación que el público ha dispensado a Mazdaznan ha hecho que la Editorial Orbis, siempre atenta a cuanto interesa a sus clientes, haya tenido cuidado de preparar una segunda edición que satisfaga al más exigente, y a este fin hoy publica la presente después de haberse adicionado una serie de altas concepciones filosóficas y una vez resueltas de acuerdo con el autor.

Todo el que guste de estos estudios encontrará en Mazdaznan un sabor oriental que de verdad le ha de entusiasmar y es muy posible que si se dedica a la observancia de las reglas que en Mazdaznan se exponen, no tarde en recoger los frutos que deseaba el autor dar al alumno que quisiera estudiar con nosotros estas corrientes científicas.

De todas maneras no perderá su tiempo quien lea la obra, porque aparte de cuanto pueda interesar al estudiante de estas materias, tiene la amenidad genuina de todas las obras que nos hablan de las enseñanzas orientales.

Y nada más, a todos mi felicitación porque todos los que la leáis, obtendréis un beneficio.

*José Maria Seseras y de Battle*

**MAZDAZAN**

**Ciencia de la respiración  
y clave de la salud**

## Lección preliminar

Antes de entrar en el estudio del cultivo de la Salud y de la Respiración, deseamos que nuestros discípulos conozcan algunos detalles esenciales para el buen éxito de un estudio tan extenso como es el que nos ocupa. No olvidemos que estudio es una cosa y práctica otra. Según sea el estudio así será la práctica. Si el estudio es razonable, factible y lógico, la práctica será lo mismo, dando los resultados más satisfactorios al verdadero estudiante.

Aunque existamos en un presente eterno, sabemos que el tiempo es precioso y la vida corta. En esta e noca de razón se exige de nosotros gran tenacidad y esfuerzo. "La supervivencia de los más idóneos" no puede ya referirse a los hombres de músculos sino *a los de cerebro y nervio*. En el curso ordinario de la vida, el hombre debe hacer gala de su cerebro y poner sus nervios a prueba. Son sólo los pequeños escolares los que muestran con orgullo sus abultados miembros. Los hombres de hoy deben demostrar en sus diferentes ocupaciones capacidad mental y resistentes nervios.

Desde que se descubrieron las más admirables fuerzas naturales y se ha demostrado su utilidad en el campo del trabajo, por el Espíritu del Tiempo, nos vemos obligados a utilizar todas nuestras energías y facultades latentes, si queremos contender con éxito en el ambiente del día. Ya que estamos en la época del cerebro y de los nervios es necesario hallar medios para tenerlos. Muchos han sido los métodos propuestos para atender a esta necesidad de los tiempos; ero éstos como otros muchos experimentos no han dado resultado y han tenido que abandonarse para dejar lugar a medios más naturales.

Si ha sido preciso escudriñar los archivos de antiguas civilizaciones para que pudiéramos penetrar en el secreto de su cultura, es porque nosotros, con toda nuestra ciencia moderna y perfeccionados instrumentos, apenas nos atreveríamos a empresas como las que representan la construcción de las Pirámides, el Coliseo, el Laberinto, Babel y el canal cruzando el desierto de Sahara y tantas otras obras de gran ingenio descubiertas recientemente. Con frecuencia nos maravillamos del gran poder mental demostrado por Sócrates, Herodoto, Pitágoras, Apolonio, Confucio y otros. ¿Qué hicieron estos hombres para lograrlo? Si sus conocimientos eran debidos a sus estudios académicos o escolásticos nosotros debiéramos excederles, ya que indudablemente nuestros medios de instrucción oscurecen a todas las prácticas pedagógicas de la antigüedad. Disponemos de bibliotecas, museos y exposiciones de todas clases, cosas desconocidas de los antiguos. ¿Cómo adquirieron sus conocimientos los sabios de otros tiempos? De la misma manera que hoy. Es algo innato en algunos; otros los adquieren sin saber cómo y los más logramos algo a fuerza de trabajo. Sea como sea y en todo caso se tienen siempre por Inspiración; inconsciente en algunos; otros tropiezan con ella, si así puede decirse, y el resto, con voluntad y trabajo conseguimos lo que deseamos, paso a paso.

Los que estudian con nosotros la ciencia de la vida como se explica en Mazdaznan, *Ciencia de la Respiración y Clave de la Salud*, son hombres de acción y honrosas aspiraciones; saben que la vida es corta y el tiempo excesivamente precioso.

Cuanto más adelanta la civilización tanto más se especializa en el terreno del trabajo, éste se paga mejor y una de las consecuencias es el encarecimiento de la vida. Para estar a la altura del Espíritu del Tiempo y gozar de las ventajas de la civilización, necesitamos una cultura mayor que a su vez requiere un cuerpo y una mente sanos para asegurar su éxito. En Mazdaznan, *Ciencia de la Respiración y Clave de la Salud*, no pretendemos ofrecer novedades asombrosas, pero podemos asegurar que si se estudia y practica bien el método se podrán apreciar muy pronto los resultados más beneficiosos.

Se ha demostrado en miles de casos que Mazdaznan es aplicable a todos los temperamentos de tipo Ario. Suplicamos a nuestros discípulos sinceridad y aplicación en las prácticas y ejercicios. Antes de emprender el estudio de las doce lecciones siguientes debe aprenderse a desalojar el

aire de los pulmones, sin esfuerzo. Para vaciar los pulmones por completo y sin esfuerzo, relájense los músculos del cuello pecho, abdomen y de los miembros en general siguiendo el proceso de relajación seguido por el pensamiento exhalando lentamente al mismo tiempo. Cualquier ejercicio que se haga *no debe prolongarse más de tres minutos* por buenos que sean sus resultados. Ejercicios de exhalación deberían practicarse de tres a cinco veces diarias para asegurar buena circulación. Deben practicarse ejercicios de exhalación por la mañana y por la tarde en posición echado o arrodillado, antes y después de comer estando de pie y a media tarde sentado. Para aumentar nuestras vibraciones e interés, se recomienda murmurar frases en una sola exhalación hasta que un número de ellas tan largas como Lord's Prayer (*el Padre Nuestro*) puedan decirse de una tirada sin tomar aliento. Para dar una idea sugerimos las frases siguientes: Inhálase por la nariz durante cuatro segundos, y al exhalar, murmúrese lentamente "Abre ¡ oh ! Mundo que sustentas el sol la entrada de la Verdad oculta por el Vaso de Luz deslumbradora". Inhálase otra vez durante cuatro segundos y exhálase pronunciando: "Suaviza las radiaciones de tu luminoso esplendor para que pueda contemplar tu verdadero ser". Vuélvase a inhalar por la nariz durante cuatro segundos y exhálase la siguiente frase lentamente o si se prefiere, exhálase con la boca entreabierta, pensando en estas palabras: "De lo quimérico condúceme a lo Real; quita el velo que cubre las mágicas ilusiones del mundo de los fenómenos para que pueda ver la senda de la verificación". Para cambiar el Ritmo pueden emplearse las siguientes: Padre Nuestro (recomendamos tener siempre los músculos flojos, el pecho alto y no moverlo) : "Padre Nuestro que estás en Paz, Alabado sea tu nombre; extiéndase tu reino; hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo". Inhálase por la nariz durante cuatro segundos y exhálense con la boca entreabierta las siguientes palabras : "Comunícate con nosotros en el día de hoy; olvida nuestras ofensas para que nosotros perdonemos a los que nos ofenden; en las tentaciones guíanos y del error, líbranos". Todas estas fórmulas y otras que pueden seleccionarse deberían practicarse tres veces sucesivas en el espacio de tres minutos. Estos ejercicios pueden hacerse interrumpiendo unos momentos el trabajo, paseo, etc. A los que les desagrada todo cuanto tenga carácter religioso, les ofrecemos las siguientes estancias del Rubaiyat. "La gota de rocío exclamó: ¡ Cuán lejos estoy del mar ! el Océano se sonrió; ¡ qué boba eres ! Uno somos tú y yo, los dos dioses en común; a ti una coma te separa de mí" . "Al mas pequeño ser, los sabios no pueden inyectar el soplo de la vida, cuando ha desaparecido de su cuerpo. Doradas luces brillan, titilan en los mundos etéreos, y sus luces reflejan; mientras en nuestro mundo aparecemos corto tiempo, al rayar el alba en la clara mañana con las sombras de la noche nos desvanecemos".

Después de haber ensayado estos ejercicios, por unos días, es posible pronunciar una estancia del "Rubaiyat" o el "Padre Nuestro" sin tomar aliento. Cuando se ha conseguido dominar por completo los músculos del pecho durante la inhalación y la exhalación es conveniente seguir lo más estrictamente posible las prácticas higiénicas siguientes :

Antes de acostarse póngase uno de pie en agua que debe cubrir los pie; agua fría o caliente según sea la estación y el temperamento del individuo. Agua corriente es preferible. Con una toalla rusa fricciónese vigorosa y rápidamente el cuerpo. Séquense los pies en seguida y fróntense con las manos hasta que la piel esté caliente y suave; pásese la toalla por entre los dedos, tírese de cada dedo y puliméntense las uñas. Toda esta Operación debe hacerse en tres minutos.

Extiéndase una capa de crema Por el rostro y el cuello y quítense friccionando suavemente con una toalla fina. *Tres minutos bastan para este cuidado*. El cabello debe peinarse con peine de Carey y cepillarse con cepillo fuerte. Fricciónese el cuero cabelludo con la punta de los dedos siguiendo la dirección del nacimiento del pelo. Para promover el nacimiento del cabello úsese Aceite de Eucaliptus mezclado con aguardiente salado de yerbas. Para que desaparezca la caspa úsese Petrolatum ruso y alcohol mezclado por partes iguales. Para atender al cuidado del cabello no deben emplearse más de tres minutos.

Cepíllense los dientes y enjuáguese la boca con agua caliente (un vaso ) a la que se habrán adicionado cinco gotas de Aceite de Eucaliptus.

Crémense las manos y manicúrense las uñas.



Algunas autoridades médicas recomiendan se tome antes de acostarse una cucharadita de aceite de parafina, petrolatum ruso o en su defecto, media cucharadita de vaselina blanca hasta que sea posible obtenerle en toda su pureza. Por la mañana tómesese un vaso de agua caliente.

Es muy conveniente la ventilación en los dormitorios tanto en verano como en invierno; pero cuando el tiempo está muy lluvioso o hay nieblas densas debe dejarse la ventana ligerísimamente entreabierta. Al levantarse hay que evitar vestirse con ropas humedecidas. Las vestiduras deben estar bien secas y calientes, sobre todo en climas fríos y húmedos.

Cualquier irregularidad en las funciones de los riñones e intestinos debe corregirse antes de acostarse. Su descuido puede ocasionar el desarrollo de bacilos y microbios, gérmenes de muchas enfermedades. Es preferible molestarse un poco para prevenirse contra toda eventualidad de enfermedad y evitar dolencias o contraerías y pasarse luego la vida ensayando remedios para vencerlas. Por término medio deben hacerse dos deposiciones y seis micciones, por día.

En estado normal las deposiciones son inodoras. Para regularizar las funciones intestinales, úntese el ano con aceite de almendras dulces, masando y dilatando las partes por medios naturales. No debe emplearse ningún procedimiento mecánico. Sólo en casos extremos puede seguirse el nuevo método de Colón fluxing.

Si se siente dolor, escozor o se tienen hemorroides o cualquier molestia del intestino recto, hágase masaje con aceite de almendras y luego inyéctese como una cucharada de aceite de brea y de almendras mezclado por partes iguales.

Para provocar las deposiciones, siéntese con las rodillas pegadas al abdomen y aplíquese un paño caliente en el orificio. Algunas veces agua fría produce buenos resultados. Después de la evacuación límpiase el orificio con agua caliente y úntese con aceite de almendras. Con esto se excita el músculo del esfínter y se ayuda a vencer el malestar nervioso. Más de la mitad de las indisposiciones que se sufren son debidas a compresiones, roces o choques en los nervios del ano, el músculo del esfínter y del recto. Quitese la causa y desaparecerá el efecto. Todos estos medios ayudan a la naturaleza; pero para asegurar regularidad en la función de que se trata, debe procurarse una alimentación favorable al fin propuesto.

Por las mañanas debe tomarse fruta fresca y en las comidas, vegetales, ensaladas, pan de salvado o de Graham, pan sin fermento, de gluten o seco, requesón, leche, compotas de frutas y té hecho con salvado. Los casos más rebeldes y crónicos de constipación intestinal y nerviosismo se curan por estos medios. Prepárense las comidas con los productos de la estación aderezados con aceite y tómense en ayunas frutas y productos de otros climas.

La limpieza es esencialmente necesaria para conseguir buena salud, y la regularidad en las funciones del organismo preserva de enfermedades. Sin embargo, para ayudar a la Naturaleza en la consecución de más elevadas conquistas, es preciso corregir todo error en cualquier parte que se encuentre. Desórdenes mentales, irritabilidad, terquedad, nerviosidad y otros rasgos igualmente desagradables, puede descubrirse su origen en conductos relacionados con la vejiga, choques o roces sobre los nervios que se reflejan en otros órganos por simpatía.

El Hindu tiene el hábito de echarse agua en la uretra; el Arabe se espolvorea con arena, quizá a causa del alcalí que contiene el polvo de arena. Salvajes y animales recurren a métodos muy crudos, repugnantes a la sensibilidad del hombre civilizado.

Gracias al progreso y a lo que se puede llamar Espíritu del Tiempo podemos proporcionarnos agua caliente y aplicar compresas en la pelvis, ingles y partes genitales en general. Masajes e inyecciones de aceite de almendras alcanforado o petrolatum mentolado en pequeñas dosis son muy beneficiosas, y para los efectos de desinfección, aceite de eucalipto legítimo de Australia o una solución de tres prismas de permanganato de potasa en un vaso de agua se considera lo mejor, pudiendo emplearse para uso externo, interno e inyecciones.

Lavados con jabón ayudan a conservar la salud. Todos los jabones elaborados con aceites *vegetales* poseen en mayor o menor grado virtudes curativas.

En general no recomendamos baños de asiento, su uso conduce a desórdenes mentales, catarros y otras enfermedades de las vías respiratorias.

Dilatar suavemente; mucho lavado con agua jabonosa caliente; inyecciones de permanganato de potasa, unturas a las partes afectadas con aceite de almendras y de ajos, es esencial para efectuar la curación de estas molestias y de una dieta a lo Nabucodonosor hará el resto.

Por la mañana al despertarse desperécese estirando cada miembro por separado y luego todos a un tiempo inhalando mientras tanto lentamente; relájense los miembros de repente y exhalando por completo.

Tómese o un baño caliente muy corto o un chapuzón en agua fría; métnense los pies en agua frío caliente; frótese el cuerpo con una toalla mojada o con una toalla rusa seca. El método a seguir ha de ser apropiado al temperamento de cada uno y a la estación. Si se tiene propensión a acatarrarse, los dos últimos métodos son recomendables. Háganse movimientos gimnásticos. Deben evitarse las corrientes de aire en la habitación.

La dentadura ha de limpiarse con una buena pasta y en cuanto se observe el menor desperfecto, acúdase a un buen dentista. Conservar la dentadura en buen estado es de la mayor importancia. Enjuáguese la boca con agua templada en la que se habrán disuelto cuatro prismas de permanganato de potasa, alternando alguna que otra vez con tres gotas de aceite de alcanfor, aceite de sasafrás y aceite de eucaliptus de Australia en un vaso de agua caliente.

Cepíllense el cabello y atiéndase por último al cuidado de la cara, cuello y manos. El tratamiento que debe seguirse para el rostro depende de la calidad de la piel. A algunos tejidos les es favorable la aplicación de agua muy caliente e inmediatamente agua fría. Otros mejoran usando aceite de almendras, fricciónándose después y aplicándose una buena crema de belleza. Es muy conveniente practicar una vez por semana el siguiente procedimiento frigorífico : Confecciónese una bolsa o saco de seda blanca de cuatro pulgadas de ancho por cinco de largo, llénese de hielo machacado en cantidad suficiente, al que se habrá adicionado una cucharadita de sal. Pásese la bolsa lentamente por todo el rostro y cuello hasta que se sienta la carne firme. Aplíquese después un poco de crema o harina de almendras. Este procedimiento se emplea con eficacia después de haberse afeitado.

Aunque creamos innecesario ocuparnos de indumentaria, nos permitimos recordar que el calzado debe ponerse bien limpio y seco y la ropa interior cuidada, seca, limpia, caliente y levemente perfumada. Los vestidos, abrigos, etc. lisos y libres de polvo.

Todo cuanto depende de la acción de los poros y de la circulación general puede mejorarse muchísimo, cambiándose con frecuencia el calzado y la ropa interior. Siguiendo estas sencillas instrucciones se pueden evitar y eliminar enfriamientos, catarros y otras muchas molestias.

Cualquiera que sea la naturaleza de los trabajos a los que uno dedique su actividad, es conveniente no tomar más que un ligero desayuno. Es con el estómago casi vacío cuando se hacen las mejores obras.

Si se ha pasado la noche en un estado de desasosiego o inquietud, acúdase a un té, y absténgase del desayuno. Puede desayunarse con frutas frescas o asadas al horno, pan tostado, mantequilla o crema, alguna vez huevos pasados por agua, café con leche o crema en abundancia, con zumo de limón y un poco de ron, cacao o chocolate hecho con leche.

Debe comerse con tranquilidad y despacio, entreteniendo ideas agradables. Mastíquese lentamente y bébase a pequeños sorbos.

Si se presentan síntomas de dispepsia, tómese una pizca de polvo de carbón de corteza de sauco o una cucharadita de zumo de limón; enjuáguese la boca, póngase una hoja de menta en la lengua y váyase a contender con el ambiente del día, mezclándose en el torbellino humano; así se agudiza el ingenio.

Las horas de la mañana debieran ser las de mayor actividad para el hombre. El estómago exige muy poco al sistema circulatorio, que está por su parte entretenido abasteciendo el cerebro y nervios.

Cinco horas de trabajo con el estómago ligero equivalen muy bien a la jornada de ocho horas interrumpida con las comidas. El hombre que come diariamente de cinco a siete veces, no puede desarrollar actividad física ni mental.

Debe hacerse lo posible para que el trabajo resulte agradable. Trabajando a gusto la producción resultará mejor por todos conceptos. En cuanto se sienta un poco de fatiga o surja alguna duda o dificultad, recuérdense y pronúnciense de un tirón en una sola expiración las palabras del Rubaiyat :

"Predestinación, paraíso e infierno pensé hallarlos juntos más allá del cielo y una voz (\*) interna me dijo muy quedo : En ti está el destino, paraíso e infierno".

-----  
(\*) La voz representa un importante papel en la filosofía oriental : Se la llama : Un Amigo sabio, la Voz de la Sabiduría, la Voz interior, etc.

A la hora de almorzar, las personas prudentes se limitan a satisfacer su apetito seleccionando cuidadosamente para este fin alimentos sanos, substanciosos y vigorizantes sazonados por el sol.

El hombre que se alimenta con lo que vulgarmente se denomina una *buena comida*, rociada con varios líquidos, no es imposible que pueda sentirse feliz en la región abdominal; pero queda incapacitado para cumplir debidamente sus obligaciones y en cuanto a la claridad del pensamiento hay que convenir que queda algo obscurecida. Los errores más grandes se suelen cometer con el estómago lleno.

Dedíquense diez minutos a practicar ejercicios nos y gimnásticos, almuércese luego sobriamente y después de medo hora, paséese un rato.

La tarde puede ser tan productiva como la mañana si se cuida de expirar por completo cada dos o tres horas. Por regla general las horas de la tarde presentan un espíritu de crítica y descontento debido probablemente a que el almuerzo *pesa* en el estómago, el hígado, y la bilis se empereza y los pulmones están sobrecargados de carbonos.

Atiéndase al trabajo con diligencia y en cuanto se note la menor impaciencia o irritación recítese en una sola exhalación los versos del Rubaiyat.

" No malgastes el tiempo en frívolas disputas. Funesto a la Verdad es argumentar. Creencias y doctrinas no deben discutirse. No debe hacerse paso a la incredulidad ".

La comida o cena debiera ser la principal y única comida completa del día y debería tener lugar entre seis y siete.

Si se siente fatiga por exceso de trabajo, tómese un baño de agua caliente en el que se habrán disuelto dos o tres cucharadas de sal sosa. Vístase ropa limpia y olvídense los negocios.

Si se tiene apetito y se come en buena disposición de ánimo los alimentos se asimilan rápidamente.

Después de la comida es casi seguro que los teatros, círculos y demás lugares de esparcimiento no parecerán muy distantes. Procúrese informarse bien de cuanto se vea y se oiga, y si se pasa la velada en sociedad no debe tratarse de negocios. Es probable que en el transcurso del día las circunstancias sugieran ideas pesimistas; recuérdense los versos del Rubaiyat. "El porvenir está en uno mismo, puesto que se tiene poder o facultades para inventar y crear nuevos oficios, negocios y profesiones. Lo importante es desarrollar estas facultades y no desperdiciar ocasión para emplearlos".

Estúdiense y practíquense las doce lecciones siguientes procurando asimilarse el mismo espíritu de Mazdaznan con que el autor las ha escrito, y la sociedad verá aumentar el número de hombres de talento y prestigio.

Que no se diga que se es demasiado joven o demasiado viejo para aprender nuevos procedimientos que proporcionen buenas costumbres. Todas las edades son buenas para aprender este camino.

Léase la lección en días alternos y practíquese los ejercicios durante una semana cuando menos, antes de empezar la lección siguiente y el siguiente ejercicio. Aun cuando lleguen a practicarse hasta seis ejercicios respiratorios en diferentes posiciones no deben durar más de cinco minutos ni deberán repetirse hasta pasadas cuatro horas. Ejercicios corporales no deben practicarse por más tiempo que diez minutos en el espacio de seis horas. (Esto puede servir de aviso a los profesionales físico-culturistas, gimnastas, etc.)

Los seis primeros ejercicios pueden considerarse como un cotidiano talismán y después de tres meses de estudio y práctica se convertirán en una arraigada costumbre. Todos los demás ejercicios son conducentes a la perfecta polarización corporal y mental; practíquense religiosamente por el espacio de tres meses y luego reténganse las posiciones que se haya observado más beneficiosas al temperamento de cada uno.

Las Posturas Egipcias dadas en el Suplemento de Ciencia de la Respiración, han sido ilustradas y publicadas por primera vez. De su valor trataremos a su debido tiempo.

Habiendo probado y puesto a prueba todos y cada uno de los ejercicios dados en este libro, por espacio de más de cuarenta años y comparándolos con los de otros sistemas, nosotros, y con nosotros miles de discípulos, podemos asegurar y testificar que Mazdaznan, Ciencia de la Respiración, no tiene rival.

## INVOCACION

"¡Oh, Gracia Divina, Tu que te propagas a través de Zarvan Akarana, Esencia de la Vida, Germen de la Luz, que enciendes el fuego del Amor e inculcas la sabiduría en el corazón de los hombres! ¡Sóla Tu eres el objeto! ¡Alabado sea tu nombre siempre!"

## PRIMERA LECCION

### DISERTACION PRELIMINAR

Puesto que existimos en un mundo de sensaciones y que el conocimiento del objetivo depende del estado de nuestros sentidos, es natural que deseemos ejercitar el poder o facultades de los mismos del modo más conducente a nuestra felicidad. Analizando la condición en que se hallan podemos apreciar que si alguno o algunos de ellos funcionan imperfectamente nos falta comprensión para interpretar lo que depende de sus funciones. Por esta razón es muy importante corregir cualquier defecto que notemos y creemos que en nuestro poder está hacerlo.

Dios y la Naturaleza han dotado al hombre con doce sentidos, siete de ellos vulgarmente conocidos : *vista, oído, olfato, gusto, tacto, sentimiento e intuición*. Los cinco sentidos restantes o sentidos intermedios son poco conocidos, casi considerados como fenómenos; pero los que se dedican al estudio de las más sutiles facultades del hombre los conocen, como : *Transmisión del pensamiento, Telapatía, Clarividencia. Discernimiento espiritual y Verificación*.

No son raras las personas que poseen en mayor o menor grado el desarrollo de algunos de dichos sentidos; a estas personas se las supone muy equivocadamente dotadas con dones excepcionales o sobrenaturales cuando en realidad no poseen más que la floración de sentidos generalmente ignorados. La perfección del hombre o de un instrumento, el cuerpo, el bienestar, la salud depende necesariamente del grado de evolución de sus doce sentidos y el desenvolvimiento de estos depende de las siguientes cláusulas en las cuales se basa *la higiene física, moral y mental*.

1. --- El poder acumulador de Ga-Llama, el principio atómico y centralizador de la vida o el germen de la luz.
2. --- Del poder o capacidad respiratoria.
3. --- Generación del fluido eléctrico por la expansión de los ganglios del sistema nervioso.
4. --- Regularización de la circulación de la sangre por el perfecto funcionamiento de los pulmones.
5. --- Distribución rítmica de la sangre por todo el cuerpo en virtud del movimiento funcional del corazón.
6. --- Equilibrado desarrollo de las células cerebrales.
7. --- Germinación del pensamiento por medio de las vibraciones de la medula espinal. (Shusumna).
8. --- Expansión de los círculos magnéticos por las vibraciones de los centros del nervio simpático. (Kundalini).
9. --- Asimilación perfecta de los alimentos por la total digestión.
10. --- Purificación del cuerpo por medio de su propia actividad.
11. --- Generación del fluido vital o Regeneración por las funciones de los órganos superiores hacia la conservación de la vida.
12. --- Conservación de las energías y conciencia de *Todo* lo existente.

Atentos a los intereses humanos y teniendo en consideración la importancia y trascendencia del estudio del Aliento hemos formado algunas reglas para ayudar a establecer el funcionamiento perfecto de todos los sentidos. Cada sistema tiene un método o reglamentos por el que sus

adeptos esperan lograr la realización de sus aspiraciones.

El régimen y reglas que se enseñan en la filosofía de Mazdaznan, no son de moderna invención y no es necesario mentarlos, puesto que han sido ensayados y experimentados en todas épocas por muchos pueblos bajo distintas zonas y diferentes condiciones y el resultado ha *probado* siempre la excelencia y eficacia del sistema. Todos los medios tienden hacia el mismo objeto y nos son tan necesarios como el tenedor y el cuchillo de los que nos servimos para comer, y tienden a adquirir nuevas luces aprendiendo a darles su verdadero valor. El acto de respirar y las actitudes por los cuales lo ejecutamos son diferentes métodos para adquirir una victoria duradera. El que desde luego posee determinadas luces adquiere otras y el que está desprovisto de esta clase de conocimientos llega a la comprensión de la verdad.

Nosotros no pedimos a nuestros discípulos ningún sacrificio, nada desagradable, ni molestias ni humillaciones, sólo *resolución* y esta resolución debe ir acompañada de *voluntad* de concentración. Cuanto más se concentre en lo que se ejecute y con más fidelidad y resolución se observen las instrucciones recibidas y más religiosamente se practiquen los deberes que nos imponen, tanto mejor será el resultado que se obtenga; infinitamente mejor de lo que se hubiera esperado.

Cuando se siente el ánimo deprimido y el corazón desalentado por las contrariedades de la vida, colóquese el cuerpo en una actitud de laxitud o relajación y expírese diciendo: "*Dios mío, estoy cansado del peso de la vida*". Inspírese en seguida murmurando: "*Yo soy todo en todo*". Inmediatamente se sentirá el ánimo reanimado. La esperanza se ha renovado y de nuevo se verifica y restablece la confianza en sí mismo. De nuevo se sienten energías para continuar la lucha por la existencia. Cuanto más respiremos en estado de relajación, con más intensidad sentiremos que a pesar de todo la vida merece vivirse.

Algunas veces se nota como una noción o idea de la vaciedad y futilidad de todas las cosas de la vida y otras veces se siente uno animado por un nuevo incentivo o estímulo; este estímulo se debe a la inspiración recibida en un momento de relajación inconsciente. La Naturaleza misma nos coloca en esta condición; de otro modo sería imposible adaptarse a los ejercicios respiratorios. El hombre bien centralizado que conserva sangre fría en cualquier emergencia, es el que respira naturalmente de un modo regular y profundo. Esta ventaja en él natural, tiene su origen en haber sido concebido bajo la influencia de corrientes respiratorias favorables, aunque la madre no tenía conciencia de ello. El hombre que respira rápidamente, está en constante tensión y pierde fácilmente la serenidad y la cabeza; se halla en continua distracción, sus proyectos fracasan, nada resulta según su deseo, se queja siempre y encuentra defectos en todo lo que le rodea, sin darse cuenta ni pensar por un momento que uno mismo es el creador de sus propios éxitos o desaciertos.

Si se sufre con frecuencia indisposiciones y el poder respiratorio es poco, debe tenerse presente la necesidad de practicar los ejercicios respiratorios dados en este curso.

Si se nota dificultad o molestia al inspirar plenamente, es prueba de escaso desarrollo pulmonar, y debe tenerse por norma respirar con frecuencia lo más plenamente posible.

Se ha de respirar sin tensión ni esfuerzo. Primero expírese y luego inspírese con la mayor regularidad posible; esto debe hacerse unos minutos cada hora para ir acostumbrando el sistema a inhalaciones profundas. No debe tolerarse nada que oprima el cuerpo. Los vestidos se han de llevar sueltos para que el pecho y diafragma puedan extenderse fácilmente. Se debe respirar andando o sentado, cuando se come, cuando se bebe, cuando se trabaja, en el paseo; siempre y profundamente. Cuanto más se cuide la respiración más pronto se mejorarán las condiciones físicas; se normalizará la circulación de la sangre y su oxigenación se hará más completa. La sangre purificada reavivará las funciones de otros órganos desapareciendo condiciones perezosas y eliminándose materias descompuestas.

Hay que ser perseverante y respirar con calma en cada hora durante algunos minutos para así ir

acostumbrando poco a poco el organismo a las profundas inhalaciones. La expansión muscular del pecho por sí sola, no es prueba suficiente para demostrar una gran capacidad de respiración, siendo la libertad y la facilidad con la cual se respira lo que nos da la medida exacta.

Cultura física sin adecuada respiración durante la práctica de las diferentes actitudes y movimientos, no tiene valor substancial; porque aunque se desarrollen ciertos músculos, es a expensas de otras partes del cuerpo y en cuanto se deja de practicar los ejercicios físicos el cuerpo vuelve a su primera condición. Lo mismo sucede con el masaje; el resultado no es permanente. Los ejercicios respiratorios no solamente favorecen la circulación sino que actúan también sobre los músculos por medio del sistema nervioso, del que depende la fuerza muscular; los músculos se conservarán en su natural estado, dotados con el poder necesario para determinados actos y consecuencias. Los atletas, a pesar de su desarrollo muscular padecen con frecuencia complicadas perturbaciones orgánicas y no pueden presentarse como modelos de talento ni resistencia. No es sólo la potencia de los músculos la que ejecuta proezas de vigor y fortaleza, sino la fuerza vital que les ha sido comunicada por el poder del aliento.

Nos agrada la vida del campo, y subir a las montañas principalmente por la pureza del aire que se respira en ellas, que presta nuevas fuerzas a nuestro empobrecido organismo. Nos gusta vagar por las orillas de los ríos y aspirar las suaves corrientes de aire que forma el movimiento de las aguas. Acudimos a las playas seducidos por la belleza del mar y la bien hechura influencia de las brisas marinas.

Pero no es necesario ir de una parte a otra para encontrar *aire*. El milagroso restaurador está en todas partes y solamente nos falta aprender a emplearlo. Y a este fin es donde las palabras del Bienaventurado se hacen más inteligibles a nuestros oídos: "*Venid y tomad sin restricción el agua de la vida; el que oiga que venga. ¿Por qué os detenéis? ¿Por qué os quedáis? Lo que buscáis está cerca de vosotros. La edad de oro cantada por los poetas es ahora. El paraíso de que hablan los profetas está aquí. Los misterios de la vida que han sido un enigma para los filósofos de todas las edades están aclarados. El reinado de la paz y felicidad, donde penas y pecados, pobreza y disensión son palabras sin sentido. El reinado por el que los redentores han sufrido y perecido se ve al fin realizado*". La compensación del sentido de la vida y la solución y realización de sus problemas depende de conocimiento de Dios, fuerza divina que en todo alienta, y porque conocer a Dios es vida eterna.

El estudio de la respiración es demasiado serio e importante para que pueda ser tratado de un modo superficial. Nosotros nos proponemos exponerlo paso a paso, de un modo sencillo y claro, comprensible para todos, sin inútiles definiciones, porque no se ha de perder el tiempo aprendiendo definiciones cuando el conocimiento de los problemas de la vida está pendiente del desarrollo de la capacidad de comprensión de cada uno.

De un instrumento bien afinado se desprenden tonos perfectos. Es probable que el músico ejecutante ignore muchas veces qué número de tonos son necesarios para que la música resulte armoniosa, ni sepa tampoco cómo se afina un instrumento; pero si el instrumento está completo y las clavijas en su lugar, puede aprender a afinarlo si tiene interés en hacerlo. Las melodías dependen del ejecutante y los sonidos del instrumento, y si los dos se unen en armonioso acuerdo el conjunto será perfecto. En realidad sólo existe *una* armonía y *un* sonido único. Todos los tonos surgen y se funden en el básico sonido. La armonía es música, pero puede haber música que no sea armónica. Un instrumento puede estar construido con todos los elementos necesarios para la emisión perfecta de los sonidos; pero si está desafinado las melodías que en él se ejecuten resultarán inarmónicas. ¿Qué hay que hacer? ¿Sería justo hacer responsable de este resultado, al instrumento, al ejecutante o al fabricante? No, no lo sería; affínesse la posición de las clavijas y el desconcierto estará corregido.

Hay instrumentos que no pueden confiarse a otros aun habiendo personas capaces de afinarlos tan bien y hasta mejor que nosotros mismos.

Y hay un instrumento que *no puede con fiarse a nadie*. Se pueden pagar cinco mil pesetas por

un buen piano y luego revenderlo o cambiarlo por otro. Por medio del trabajo se puede ganar lo necesario para vivir y el trabajo puede uno procurárselo. Pero nuestro cuerpo, que es el instrumento que no ha sido hecho por la mano del hombre, cuando sufre alguna alteración, cuando se desafina, no puede ser arreglado ni afinado por el hombre. Al hombre le faltan instrumentos y poder para ello. Solamente Dios puede lograrlo y Dios vive individualizado en *nosotros mismos*. Nunca se es bastante sabio para *aconsejaros*, ni maestro con suficiente experiencia para *guiaros*, ni médico bastante instruido para *asistiros*.

El instrumento que nos ocupa es nuestro cuerpo, el más complicado y delicado de los mecanismos y a nadie puede confiarse su cuidado. Es nuestro cuerpo y somos nosotros los que debemos atender a su funcionamiento y a corregir sus defectos. La anatomía, que es la geografía del cuerpo, no proporciona más conocimientos que los nombres con que se distinguen sus diferentes partes. El estudio de las ciencias no mejora las condiciones del cuerpo. La afinación de este instrumento, debemos hacerla nosotros mismos. ¿Pero, cómo? ¿Por qué medios? Respirando. Aspírese Ga-Llama, el principio centralizador de la vida, la esencia de nuestro ser, el principio por el que se existe, Ga-Llama que redime y vigoriza, que inspira a sabios, filósofos y redentores.

Ga-Llama que abre las puertas de la inteligencia y derrama la luz de la sabiduría que es vida eterna.

Inspírese con la conciencia de sí mismo, de Ga-Llama que forma el tejido de la existencia colectiva que está en nuestro ser básicamente y a nuestro alrededor exteriormente.

Para participar de Ga-Llama debe concentrarse el deseo de atraerlo, como deseamos atraer a Dios cuando queremos sentir su presencia. Sin un deseo vehemente de atraerlo no se recibe aunque esté cerca de nosotros y en nuestro mismo ser básicamente. Es posible que se hayan sentido sus efluvios mágicos, pero entonces no se sabía su significado ni su origen.

La comprensión de las cosas tanto si son de naturaleza filosófica como de otra clase depende del grado de desarrollo de las funciones cerebrales que revelan de un modo correspondiente la condición o estado de los sentidos.

Lo primero que uno se debe a sí mismo es afinar el instrumento de nuestro cuerpo empleando medios que aseguren resultados inmediatos a nuestro mejoramiento.

Antes de empezar los ejercicios que se emplean en el sistema de Mazdaznan para alcanzar los altos atributos correspondientes con el Supremo en Espacio, Tiempo y Causa o sea Zarvan Akarana de la filosofía, debemos atender al cuidado de la respiración material regularizando la misma al grado conveniente para normalizar la condición de la sangre.

Si se sufren enfriamientos, *catarros y afecciones de los pulmones*, debilidad general y nerviosidad, fricciónese el cuerpo por las mañanas con una esponja o toalla mojada en agua fría.

Séquese en seguida sin dejar la menor humedad en la piel y frótese rápida y vigorosamente con una toalla seca y después con las manos hasta que la piel quede suave y aterciopelada. Envuélvanse los pies con un tejido de seda blanco o drilo y pónganse las medias encima. Antes de dilatar los pulmones debe salirse al aire libre o ventilar la habitación por completo, no olvidando que tanto en verano como en invierno se ha de dejar la ventana del dormitorio un poco abierta teniendo la precaución de colocar la cama fuera de la corriente de aire. Colóquese el cuerpo perfectamente derecho; la cabeza echada un poco hacia atrás; el pecho alto y saliente y los omoplatos en posición baja, las manos abiertas como para asir un objeto colocado un poco más abajo de su alcance. Consérvense los músculos de la cara completamente flojos y la boca cerrada.

Inhálense por la nariz tanto como sea posible, pero sin esfuerzo ni tensión en ninguna parte del cuerpo. Si se siente dolor o molestia en los costados o en el pecho, consiste en insuficiente



relajación. Corríjase la posición del pecho, póngase la columna vertebral más derecha, cuyo peso gravita sobre la pelvis, y las rodillas encorvadas moderadamente. Cuando se hayan llenado los pulmones en toda su capacidad, levántense los brazos en movimiento circular, tan alto como pueda hacerse sin la menor molestia y al mismo tiempo, muévase la lengua, como si se masticase, chúpense los labios y tráguese la saliva que se ha acumulado en la boca. Un momento antes de exhalar bájense los brazos echándolos hacia atrás, y exhálense lentamente hasta el último extremo. Repítase este ejercicio siete u ocho veces. Una vez aprendido, se hará este ejercicio con gusto y regularidad porque los beneficios que de él se derivan, exceden a las más halagüeñas esperanzas.

Ensáyese si se puede prescindir del desayuno. Si no es posible desayúnese con fruta o tómese Barley Wisdom o cualquier otro brebaje hecho con una simiente que guste. En cuanto se hayan hecho los ejercicios y prácticas indicadas, debe ocuparse en trabajos corporales, si es posible por espacio de unas horas, antes de tomar alimento. La salud mejorará con ello. No se debe estar nunca desocupado; procúrese trabajar en cosas útiles sin consideraciones de orden económico. Cuando no se tengan trabajos manuales en que ocuparse, atiéndase al cultivo de la inteligencia. Paséese al aire libre observando con atención todo cuanto se ponga en contacto con los sentidos.

Evítese todo género de críticas y discusiones tanto sobre asuntos públicos como particulares. Incitar debates o dejarse llevar por ellos, demuestra falta de carácter y en espíritu fluctuante. Considérese todo con serenidad y espacio sin precipitarse nunca en formar juicios. Hágase lo posible por ser dueño de sí mismo y conservar buen humor y una disposición agradable, cantando o tarareando una melodía de vez en cuando.

Mientras se trabaja debe concentrarse la atención en el trabajo y ejecutarlo con la mayor perfección de que se sea capaz, poniendo en él las ideas más nobles y puras que se reflejarán en uno mismo en justa recompensa.

Por muchas que sean las ocupaciones a las que tenga que atenderse, cada hora deberán suspenderse por un momento para desalojar el aire de los pulmones y hacer unas inhalaciones en regla. Los órganos se colocarán en mejor posición y funcionarán mejor. Por impura que sea la atmósfera debe tenerse presente que la acción orgánica es lo más importante en la respiración y mientras ésta sea bien dirigida el peor aire puede ser saludable; todo lo demás es adicional, pero secundario. Gradualmente comprenderemos la necesidad de respirar de un modo más rítmico y concederemos al estudio del Aliento la importancia que merece y por el cual conseguiremos despertar preciosas facultades latentes que sólo necesitaban un impulso para manifestarse.

Antes de emprender la práctica de los ejercicios, debemos manifestar que este trabajo no puede compararse a lo que se conoce por "cultura física", aunque ésta haya copiado algunas posturas y material, pero le falta lo capital, que es *la concentración y la aplicación del poder del Aliento* correspondiente a las posiciones tomadas y a los movimientos del cuerpo. La cultura física es muy útil en cierta extensión, sobre todo para las personas que por su posición social o por ocuparse en trabajos sedentarios no tienen oportunidad para ejercitar los músculos. Las enfermedades serían mucho más raras entre la desgraciada clase adinerada si diariamente ejercitaran sus miembros entorpecidos aserrando tablas. Pero cultura física no basta; se ha de respirar concentrando el pensamiento en el Aliento. Y ahora creemos ha llegado el momento de empezar el primer ejercicio con el fin de establecer la Respiración Individual.

Como se ha dicho, el hombre ha sido dotado con doce sentidos y la comprensión de lo objetivo depende del estado de los mismos. *El sentido de la vista* es un factor de los más importantes en la formación de ideas y juicios. Según el aspecto que presentan las cosas al sentido de la visión, así son las conclusiones que se forman. Es, pues, lógico presumir que cuando el sentido de que tratemos sea defectuoso, falte comprensión de las cosas objetivas en un grado correspondiente al del defecto del sentido.

Poseer clara visión o buena vista es nuestra invocación y nuestro ruego no menos ferviente aunque no lo expresemos con palabras. El primer ejercicio tiene por objeto perfeccionar el

sentido de la vista para que nos sea dable distinguir lo verdadero de lo falso, la luz de la obscuridad, la riqueza de la pobreza. Es posible se piense que se está en condiciones de poder discernir la última, pero quizá no la primera. Es un error, una ilusión y un perjuicio creer inmejorable y digna de envidia la condición de las clases adineradas. Sus riquezas constituyen su esclavitud y su miseria, y en realidad son los más pobres de los pobres. Esto se demostrará plenamente más adelante, a medida que el sentido de la vista se aclare, se hará a todos comprensible. ¡Manos a la obra, pues, que el tiempo es oro y la vida presente en breve!

Se revelarán cosas maravillosas que dejarán pasmados aún a los más sabios, quienes, según las Escrituras se volverán tontos por sus propios desatinos, mientras que los que siguen la marcha del Tiempo serán sabios puesto que todo será sencillo para ellos por la habilidad adquirida, habiendo atendido cuando la han oído, la Voz en su tono fundamental (el principio básico del sonido) que es la manifestación de su verdadero Ser.

Los ejercicios de respiración rítmica tienen como principal objeto el desarrollo de los sentidos y establecer el equilibrio entre las funciones cerebrales y mentales. Nunca deben practicarse de una manera mecánica.

Y teniendo en cuenta su principal objeto es importantísimo que el cuerpo esté predispuesto a controlar sus beneficiosos efectos. Es también de mucha importancia antes de todo ejercicio rítmico, tener presente que se han de vaciar los pulmones por completo para, de esta manera, depurar la sangre de todo ácido carbónico que contenga en suspensión. Ello se consigue recitando algunos versos de una sola exhalación, en la forma que queda descrita en la Sección Preliminar.

## EJERCICIO PRELIMINAR Y RELAJACION

Adóptese, desde luego, una actitud cómoda, por ejemplo, sentado. Siéntese de manera que los pies descansen por completo en el suelo. Manténgase derecha la columna vertebral, los hombros naturalmente caldos, el pecho ligeramente encorvado y el abdomen hacia atrás. Las manos deben descansar sobre los muslos; los codos rozando las caderas, el dedo pulgar separado y hacia adentro y los demás dedos rectos y separados unos de otros.

Aspírese rápidamente por la nariz y de una manera más rápida expírese también por la nariz, como si se hiciera un gran suspiro, vuelva a aspirarse y expirarse en la misma forma durante seis o siete veces consecutivas y termínese con una expiración muy larga.

Mientras se efectúa esta larga expiración se procederá a la *completa relajación* del cuerpo y del cerebro; relájese en primer lugar el pie derecho, atrayendo por medio del poder de la voluntad la tensión nerviosa del mismo, hacia lo alto de la pierna y de allí hacia el centro de gravedad del cuerpo o sea hacia el *corazón*. Relájese de la misma manera la mano derecha. En seguida átense corto todas las ideas en el cerebro, toda preocupación, toda zozobra; déjese de pensar. Relájese la cara, el cogote, la garganta, las mandíbulas. La lengua debe descansar en el centro de la boca, la punta se apoyará ligeramente en los incisivos inferiores o bien se inclinará algo curvada hacia el paladar. Ténganse los labios cerrados y los dientes un poco separados. De la mano y del pie izquierdos atráigase la tensión nerviosa hacia el centro de gravedad. Relájense por último todas las vísceras a excepción del corazón, que es donde se recibirán todas las tensiones del cuerpo para repartirlas inmediatamente *Todo lo que antecede debe hacerse en una sola expiración*. Hasta que no se haga no se está en disposición de practicar el ejercicio de respiración rítmica. Veamos que se entiende por respiración rítmica.

Fijémonos en las mareas. Vemos que las aguas suben y bajan siguiendo siempre el mismo período regular.

En el universo todo procede de un movimiento ondulatorio y la respiración que establece el ligamento del individuo con Dios, es por sí sola una ondulación, un flujo y reflujo, una marea de

la que su onda rítmica es producida por la pulsación del corazón.

La *aspiración* debe durar *siete* pulsaciones (que vienen a ser aproximadamente siete segundos) y su ritmo ha de sostenerse sobre estas pulsaciones. Ello no debe dar lugar a ningún esfuerzo, a ningún choque. La *retención* del aire durará la mitad, *tres o cuatro* pulsaciones. La *expiración* será de *siete* pulsaciones después de una *parada* de tres o cuatro pulsaciones.

## PRIMER EJERCICIO RITMICO

Tómese asiento en una silla lo más adentro que sea posible Sin que la espalda toque en el respaldo de la silla. Los pies deben descansar en el suelo. Colóquese el pecho saliente y un poco alto y la región abdominal hacia adentro. Los hombros un poco hacia atrás y ligeramente caídos; las manos descansando sobre los muslos; los codos rozando las caderas; el dedo pulgar separado formando V y los demás dedos rectos y separados unos de otros. Los pies se han de colocar con una separación de cinco a siete pulgadas por la parte de los dedos y de una a dos pulgadas por la de los talones, formando la letra V.

Los labios deben tenerse cerrados y los dientes un poco separados; la punta de la lengua tocando los dientes inferiores y la lengua ligeramente curvada, llana y sin tensión. La barba un poco hacia adentro, mostrando un cierto aire de independencia. La posición del cuerpo ha de ser perfectamente derecha y todos los músculos relajados, pero la columna vertebral firme. Se ha de tomar la posición, de espaldas a la luz.

En un pedazo de papel o tela, píntese un punto de un tamaño de dos centímetros de diámetro, de un color obscuro o negro y colóquese en la pared al nivel de los ojos y a una distancia de los mismos de un metro y medio a dos metros. Mírese el punto fijamente sin parpadear y sin moverse. En esta posición se notará en seguida que las ideas flotantes tienden a desaparecer y que se está en situación de poder concentrar el pensamiento. El secreto del éxito en el desarrollo de las potencias está en la habilidad de la concentración. Si la silla fuese demasiado alta, póngase un libro debajo de los pies para elevarlos a la posición deseada y si fuera baja, colóquese un libro sobre el asiento y cuando todo esté en regla puede empezarse el ejercicio.

Primero desalójese el aire de los pulmones hasta el último extremo y sin hacer para conseguirlo tensión ni esfuerzo; en seguida inhálase por la nariz lenta, suave y plenamente por el espacio de siete segundos; empiécese por llenar los lóbulos superiores de los pulmones tanto como lo permita la posición del cuerpo y luego el resto de los órganos respiratorios hasta lo último. Al hacer la exhalación obsérvense las mismas reglas, conteniendo la acción de los pulmones para evitar espasmos, desigualdad o rapidez; todo debe hacerse en ondas y círculos perfectos.

Mientras se aspira este Aliento de vida con la vista fijamente centrada en el punto, concéntrense las funciones de la mente en el proceso de la respiración siguiendo mentalmente la corriente de aire en su recorrido, piénsese en Ga-Llama, el principio centralizador de la vida, con la convicción de que su misión es restaurar los tejidos celulares de todo el sistema y por ellos establecer la base o fundamento de la regeneración o vida nueva. Respírese con el conocimiento de que el Aliento es el principio fundamental de la vida y que el objeto de los ejercicios es poder alcanzar conocimiento perfecto. La práctica de los ejercicios sin la concentración daría un resultado parcial y la concentración sin los ejercicios sólo produciría resultados momentáneos.

Para tener una idea más clara de lo que se trata, se ha de saber que la respiración sirve para conservar la sangre en circulación. La función del corazón es distribuirla con regularidad; pero la purificación y circulación de la sangre se debe a la acción de los pulmones. La respiración ordinaria retiene oxígeno necesario para purificar la sangre descargándola de carbonos. Cuando el cuerpo encuentra obstáculos para continuar sus manifestaciones físicas, se debe principalmente a la falta de actividad de los órganos respiratorios y debe cuidarse la respiración como único y verdadero medio de conseguir alivio y curación.

Por medio de la respiración sistemática y la concentración, no sólo se aspira el oxígeno para la purificación de la sangre y la promoción de la circulación, sino que también se inspira Ga-Llama, el principio centralizador de la vida, aunque sin conciencia de ello, pues hasta ahora no se ha tenido habilidad para demostrar su presencia por medio de ningún instrumento. Como la teoría de los átomos que nunca han podido probarse. Ga-Llama puede decirse que es una palabra para explicar lo inexplicable aunque Ga-Llama es una realidad cuya existencia puede probarse por la percepción mental, el discernimiento espiritual y por otros sentidos.

Ga-Llama no es una palabra nueva. Fué empleada para designar el principio vital, la esencia de la vida, como lo descubrieron los antiguos hace muchos millares de años.

Ga-Llama no es el Logos de los griegos ni el Espíritu de los filósofos modernos. Ga-Llama es el fundamento de la existencia y llena toda la Zarvan Akarana. Nosotros lo respiramos, pero en nuestra ignorancia e incapacidad para comprender su presencia nos falta el poder de atracción y lo perdemos en vez de retenerlo. Pero tan pronto como se adquiere la conciencia de su existencia, se desea atraerlo y retenerlo y su acumulada presencia en nuestro ser nos coloca en armonía con el universo que desenvuelve nuestra personalidad hasta lo infinito.

A medida que se vayan practicando estas instrucciones se hará comprensible porque sólo se posee el Aliento Materno y es este Aliento lo que determina la duración de la vida humana en correlación con la capacidad respiratoria de la madre en el momento de la concepción. Así ocurre con frecuencia que personas que al parecer gozan buena salud, inopinadamente son llamadas al seno de Abraham. Tan pronto como se acaba el Aliento Materno se exhala el último suspiro. El Aliento Materno decide también las condiciones de la existencia y no hay otro medio para libertarse de este yugo que establecer *la Respiración Individual*, y a este fin conducen estos ejercicios.

Con el propósito de evitar cualquier error en la práctica del primer ejercicio, recomendamos se tenga presente *que la Respiración Individual requiere que la inhalación sea de siete segundos de duración y la exhalación de igual espacio de tiempo*. El Aliento Materno no tiene cuanto más que inhalación de tres segundos y otro tanto la exhalación y cuando es más corta es un triste presagio para la vida. Gradualmente se ha de aprender a inhalar por espacio de siete segundos y exhalar por espacio de otros siete. Para lograr este fin, empíese por inhalar durante cuatro segundos, un segundo de descanso para invertir la corriente y exhálese durante cuatro segundos dejando los pulmones completamente vacuos. Evítense todo esfuerzo o tensión. Si no se quiere contar los segundos, piénsese en alguna melodía, verso aforismo, etc. y antes de repetir la inhalación descáñese un segundo. No se olvide que la atención ha de concentrarse en el proceso de la respiración desechando cualquier otra idea.

Por excitado, nervioso o deprimido que se esté, este ejercicio produce los mejores resultados. El sistema nervioso se calma por la generación de la fuerza eléctrica y la mente se tranquiliza por la concentración y la mayor normalidad de la circulación vigoriza el cuerpo.

Debe hacerse este primer ejercicio rítmico durante tres minutos, tres veces al día, tres minutos por la mañana, tres minutos al mediodía y tres minutos antes de la puesta de sol, de manera que serán nueve minutos de ejercicio durante el día. Estos nueve minutos no pueden ser mejor empleados, y sirven para reconstituir el cuerpo y crearos la facultad de gobernarlo. No debe practicarse el ejercicio hasta media hora por lo menos de haber comido.

Día tras día se irán construyendo los cimientos de una salud perfecta, de una larga vida, de lucidez de espíritu, de duradera capacidad cerebral y de todo aquello que hace que la vida merezca ser vivida.

## **INVOCACION**

*¡Oh, Gracia soberana! ¡Tú que eres el centro de mi verdadero ser y que compenstras la esencia de mi existencia múltiple, te adoro!*

*En mí reconozco tu divina presencia. Respiro en mí el Aliento de vida y a cada exhalación me purifico por la presencia de tu luz.*

## **SEGUNDA LECCION**

### **DISERTACION PRELIMINAR**

De cualquier clase que sean los trabajos que nos ocupen y el fin que nos proponemos, es indudable que para tener éxito en nuestras empresas, debemos poseer, además de los conocimientos necesarios para cumplir el cometido a cargo de nuestro esfuerzo, el poder o habilidad que nos asegure el éxito. Para poder vivir es preciso amar la vida. El amor es el principio básico de la vida y la instrucción debe ser su inseparable compañera. Por el amor y el ejercicio de la inteligencia la vida se complementa y es digna de ser vivida. La vida puede llegar a ser como nosotros queramos y sus condiciones las que nosotros hagamos.

Como con las plantas y flores, así es con el hombre. Se labra la tierra, se siembra y se riega; es todo cuanto puede hacerse, lo demás ha de venir por sí mismo si el germen tiene vida en las simientes y las condiciones que le rodear están en armonía con su naturaleza, germinará, crecerá y prosperará. El hombre, para prosperar y lograr desarrollar la inteligencia, ha de estar en un medio de armonía perfecta con su naturaleza, y esta armonía indispensable es la salud.

Es una condición de importancia capital y, sin embargo, gozar buena salud no debe ser nuestro objetivo ni ideal porque la salud es uno de los atributos de la existencia, inseparable de la vida, pudiendo asegurarse que sin salud la vida no se manifiesta en su forma verdadera; se vegeta, pero no se vive. La salud es necesaria para la continuación de la vida y usa fuerza o poder que puede conducirnos a adquirir conocimiento de los múltiples y bellos intereses materiales y espirituales.

Si solamente nos proponemos tener buena salud no emprendemos nada grande ni extraordinario porque los animales están rara vez enfermos y no se preocupan de su salud. El hombre enfermizo no está por desgracia a un nivel superior al de los animales y creemos que de los que podríamos llamar sus compañeros debe aprender la lección de la existencia, hasta que le sea dable colocarse en más elevada posición. Los animales pueden servir como modelos de instinto y salud y como espejos donde el hombre puede ver reflejarse sus deficiencias, que debe desechar y vencer, puesto que desfigurán por completo la imagen del tipo más inteligente de la tierra. Antes que pueda decirse que el hombre está realmente a un nivel superior al de los animales, no sólo debe gozar salud perfecta, sino que debe haber aprendido a dominar sus pasiones y todo su ser ha de armonizar con su pensamiento. Sólo entonces podrá elevarse más y más en los dominios de su verdadera naturaleza y llegará a comprender que todo, hasta los elementos mismos que le rodean, son suyos, algo así como su renta, quizá parte de su mismo ser, y aunque separados de él, están bajo su dominio.

Cuando un rayo de luz nos ilumina y vemos nuestra vida incierta, envuelta siempre entre dudas, comprendemos que estamos esclavizados y vivimos dominados, en vez de dominar y gozar de la libertad y de la gloria de *Mazda*, la eterna actividad del pensamiento. Entonces se nos ocurre pensar: ¿Qué debemos hacer para vivir, para comprender, para salvarnos?

Gozar buena salud, es nuestra primera idea, porque sentimos que sin esta condición es imposible llegar a tener ni siquiera una vaga idea o concepto de la espléndida y sublime belleza de la

Creación. Cuando nos damos cuenta de nuestra debilidad deseamos ser saludables y fuertes y queremos prolongar la vida cuando empezamos a vislumbrar sus bellezas. La imagen de la juventud con toda su belleza, con todos sus atractivos se ofrece constantemente a nuestra imaginación; queremos ser jóvenes, fuertes y felices; todo presenta un nuevo aspecto a nuestros ojos; un nuevo incitante encanto lleno de misterioso atractivo; como si la tierra y el cielo fueran algo completamente desconocido, algo lleno de promesas para nosotros.

Para conseguir la realización de nuestros deseos, no tenemos más que seguir las instrucciones que nos da la Naturaleza, su lenguaje es sencillo y fácil de interpretar; ella se interesa por nosotros y concede sin parcialidad y en abundancia, porque su poder creador no tiene fin. Por medio de la práctica diaria y consciente de los ejercicios respiratorios, la inspiración o Galla, el principio centralizador de la vida, forma el tejido de la revelación y por ella la consecuencia de nuestras aspiraciones. Los que obedecen a las leyes de la Naturaleza gozan de la perfección de la existencia. Nuestro objeto en estas lecciones es fijar la atención sobre la verdadera condición de los sentidos porque podría ocurrir que con el afán de adquirir nuevos conocimientos nos desviáramos de nuestro camino, extraviándonos por derroteros que nos dejen en la obscuridad en vez de conducirnos a la luz.

Nuestros cuerpos son perfectos, pero la mayor parte de los hombres no están en condiciones de poder comprenderlo; en general se olvidan por completo de lo que se debe uno a sí mismo y se extravían en regiones de la que es difícil salir. Todo son nebulosidades, dudas y prejuicios de los que no es fácil desprenderse.

Tenemos gran propensión a todo lo imaginario que nosotros creemos espiritual, porque tiene cierta apariencia de espiritualidad. En el estado primitivo de nuestra evolución todos somos imaginativos y esta función o estado particular nos guía hasta que podemos emplear con más propiedad nuestros sentidos, y aún después de haber progresado en nuestra evolución nos queda una inclinación muy marcada a aceptar por espiritualidad lo que no es más que imaginación, y esta confusión nos conduce con frecuencia fuera de los dominios de la razón y del sentido común ya que poseemos más imaginación de la conveniente para seres colocados en un plano de continua progresión y que este exceso es un impedimento para la acción perfecta de otras facultades más elevadas, es nuestro propósito equilibrar las funciones cerebrales para que todo pueda verse, oírse y comprenderse en su genuina presentación.

Es una equivocación creer que somos seres exclusivamente espirituales o materiales; nosotros somos hijos de la naturaleza y es nuestro deber desenvolver y perfeccionar todo cuanto está en nosotros. Tratar las cosas bajo un solo aspecto conduce a muy limitadas conclusiones.

Por ser hijos de la Naturaleza tenemos el deber de desarrollar todo cuanto en nosotros se halle.

Muy bien está que sepamos muchas cosas referentes al cielo y al infierno y acerca de lo santo y de lo bello; pero importa mucho más conocer la vida presente y acaso entonces seamos capaces de apreciar la venidera. Cuanto más cosas sepamos de nosotros mismos y de las bellezas de esta vida, nos vamos hallando en mejores condiciones para comprender la vida futura apreciándola en todo su valor. El Divino Maestro dijo a sus discípulos que estaban ávidos de que les instruyera de la vida espiritual. ¿Cómo queréis comprender la vida espiritual si ni aún podéis comprender las cosas de la vida terrenal?

Debemos aprender a conocer la vida presente y conocernos a nosotros mismos; conociéndonos mejor comprenderemos que aunque todos nos parecemos, no existen dos seres iguales en la tierra y la evidencia de esta gran verdad nos hará más tolerantes e indulgentes.

La belleza de la vida consiste en dominar nuestras particularidades.

Todos poseemos algo peculiar y exclusivo que nos caracteriza, y la belleza y perfección de la vida depende en gran parte de la superioridad de la propia individualidad. Así como un músico puede sacar las más dulces y brillantes notas de un instrumento en cuanto ha aprendido a

dominar sus particularidades y aun quizás gracias a esas mismas particularidades, así también nosotros debemos estudiar y perfeccionar las nuestras para poder emplearlas armoniosamente.

Así como el músico ama cada día más su instrumento, así también nosotros debemos amar más y más nuestro cuerpo a medida que vayamos conociéndolo y poniendo en armonía nuestras particularidades. Iremos advirtiéndolo que sin renunciar a nada vamos ganando mucho.

Puesto que la naturaleza no nos ha puesto en las nubes, ni debajo de la tierra, sino sobre la tierra, creemos que debemos conocer en primer término lo que nos concierne en el medio en que vivimos. ¿No es una rareza preocuparse de Marte y de la Luna, de su geografía y de sus problemáticos habitantes cuanto tan poco sabemos de nuestro planeta, de nuestro pueblo y aun menos de nosotros mismos? En vez de estudiarnos y procurar nuestra felicidad y el bien de nuestros semejantes, perdemos el tiempo en cosas frívolas o en asuntos de interés muy secundario : censurando muchas veces lo que no comprendemos, sin pensar ni comprender que lo más censurable y lo que nos perjudica es nuestra propia negligencia.

Como hemos fallado en profundizar la filosofía de la vida, nuestro principal objeto es enriquecernos y empezamos a luchar por la fortuna y la fama sin reparar en los medios. A un absurdo cualquiera rotulamos *ciencia* y no hay incorrección chica ni grande que no admitamos y admiremos si produce dinero. Es lamentable descender tanto; pero estos son los medios corrientes de desenvolvemos.

El objeto de la primera lección era atender al perfeccionamiento del sentido de la vista por el procedimiento de fijar la mirada en un punto dado para fortificar los músculos de los ojos y asegurar el músculo orbitario que tanta importancia tiene para la visión. Cuanto más seguras son las vibraciones más clara es la vista y más exactas las ideas. No se debe olvidar de desalojar el aire de los pulmones antes de empezar los ejercicios propiamente dichos y se ha de procurar no acortar la respiración ordinaria porque la circulación y el sistema nervioso se resienten y no se acumula energía eléctrica suficiente para la conservación de las fuerzas.

En la segunda lección, nuestra atención se dirige al sentido del oído. Es necesario tener buen oído para evitar tantos incidentes desagradables como ocurren con harta frecuencia por deficiencia del oído. A causa del mal estado del oído y escaso desarrollo de las funciones cerebrales muchas cosas se oyen y se repiten como nunca fueran dichas.

Así como el sentido de la vista depende de la posición y erección de la columna vertebral, el sentido del oído depende de la condición de los pies, de su cuidado y actividad. Es de todos sabido que en cuanto se tienen los pies húmedos y fríos. se entorpece un poco el oído como también es vulgar experiencia que por fría que sea la temperatura, se soporta muy bien aun sin vestidos de abrigo si se tienen los pies abrigados y secos. Muchas molestias y ruidos en los oídos que no se encuentran semejantes ni en las composiciones wagnerianas y que se atribuyen a diversas enfermedades no tienen otro origen que enfriamientos producidos por descuido de los pies. Los pies son un factor tan importante para la manifestación de la vida activa como cualquier otra parte del cuerpo y aunque pretendemos estar muy prendados de nuestros pies, con frecuencia los descuidamos. A pesar de todo y aunque no cuidemos de los pies como debiéramos, no los tratamos con la dureza con que los chinos tratan los de sus mujeres, sometiéndolos a la tortura de unos moldes para impedir su crecimiento y conseguir dejarlos reducidos a una noble pequeñez, ya que en aquel país es prueba de nobleza la pequeñez de los pies. Afortunadamente, no pertenecemos a una nación en la que se somete a inocentes criadores a tan bárbaro procedimiento, como prueba de adelantada civilización.

Pero quizás nos precipitamos en compadecer a nuestros queridos chinos porque después de todo ¿qué es lo que hacemos nosotros? Los chinos se acostumbran desde su más tierna infancia a la comprensión de los pies, mientras que nosotros la adoptamos después de nuestro completo crecimiento, que es cuando descubrimos que no es de nuestro agrado el tamaño de nuestros pies. Una rara sugestión nos conduce a engañarnos a nosotros mismos y aunque sabemos muy bien el número de calzado que conviene a nuestros pies, estamos decididos a comprimirlos en números

más pequeños, porque nos halaga oír decir al vendedor, siempre complaciente cuando entramos en una zapatería : "Temo, señor o señora, que no voy a tener calzado tan pequeño como usted necesita", el vendedor, no pregunta por el número que se calza, prueba un par de zapatos y declara que él "ya temía que serían muy grandes", se excusa, y prueba otro par bastante más pequeño que sienta admirablemente al comprador, quien sale de la tienda encantado de que sus pies sean cada vez más pequeños, mientras el zapatero fabrica los zapatos cada vez más grandes para acomodar los pies al gusto del público, en esta época de desequilibrio mental tan singular.

Por regla general los orientales están muy orgullosos de la pequeñez y finura de sus manos y pies que cuidan con esmero, particularmente los últimos y por esta razón tienen tan fino oído y comprensión exacta y rápida. Si se cuidan convenientemente los pies, la masa central de los nervios de esa región se conserva en armónica acción guardando equilibrio con los nervios centrales del sistema nervioso. Cuando se dañan los centros nerviosos de los pies, se nota en la región de los oídos y nariz. Si los pies están muy fríos y se mueve el dedo pulgar hacia arriba, la región nasal se afecta y se estornuda. Cualquier molestia en los oídos producida por enfriamientos, se alivia friccionando vigorosamente los dedos pulgares de los pies.

Desde tiempo inmemorial se ha atendido al cuidado de los pies, hasta llegar a convertirse en una práctica religiosa bañarlos, friccionarlos y perfumarlos. Si se bañan con frecuencia se conservan más flexibles y puede soportarse mejor calzado un poco ajustado.

El peso del cuerpo no debe cargarse sobre los talones, sino que se ha de distribuir sobre la yema del dedo gordo de los pies. Aunque al principio parezca un poco raro, pronto se aprenderá a balancear el cuerpo, el aire será más suelto y gracioso y lo que aun es mejor, no se notará cansancio. Andar se convertirá en un placer y aunque no entre en nuestro propósito declarar la guerra a las compañías de transportes, creemos es preferible y más saludable pasear a pie que en un vehículo cualquiera. De día en día podrá alargarse el paseo y pronto se estará en condiciones de poder subir por montes y colinas sin cansancio ni fatiga, recordando con agradecimiento que *Aliento es Vida*.

En verano es muy conveniente airear los pies y quisiéramos se adoptara la antigua costumbre de calzar sandalias en la estación estival. Pasear por las mañanas con los pies descalzos por la hierba humedecida de rocío, es muy beneficioso para las personas de temperamento eléctrico; las corrientes de la tierra arrastran consigo emanaciones descompuestas que si no se eliminan del cuerpo producen perturbaciones que pueden ser muy perjudiciales para el sistema nervioso. Es también muy saludable en verano, vadear corrientes de fondo arenoso. Los pies deben secarse muy bien antes de ponerse el calzado, y ahora creemos oportuno ocuparnos del material más conveniente para cubrir los pies. Las medias de seda son las más recomendables, su uso evita muchos enfriamientos y el desarrollo de desórdenes nerviosos; la lana figura en segundo término y aunque solo debieran usarla las personas de naturaleza reumática y gotosa es siempre preferible al algodón y sus mezclas, que son el peor enemigo de los pies. Si no es posible usar medias de seda envuélvase los pies en un tejido de seda blanca o lienzo y pónganse las medias encima.

Atendiendo los pequeños detalles de la vida y a su exacta ejecución conseguiremos comprensión de nuestra naturaleza y consiguiente dominio de ella. La limitación de nuestras conclusiones y precipitados juicios se debe en gran parte a un desorden nervioso acentuado por abandonarnos a la fluctuante corriente de la época que nos conduce de una cosa a otra sin darnos tiempo para reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones. Somos demasiado impacientes y la consecuencia de este estado mental hace que no atendamos al principal objeto de nuestra vida.

Sin ningún fundamento ansiamos ser famosos, ilustres, ricos y ejecutar grandes proezas, sin comprender que las obras más importantes se componen de pequeñas piezas superpuestas, que si algunas veces alcanzan gran altura, cubren también un espacio sobre la tierra. Queremos ser un poder entre los hombres y otras muchas cosas iguales en suma y substancia y al fin ¿ cuántos, entre los poderosos, han conservado su grandeza? "Hasta que seáis como niños pequeños no entraréis en el reino de los cielos". Solamente los humildes, los puros e inocentes pueden servir



de ejemplo. La grandeza no consiste en la personalidad del hombre o de la mujer sino en la calidad o excelencia de su trabajo; esto es lo que fructifica, esto es lo que apaga la sed al fatigado caminante en este valle de incertidumbres. No es el recuerdo de sus nombres lo que ha hecho a los hombres grandes sino sus hechos que se perpetúan al través de las edades en la evolución del tiempo y que se muestran a nuestra inteligencia para recordarnos nuestras propias posibilidades. Debemos aprender a adaptarnos a las condiciones en que vivimos y por ellas llegar a comprender de qué medios valernos para libertarnos de todo cuanto sea inconsistente con nuestro progreso individual y opuesto a la consecución de nuevas adquisiciones.

Debemos ser prácticos más bien que teóricos. Las teorías radican en el fundamento de nuestra evolución y nos impelen de un círculo de acción a otro como a entidades inconscientes aguardando el momento de ser colocados en situación de poder darnos cuenta de nuestra existencia. Estamos atestados de teorías, somos una masa de teorías conglomeradas, una composición de mescolanzas, y nuestro objeto debiera ser establecer *algo* con todo esto sin desperdiciar ni malgastar la más mínima partícula. Y aquí es donde se originan dudas y dificultades que pueden resultar desastrosas para nuestra inteligencia sino procedemos con calma y reflexión. Profundizar y resolver el problema de la vida requiere paciencia, constancia y habilidad, y por este motivo nuestro cuerpo y su construcción orgánica debe estar en condiciones de soportar este esfuerzo.

En lo mejor de nuestra lucha por la victoria debemos llegar a comprender el hecho simple de que dos cosas distintas no pueden ocupar el mismo lugar en el mismo momento, ni una misma cosa hallarse, a un mismo tiempo, en dos lugares distintos. Por lo tanto, es preciso que fijemos nuestra posición de una manera exacta, puesto que lo que más nos interesa es nuestra situación individual procurando nuestra prosperidad para poder servir de modelos dignos de ser imitados.

En la naturaleza existen dos extremos, dos factores importantes que trabajan y operan en dirección opuesta uno de otro y los denominamos magnetismo y electricidad, actividad y negligencia, espíritu y cuerpo; no importan los nombres. Si nos dejamos llevar por uno de ellos, el resultado final será el mismo que dejándonos llevar por el opuesto. Nosotros debemos polarizar estos dos extremos a un fin común y para conseguirlo debemos cuidar minuciosamente los detalles conducentes a nuestro bienestar y salud, antes de que seamos capaces de emplear nuestras facultades superiores. Nuestro modo de andar, estar en pie, sentarse y acostarse, en una palabra, todas las posiciones del cuerpo tienen influencia en el arreglo funcional del mismo y afectan en mayor o menor grado la inteligencia. Hemos dicho que el cuerpo es tan perfecto como pueda serlo el mejor instrumento, pero necesita afinación. De poco sirve a su fin que un instrumento sea perfecto por su material y construcción si la falta de afinación impide que los sonidos, que son la esencia, el alma de la música, no puedan manifestarse en toda su pureza y gradación. Así como nada podemos hacer para revelar si preciso fuera el alma, el espíritu o el Supremo que nos alienta, ni tampoco está en poder nuestro modificar la materia de que está formado nuestro cuerpo, podemos, si queremos, a fuerza de cuidado y de paciencia, afinarlo y armonizarlo y el alma y el espíritu se manifestarán por si mismos.

Cuando un piano sale de la fábrica, aunque sea garantizado y salga en perfecto estado, antes de que pueda hacerse servir, es preciso afinarlo de nuevo. El piano está completo, no falta nada, la madera, el teclado, los martillos, las cuerdas, todo en una palabra; pero, ¿de qué nos sirve si no está afinado? No se puede pedir a un artista de fama que demuestre su talento con un piano desafinado; sería una insensatez pretender juzgarlo en estas condiciones. Pues esto es lo que continuamente hacemos, juzgamos por las apariencias en vez de considerar y asumir con frialdad las circunstancias. Una sola nota desafinada da al traste con toda la armonía.

Si pretendiéramos que un artista de fama pintara una obra maestra y para este fin sólo le facilitaríamos una tela ordinaria y brochas y pinturas con las que se pintan fachadas ¿podría considerarse tal pretensión compatible con la ley de posibilidades? Con la mejor voluntad no se puede aserrarse bien madera con una sierra mellada ni cortar troncos de árbol con un hacha enmohecida. El trabajo resulta siempre según los medios que se emplean para ejecutarlo. Están en primer término las cosas sencillas y de todos los días que debemos cuidar; si tenemos

nuestros utensilios en orden nos evitaremos muchas inquietudes, confusiones y tentaciones. Cualquier clase de trabajo que se emprenda debe considerarse primero detenidamente y ejecutarse bien. Para tener conciencia de obrar bien, el cuerpo debe estar al nivel del poder mental y éste, correspondientemente consciente de las operaciones del alma y del espíritu. Una mente segura de la concentración de las energías inteligentes que forman nuestro cuerpo colectivo y consciente de sus necesidades funcionales, tranquila en toda ocasión, bien centrada y polarizada y dueña de su voluntad, comprende el Aliento rítmico y goza buena salud. Como la vida viene a ser consciente de su existencia por medio del aliento, este aliento bien dirigido puede alcanzar todo cuanto nuestra inteligencia pueda desear y nadie alcanzar plena conciencia de sí mismo más que respirando. Por medio de la respiración rítmica el resorte principal de la vida, el instinto vital, manifestado en los pulmones, determinan mayor normalidad en la circulación y purificación de la sangre que asegura mejor acción del corazón. Cuando se concentra en la respiración y Ga-Llama el principio centralizador, siguiendo la corriente de las inspiraciones y exhalaciones, el beneficio que se obtiene es inmediato.

Respirando rítmicamente los centros nerviosos se conservan en buena acción generando flúido eléctrico; las vibraciones de los núcleos cerebrales se vigorizan y el poder intelectual y la memoria se acrecentan; las funciones corporales conscientemente dirigidas y contenidas, no necesitan gimnasias especiales, ejercicios, etc., porque un individuo normalmente equilibrado posee actividad física mental y espiritual, y sus doce sentidos desenvueltos trabajan convenientemente ahorrando fuerzas a los recursos naturales de la vida. Todas las enfermedades pueden curarse por medios sencillos y naturales; todo lo que se necesita es la voluntad del individuo.

La doctrina de *Mazdaznan* indica el régimen, abstinencias y demás reglas que los discípulos deben seguir para curarse a sí mismos y adquirir conocimientos que pueden serles útiles en cualquier emergencia.

La doctrina de *Mazdaznan* sostiene que no es tanto educación lo que necesitamos como que se nos recuerden nuestras fuerzas latentes y se nos enseñe a dirigir las de un modo conveniente. Para demostrar el poder con el que hemos sido dotados por el cielo y la tierra debemos ser capaces de utilizar las facultades requeridas para tales manifestaciones y si queremos libertarnos del ambiente de la época en que vivimos, hemos de estudiarnos a nosotros mismos lo bastante para llegar a comprender nuestra relación con la Naturaleza y adquirir habilidad para utilizar las leyes que son favorables a nuestra prosperidad. El cuerpo bien dirigido no absorberá la inteligencia porque la regularidad de las funciones orgánicas permitirá acumular vitalidad para promover y acrecentar las más elevadas aspiraciones del pensamiento.

Así como la mente ha de tener comprensión del poder de la concentración para alcanzar la felicidad, el cuerpo ha de tener simetría y movimientos fáciles para gozar salud perfecta. Atendiendo al continente y posiciones del cuerpo, todas las energías inteligentes que poseemos vibrarán en el cerebro de un modo correspondiente a su estado, y el espíritu aumentando su poder por el Amor, excitará y dilatará la inteligencia.

## **SEGUNDO EJERCICIO RITMICO**

Para practicar el segundo ejercicio póngase de pie con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, la cabeza levantada y la barba ligeramente hacia adentro; la mirada fija en un punto colocado al nivel de los ojos a una distancia aproximada de dos metros. El cuerpo debe estar en perfecto estado de laxitud, pero la columna vertebral firme y erguida. El peso del cuerpo descansará sobre la planta de los pies y se ha de balancear graciosamente sobre la punta de los pies; para lograr esta posición fácilmente, hágase un movimiento de vaivén de delante atrás sin permitir que el peso del cuerpo se apoye en los talones. Téngase la boca cerrada y los dientes separados, la punta de la lengua tocando los dientes como en el primer ejercicio.

Para relajar el cuerpo, al principio de este ejercicio es suficiente desalojar el aire de los

pulmones y hacer una ligera flexión con las rodillas. El peso del cuerpo descansará entonces sobre la planta de los pies y las piernas serán flexibles y elásticas. Demasiada rigidez en las piernas, se comunica a toda la actitud y provocan determinadas tensiones en las vísceras abdominales.

Después del *ejercicio preliminar* que se describe en la primera lección y ya en *estado de relajación*, debe detenerse el aliento durante tres o cuatro segundos y mientras se inhala y siguiendo intuitivamente la corriente del aliento, levántese el cuerpo suavemente cargando el peso sobre la punta de los pies, inhálase por espacio de siete segundos; en seguida bájese el cuerpo a su primera posición exhalando al mismo tiempo durante otros siete segundos. Al inhalar debe cerrarse las manos gradualmente con más fuerza, pero sin tensión de los músculos ni apretar los dientes. Al exhalar ábranse las manos al mismo tiempo que se baja el cuerpo. Aunque los talones toquen al suelo no debe cargarse el peso del cuerpo sobre ellos. Al principio no debe practicarse este ejercicio más que dos veces diarias por espacio de tres minutos cada vez. La hora más favorable es por la mañana al levantarse. No hay inconveniente en que se practique inmediatamente después del primero con tal que éste se haya practicado durante dos semanas cuanto menos y que se ejecute con facilidad la Respiración Individual. Este ejercicio no debe practicarse después de las comidas.

Cuando se haya conseguido acostumbrarse a balancear el cuerpo de delante atrás y el ejercicio se practique perfectamente puede introducirse en él una modificación para poder practicarlo mientras se pasee. Al inhalar, dése unos pasos durante los siete segundos que dura la inhalación, seguidamente y sin dejar de andar, reténgase el aliento por unos pocos segundos y luego hágase la exhalación, como queda explicado. Después de adquirir práctica en estos movimientos y ejercicios se podrá apreciar su gran importancia y valor; ayudan a restablecer generación de corrientes eléctricas en la región de los pies, de las que depende en gran parte el sentido del oído.

En un pequeño pueblo de antiguo conocido, sucedió una mañana que un niño de pecho tuvo vómitos y se puso gravemente enfermo. Una vieja vecina que se hallaba presente en el momento de la ocurrencia, contó a su hija lo sucedido, haciendo la observación de que los vómitos del niño eran negros como un cuervo. Por la tarde de aquel día memorable, la hija visitó a sus amigas y les refirió el extraño suceso de un niño que había vomitado un cuervo. La noticia causó sensación y muchos de los presentes convinieron ir por la noche a casa de la vecina para que les informara mejor de tan extraordinario acontecimiento. La pobre mujer, con la emoción y excitación que le produjo la inesperada visita, refirió la historia de un niño que había vomitado tres cuervos.

Por mala inteligencia la verdad se exagera y altera muchas veces, sin deseo ni mala intención por parte de nadie, de agregar algo nuevo al hecho original. Cuando el sentido del oído haya alcanzado mayor desarrollo y perfección se entenderá y comprenderán mejor las cosas y no se estará expuesto a referir sucesos que han sido muy cargados de color. No debemos formar juicio de lo que sólo conocemos por rumores ni ocuparnos de vidas ajenas. Ocupémonos de mejorar la nuestra y un día comprenderemos las glorias de la existencia.

## INVOCACION

*¡Oh Dicha Inefable! Reino del pensamiento, del verbo y del acto! ¡Substancia y esencia de todo! ¡Oh Divina luz que das expresión a los deseos del alma! ¡Dame la Gracia, dame el poder, dame la paz! ¡Ojalá que en virtud de la paz prosperen todas las cosas!*

## TERCERA LECCION

### DISERTACIÓN PRELIMINAR

Como hemos indicado en los capítulos anteriores, nuestros ejercicios son sencillamente un medio para conseguir un fin. Cuando se haya obtenido el grado de desarrollo requerido para poder aplicar los conocimientos adquiridos, no será necesario adherirse por más tiempo a la rutina de los ejercicios. Su objeto principal es despertar las fuerzas que poseemos para dilatar el campo de acción de los sentidos. Es preciso llegar a comprender que en ellos se basa todo conocimiento, inteligencia y dominio de la vida. Debemos aprender a comprender mejor nuestros doce sentidos para poder gozar de la existencia y dejar de sufrir los inconvenientes de la ignorancia. Nuestro deseo es colocar a todas las clases sociales en camino de alcanzar la propia felicidad, siendo útiles a sí mismas y a la colectividad; los unos por medio de su trabajo y los otros empleando con discreción y conocimiento sus recursos.

El origen de todas nuestras deficiencias puede atribuirse a poco desarrollo de las fibras del cerebro que producen vibraciones inseguras que causan desacuerdo en nuestras concepciones. Lo que más carecemos es de *concentración*. No concentramos el pensamiento inteligente en nuestro trabajo, ni en nuestros estudios y proyectos y si experimentamos contrariedad o sufrimiento por cualquier causa, nos falta concentración para vencer la influencia de ideas alucinantes que flotan en torno nuestro y que es nuestro deber subyugar y organizar. Por el estudio del Aliento aprenderemos a ser dueños de nosotros mismos y a concentrar el pensamiento en el trabajo que ejecutemos tanto si es intelectual como manual, y por dura que haya sido la jornada no nos encontraremos ni con mucho tan fatigados como si dejamos vagar el pensamiento en todas direcciones y nos dejamos llevar por las corrientes inseguras que nos rodean.

Debido a falta de *concentración* caemos en estado negativo por el que sufrimos indecibles tormentos, trastornos e infortunios y aun pobreza y fracasos. Solemos tener inclinación a emprender varias cosas a un tiempo; pero como no prestamos la atención requerida a ninguna de ellas, el éxito es muy rara vez el resultado. Debemos pensar no sólo en lo que es posible para nosotros sino también en lo que nos sea más hacedero llevar a término.

Cuando decimos *concentración*, no queremos significar meditación. Meditar sobre un asunto cualquiera es sólo un recurso de la naturaleza. Podemos, si es preciso, pasar sin meditar; pero la concentración nos es necesaria porque sustenta todo cuanto concierne nuestro inmediato bienestar. Tenemos necesidad de concentración mental y, sin embargo, podemos muy bien pasar sin meditación.

Aunque nuestra naturaleza nos sugiere la idea de esfuerzo no debemos emplearlo al practicar los ejercicios. Si se adopta bien la posición, la columna vertebral firme y recta, la cabeza un poco hacia atrás, la barba un poco metida y la mente ocupada en el proceso del ejercicio, no es necesaria tensión ni esfuerzo porque se está en actitud tranquila, confiando en sí mismo y este estado de quietud y confianza coopera a lograr el efecto apetecido. Por fatigado que se esté al tomar posición, a la primera inspiración se nota alivio y a los tres minutos de ejercicio se está completamente descansado y remozado. Cuando se sienta depresión o agotamiento no debe permitirse que este estado se prolongue, sino que debe sacudirse esta condición negativa,

inspirando Ga-Llama, el penetrante y siempre activo principio de Eterna Felicidad, y al momento se tendrá conciencia de la propia individualidad. Al expirar se devolverán al espacio fuerzas que deben libertarse puesto que han cumplido su misión; fuerzas que ya no nos sirven, que han quedado por su propio trabajo extrañas a nuestra constitución y que si se retienen es en detrimento de nuestro bienestar a causa de sus tendencias sugestivas. Debe expulsarse este aire que engendra ideas pesimistas y sombrías, inspirando y reflejando contra la acumulada obscuridad el Aliento que radía luz para que interior y exteriormente quede establecida la libertad y la concordancia.

En el Aliento es solamente donde existe reposo; todo lo demás es consciente o inconsciente actividad. La laxitud o relajación de los músculos que se obtiene en las horas llamadas de descanso, aunque sean seis o siete, no proporcionan el beneficio y reposo que tres minutos de respiración individual. El poderoso aliento de Mazda recibido en actitud de positiva receptividad obra como una corriente que vivifica al desfallecido y agotado, es el descanso para el viajero exhausto en el árido desierto, es una fresca brisa en un día caluroso, es la luz que lo ilumina todo.

Cuando se está en desacuerdo con las vibraciones de la naturaleza y con las ondas del pensamiento, se siente malestar, impaciencia; en realidad el Aliento es corto y se retiene carbono y otras materias que deben expelerse. Para conseguir la expulsión de sustancias extrañas debe respirarse rápidamente unas cuantas veces y al fin expirar todo el aire posible, y luego siguiendo las instrucciones que hemos dado, inspírese el Aliento que vivifica; surgirá interiormente nueva energía y fuerza dinámica y al momento la vitalidad sentirá su presencia; los centros nerviosos generarán flúido eléctrico y los círculos magnéticos, respondiendo a su acción, vibrarán sus corrientes de sensibilidad por todo el sistema y en la mente se desarrollarán ideas más sanas y optimistas.

Si el estudio del Aliento se emprende a la ligera, practicando sin fe los ejercicios, empalmado decepción sobre decepción, defraudándose a sí mismo, a nadie debe culparse si este estudio no produce el resultado prometido; los que los practiquen con exactitud y sinceridad obtendrán los beneficios.

Deseamos se tenga presente que nuestro trabajo es público y universal y como su tendencia es ayudar a la prosperidad general sólo tenemos interés en él, mientras encuentre acogida que corresponda a nuestra intención. Estimamos que nuestra vida y que nuestro tiempo son dos cosas muy preciosas y cortas para malgastarlas en terreno inculto. Nosotros no podemos preparar el terreno; éste es un trabajo individual que debe ejecutarlo cada uno, más pronto o más tarde según su grado de entendimiento; nosotros sólo podemos dar instrucciones para que pueda llevarse a cabo esta preparación ayudando de este modo a la siembra de la buena semilla; para el desarrollo de ésta se ha de dejar a su básico principio. Que esta verdad se acepte o no, no somos nosotros quien debe decidirlo. Cada uno tiene que ser su propio juez. Nosotros nada asumimos, ni pretendemos ni reclamamos. El tiempo de falsas suposiciones pertenece al pasado. Nosotros sólo confiamos en la razón y en la demostración de hechos indubitables.

Si interesa, ensáyase nuestro sistema y cada cual podrá juzgar su propia causa.

Cuanto más cuidadoso y diligente se sea en la observación de los ejercicios, tanto más formal, saludable, confiado y leal se llegará a ser consigo mismo y para con la sociedad que es el reflejo del individuo. Los ejercicios armonizados por el concentrado poder del Aliento ayudarán a redimirse de enfermedades, pecados y miserias hasta llegar a lograr un estado de dicha y prosperidad perfectas. Cuando un sentido haya salido de su estado de insensibilidad y torpeza se habrá dado un gran paso hacia el desenvolvimiento y ligeración de todos los otros. Por medio de la respiración individual se vencerá la timidez, el fanatismo (religioso, político o de otra clase) la idiotez y la influencia del ambiente pernicioso que nos rodea, cuya negación nos proporciona tantas decepciones y sufrimientos.

Todo cuanto tenemos indeseable se debe a la condición desequilibrada del cerebro y nuestro

objeto debiera ser establecer acuerdo perfecto en todo sistema para, conseguir vida consciente y librarnos de sugestionos e hipnotismos que nos clavizan y dominan porque no somos capaces de sujetarlos y vencerlos.

Si la acción del pensamiento se concentra en el estudio y en el trabajo, muy pronto se adquirirá la íntima convicción de que el poder de nuestra naturaleza es mucho mayor de lo que suponíamos.

Debemos aprender en primer término a no esperar nada de nadie; a no confiar en los demás para nada; debemos convencernos de que nadie puede ayudarnos, ni redimirnos ni salvarnos, excepto Aquel que todo lo puede. ¿Y quién puede ser este ser poderoso? Si esperamos conocerle por medio de humillaciones, por súplicas dirigidas a un foco de fuerza desconocida; si esperamos descubrirle en regiones más allá de nuestra comprensión; si creemos encontrarle fuera de nosotros mismos, estableceremos una premisa que más pronto o más tarde revelará nuestro error.

Debemos comprender que nadie puede revelarnos el problema de nuestra propia existencia; se puede teorizar sobre él; puede buscarse la demostración de la verdad por el uso de objetos pertenecientes al mundo visible, y puede ensayarse simplificar cosas que hasta ahora ningún filósofo ha podido demostrar; podemos alucinarnos con ideas supersticiosas, asumiendo y pretendiendo que se conoce el más allá, lo pasado y lo futuro, cuando en realidad no se sabe nada. Si se dejase de teorizar y se entrase conscientemente en los deberes de la vida, dejarían de preocupar asuntos que en el terreno de la realidad no existen. El problema de la vida no puede solucionarse sino por el mismo a quien concierne y esta solución siendo individual es solamente aplicable al individuo. El problema de uno no puede concernir a otro y para poder conocernos hemos de aprender a conocer a Dios y conociendo a Dios, que es vida eterna, conoceremos al hombre que es su manifestación en la tierra.

Cualquier cosa que sea la que nos proponamos, hemos de ser capaces de *concentración*, para que podamos conseguir nuestro objeto. ¡Cuánto tiempo se pierde estudiando ciencia para la que no se tiene comprensión y de la que no puede adquirirse reales conocimientos! ¡ Cuántas horas preciosas se han malgastado atiborrando de materias inútiles e indigestas pobres cerebros sin desarrollo hinchándolos de sustancias que al manifestarse más tarde sólo muestran obscuridad, superstición y decadencia!

Para tener buena memoria debemos estar necesariamente en condiciones de poder concentrar la mente en un punto fijo y para poder considerar la mente como un factor real hemos de conocer su situación como cosa existente de otro modo es sólo una cosa supuesta y esto no nos conduciría a la realización del objeto de nuestro trabajo. Cuando pronunciamos la palabra "*mente*", ¿Qué queremos significar con esto? Si decimos *tacto*, en seguida nos damos cuenta del instrumento que conduce a nuestros sentidos la inteligencia del tacto y simultáneamente lo relacionamos con las manos. Al hablar de la *vista*, al momento pensamos en los ojos, aunque sabemos muy bien que no son las manos las que tocan ni son los ojos que ven sino que son instrumentos por los cuales se nos transmiten estos sentidos. Cuando se trata de la *mente*, ¿No es también necesario saber dónde se aloja para que podamos conocer su verdadera existencia en vez de dibujarla en la imaginación? Ya hemos visto que nuestra imaginación es sobradamente activa y lo que nos conviene es apartarnos y librarnos del dominio de ilusiones y fantasías que nos tienen en estado de hipnotismo del que no es fácil salir, a no ser que se tenga resolución y energía para querer conducir nuestra naturaleza por la senda de la razón y del sentido común, verdaderos maestros en nuestro camino.

Puesto que somos seres de naturaleza intelectual debemos demostrar concentración mental, esto es : tener memoria. La memoria contraregistra todas las funciones del grupo de facultades intelectuales y es el verdadero asiento de la mente. Así es que por medio de la concentración podemos poner en acción las funciones de las facultades intelectuales, morales y animales.

Mientras el estado de ánimo es fluctuante, indeciso, no se posee la menor concentración y todo

se olvida rápidamente. Todos sabemos por experiencia los disgustos y perturbaciones que ocasiona la falta de memoria. La memoria es la concentración de la mente y una inapreciable ventaja de la que tenemos imprescindible necesidad. La memoria significa éxito para nuestras empresas; todas nuestras transacciones requieren concentración mental que nos asegure calma y frialdad para llevarlas a buen término. Cuando se comprende que falta serenidad y dominio de sí mismo, respírese unas cuantas veces pensando que "Aliento es Vida" y en pocos minutos se habrá recobrado la calma y se tendrá habilidad para solucionar cualquier asunto satisfactoriamente.

La mente es un gran agente en la transmisión de fuerzas necesarias a la formación de ideas expresables. Al concentrarse estas fuerzas de electricidad generativa por medio de los ganglios del sistema nervioso, se centran en un punto, la memoria; y desde allí se distribuyen a las diferentes facultades del cerebro en relación al deseo que brota de la acción del corazón y que se expresarán de un modo correlativo al grado de este deseo. Cuanto más intensa sea la concentración más poderoso será el dominio sobre las funciones cerebrales, más grande la memoria y más firmes las impresiones recibidas. Y por medio de la concentración se abren las puertas del espíritu y el conocimiento del ser, se desarrolla y puede llegarse a expresar lo universal por medio de lo individual e individualizar lo universal deduciéndose de esto que no son enseñanzas ni instrucciones lo que nos hace falta, sino permanecer constantemente atentos a cuanto existe en nosotros mismos. No hay nada en el universo que no se halle concentrado en nosotros. Nuestro cuerpo es la concentración del universo, del universo visible a causa de nuestra manifestación en tiempo y espacio.

Nuestra habilidad para dominar lo universal depende del grado de dominio que alcancemos sobre lo individual. Así como lo material ha sido concentrado en el ser colectivo la mente debe concentrar todas las inteligencias en un punto dado del cerebro y desde este centro gobernar hasta las más sutiles fuerzas.

Cualesquiera que hayan sido nuestras ideas acerca de la mente, debemos comprender que cada condición, atributo y sentido debe residir en alguna parte del cuerpo y lo que no pueda encontrarse en él es inútil buscarlo en todo el universo; es algo que se halla fuera de nuestro conocimiento y posesión.

Para todo se necesita concentración mental; si seguimos concentrando el pensamiento, notaremos de día en día acrecentarse la confianza en nosotros mismos, porque la memoria vigorizada y despierta nos ayudará en todas nuestras empresas.

Las funciones cerebrales dependen de la condición de la mente. Si la fuerza de concentración de la misma es defectuosa la función cerebral lo será en igual proporción.

Ya que somos seres intelectuales no debemos seguir por más tiempo dominados por el grupo de facultades animales (físicas, materiales) ni por el grupo de morales (psíquicas, espirituales), sino por el grupo intelectual o nitrogenado que por la elevación de su actividad puede gobernar y dirigir las otras.

Cuando la imaginación o la llamada espiritualidad predominan, el grupo de facultades morales tiene en ellas su asiento y no existe acción mental propiamente dicha. La parte moral del individuo procura dominar a la parte animal y lo consigue en parte a causa de la falta de completo dominio sobre las vibraciones de las fibras cerebrales y porque el conocimiento mental no se concentra hacia la realización perfecta. La disgregada condición del pensamiento demuestra un estado negativo, únicamente receptivo para cualquier vibración de naturaleza impulsiva, recibándose todo cuanto viene conforme a las leyes de la vibración y en este estado las fuerzas dispersas de la naturaleza son atraídas. Las ideas recibidas en esta condición son tan perniciosas como impracticables; es imposible sacar de ellas el menor provecho. Ideas prácticas que pueden ejecutarse son las que se originan de una acción concentrada.

Por la concentración mental, la función de la memoria transfiere la acción de las facultades

intelectuales al grupo de facultades morales, conteniéndose de este modo las facultades animales. Al llegar a este punto empieza a manifestarse la perfección de todas las cosas y puede gozarse de la vida.

Memoria significa concentración mental y, sin embargo, recordar o memorar no implica necesariamente concentración mental porque puede ser una acción positiva o negativa. Nuestro ser dual es en la manifestación de la materia, lo mismo que las facultades cerebrales y la condición de los sentidos son duales por naturaleza y pueden desarrollar su actividad en una u otra dirección. Así como poseemos dos manos, dos pies, dos ojos y dos oídos, poseemos funciones positivas y negativas de comparación, razón, percepción, cálculo, idealidad, etc. y debido a un estado de indecisión caemos en condición negativa o positiva con detrimento de nuestro bienestar en ambos casos. Únicamente cuando aprendemos a condensar las funciones negativas y positivas hacia la polarización estamos en disposición de conducir nuestros deseos por el pensamiento concentrado en un punto dado.

Como el éxito del hombre depende en gran parte de la memoria, nada tiene de particular que para adquirirla o majorarla se gasten miles de dollars en dispositivos mnemotécnicos, pero aplicando estos sistemas, la memoria no mejora, porque sólo se recuerda lo que ha quedado impreso en algunas células del cerebro, a fuerza de repetirse. Para recordar o memorar las cifras pertenecientes a la fecha de un acontecimiento que puede haber ocurrido, por ejemplo, el año 749, el número místico es el 7 y al pensar en el acontecimiento se multiplica por su propia denominación  $7 * 7 = 49$ . Es natural que empleando esta combinación cualquier persona, por torpe y desmemoriada que sea puede recordar un suceso. En la concentración mental la función del cerebro llamada memoria se pone en armonía con la individualidad y los sentidos la ponen en contacto con las cosas existentes para su deseada manifestación.

La mente desempeña en nuestra vida un importante papel y proporcionalmente el control que ejerce sobre nuestras facultades, decide acerca de nuestra futura felicidad.

Con frecuencia oímos hablar de varias mentes. Mente consciente o subconsciente, autoconsciente, mortal, divina, física y espiritual; pero a pesar de todo cuanto se diga, lo único cierto es que sólo existe una mente; su modo de obrar y la variedad de su trabajo produce infinitos matices o coloridos que pueden confundirse con otras facultades. Tenemos una mente única que se manifiesta de un modo positivo, algunas veces, y otras negativo, en concordancia con el temperamento y condiciones del cuerpo y del cerebro. Sólo tenemos una mente que se concentra según la inclinación de las energías predominantes. Si nuestras acciones son de naturaleza material, las inteligencias de esta naturaleza tenderán a posesionarse de la mente (porque tal es la condición de la colectividad de estas inteligencias) y dominarán al grupo de facultades animales e influirán en el intelecto, sugiriendo ideas de tendencias materialistas y animales.

A medida que la inteligencia aumenta su capacidad, la mente concentra su fuerza en el grupo de facultades morales o espirituales y se manifiestan ideas impregnadas de moralidad o ética, hermosas en teoría; pero demasiado débiles por su tendencia y aplicación para que puedan ser prácticas. Así como en el dominio de lo material, la mente es egoísta, codiciosa y destructora en el dominio de lo moral o espiritual, es cerrada, dura, limitada e impulsiva. Cuando la mente llega a tener conciencia de la realidad es cuando se da cuenta completa de su poder intelectual y se centra en el grupo de facultades intelectuales, dominando a las facultades morales y animales en su propio beneficio.

Mientras la mente no está concentrada en el recuerdo, el cual decide las vibraciones receptoras del intelecto, no puede haber dominio manifiesto sobre las funciones morales y animales y estas tendrán necesariamente un matiz impulsivo e incierto.

Se ha de tener presente que todo cuanto es de naturaleza mecánica, por complicada y delicada que sea deben trabajar armoniosamente sus partes componentes y aquí es donde se origina la necesidad de revisar y ajustar órganos que deciden condiciones necesarias para nuestra actividad



consciente.

Si alguna parte del cuerpo sufre por faltarle energía individual a alguna de las energías que forman ciertas funciones, el resultado se notará en la mente, que es sencillamente una condición creada por la colectividad de enérgicas inteligencias que representan las diferentes funciones y sus partes. Cuando no existe suficiente capacidad respiratoria puede ocurrir que los pulmones no sufran directamente por esta falta, pero otros órganos del cuerpo experimentarán falta de materia inteligente y esta condición se hará sentir en la mente por medio de la operación del sistema ganglionar que si se encuentra forzado a agotar su provisión generativa, se vuelve incierto en su *modus operandi* y pone a la mente en condición variable. Así ocurre frecuentemente que cuando más se necesita serenidad y presencia de ánimo, falta por completo y no se sabe qué hacer ni qué camino seguir para salir de dificultades. Tal estado es debido a incapacidad para retener la operación generadora de los ganglios del sistema nervioso. La mente manifiesta la condición del cuerpo y de sus operaciones funcionales como también la capacidad del cerebro y del Aliento.

Así como el materialismo trata las cosas de la historia expresando por medio de la forma humana ideas y acciones que demuestran impulsos y condiciones de la más baja naturaleza y que al parecer obran sin designio ni fin en el proceso de la evolución, del mismo modo la espiritualidad sigue la corriente opuesta y donde la tiranía evidencia animalismo, el despotismo gobierna en lo espiritual. Este dualismo está en lucha constante, hasta que los albores de la inteligencia adquieren fuerza y esplendor y derraman luz en nuestra senda para que la paz reine en el dominio de nuestro tabernáculo terrenal y para que las vacilantes ondas del cerebro cumplan la voluntad superior de un pensamiento maestro.

Mientras se cuida exclusivamente la respiración abdominal, las inteligencias de la fuerza bruta dominarán por completo las vibraciones del cerebro, y la espiritualidad podrá sólo emerger en tiempo de enfermedad corporal, causando depresión mental y podrá presentarse alguna que otra vez de un modo casi inconsciente, revelándose de este modo el germen de una naturaleza superior, pero que nuestra mente es incapaz de poder expresar, a causa de insuficiente comprensión de nuestra verdadera personalidad.

Poco a poco, por grados, llegamos a deducir que algo existe en nosotros que reclama nuestra atención y cuidados y nos fijamos en el Aliento del plexo solar, de un modo consciente, es decir, forzamos dicho aliento para conseguir nuestro fin particular, y cuando es inconsciente consiste en una tendencia que nos ha sido transmitida en nuestro estado de hipnótica existencia. Y aquí es donde vamos de un extremo a otro, considerando lo futuro a expensas de lo presente, del mismo modo que en lo animal descuidamos nuestras reales necesidades presentes indagando y socavando para descubrir los calcinados huesos de Israel. En lo material negamos nuestra naturaleza espiritual y en lo espiritual negamos lo material, descuidando siempre nuestras necesidades presentes.

Continuemos respirando el Aliento de Vida hasta que libres de las supersticiones de todos los tiempos alcancemos regiones superiores, el reino de la inteligencia que conoce el amor, la paz y armonía y el mundo infinito.

### **EJERCICIO TERCERO RITMICO**

Tómese la misma posición que en el primer ejercicio, asegurándose de que la posición es firme y de que los dientes están separados y la lengua en laxitud perfecta descansa en la parte inferior de la boca, no porque necesite descanso sino para que el aire pueda pasar fácilmente. También ayuda a fortificar la laringe y la voz mejora volviéndose más clara y melodiosa, a medida que se siguen practicando los ejercicios.

Colóquese en el suelo a una distancia como de un pie de la punta de los pies del que practique el ejercicio, un objeto obscuro y mate, digamos una moneda de cobre de diez céntimos, no porque intentemos concentrar sobre dinero, nada de eso, no son dollars lo que pretendemos conquistar

sino sentidos y quizá por esta razón escogemos unos céntimos que no pueden sugerir grandes ideas de dinero, además de que sentándose y concentrando sobre él, el dinero no vendría; para alcanzarlo es preciso algunos movimientos. Muy pocos son los que consiguen poseer lo que puede alcanzarse por dinero; pero salud, comprensión, inteligencia y todos los atributos de una noble existencia no pueden comprarse; han de adquirirse por asiduo trabajo y concentrando en su verdadera naturaleza.

Fíjese la mirada en la moneda sin perder de vista, cualesquiera que sean los movimientos del cuerpo. Cúidese de tener todos los músculos laxos, la columna vertebral erguida y firme y de no hacer presión con las manos sobre los miembros inferiores. Practíquese la respiración preliminar, esto es, inhalaciones y exhalaciones cortas cuatro o seis veces y al final exhálese todo el aire que sea posible sin permitir el menor esfuerzo; después inhálese plenamente, pensando al mismo tiempo en las palabras: "Aliento es Vida". Al exhalar, pensando siempre "Aliento es Vida", inclínese el cuerpo hacia adelante, la vista fija en la moneda (de la que no debe separarse mientras dure el ejercicio) y la cabeza estable con el movimiento del cuerpo. Este movimiento contribuye a reducir el volumen de las caderas, ensancha el diafragma y el cuerpo adquiere forma más esbelta y graciosa.

Para evitar la posibilidad de distraerse con ideas extrañas, acentúese al inhalar la palabra "Aliento", pero no las otras dos de la frase; inclínese el cuerpo hacia adelante, como se ha dicho, hasta que las costillas flotantes estén casi en contacto con los miembros inferiores. Se ha de tener presente que el abdomen se ha de tener un poco hacia adentro en todos los ejercicios.

Cuando se ha alcanzado el punto máximo de inclinación, reténgase el Aliento repitiendo "Aliento es Vida", acentuando la sílaba "es". Evítese tensión de músculos del pecho o laringe, reténgase el Aliento repitiendo mentalmente la misma frase, un poco más deprisa para cubrir el espacio de cuatro segundos; exhálese en seguida repitiendo "Aliento es Vida", acentuando la palabra "Vida" y levantando el cuerpo a su primera posición. Al exhalar debe expelerse por completo el aire de los pulmones, con precaución y cuidado.

Este ejercicio debe practicarse de una a tres veces diarias por espacio de tres minutos cada vez. Los ejercicios deben practicarse de espaldas a la luz y en habitación bien ventilada. El movimiento de inclinación de este ejercicio ha de durar siete segundos, la retención del aliento cuatro segundos y al exhalar siete segundos, o algo más, si es posible, volviendo a la primera posición.

Aún sin querer incurrir en la menor extralimitación, se suelen alargar un poco los minutos dedicados a los ejercicios. Preferimos que se acorten a que se alarguen.

Cualquier superavit de energía eléctrica que se genere por el trabajo respiratorio, el sistema lo acumulará en el bazo, para emplearla si es necesario en cualquier emergencia.

Puede ocurrir que el sistema no esté suficientemente entrenado para conservar exceso de fuerza eléctrica y las vibraciones de los centros nerviosos están expuestos a tener que transferir su actividad a las células cerebrales que se hallan bajo el directo dominio de las facultades imaginativas. Por ésta causa, algunos temperamentos se vuelven meditabundos, condición que no nos gusta favorecer, porque el objeto de nuestro trabajo es conseguir por medio de la concentración el mayor bienestar físico, moral e intelectual. No debemos permitir que se establezca un estado de aparente felicidad para satisfacer la naturaleza sensual.

Como hemos dicho repetidas veces, nuestros ejercicios son medios para un fin y en cuanto se haya obtenido el desarrollo deseado no será necesario practicarlos de un modo rutinario. Este estudio es como el estudio de la armonía. Cualquier método que se adopte debe continuarse hasta llegar a saber lo que enseñan los maestros. Al principio deben observarse estrictamente las reglas; pero en cuanto se llega a dominar la armonía pueden alterarse en apariencia y entrando en el dominio particular, establecer si se quiere reglas propias. Hasta entonces debe seguirse al maestro practicando con fe y constancia los ejercicios, si verdaderamente se desea alcanzar beneficios de esta noble enseñanza.

## INVOCACION

*¡Oh, Supremo Ser, Tú que eres digno de nuestra adoración! ¡No te apartes de nuestra conciencia!*

*¡Oh, Tú, Maestro infinito que todo lo ordenas! ¡Tú que regularizas el día y la noche, el flujo y reflujo, y la continua sucesión de razas hacia la Eternidad!*

*¡Haz que el hombre se manifieste siempre en los planos incontables de su evolución y que la ley "¡No matarás!" no sea vulnerada para que con este lema progresen todas las cosas!*

## CUARTA LECCION

### DISERTACION PRELIMINAR

A medida que se progresa en la práctica de los ejercicios se adquiere mayor facilidad respiratoria y se aprende a adoptar una postura científica. Mientras se abriguen dudas y recelos respecto a la bondad de este trabajo, los beneficios que por él se obtengan no serán completos; pero siempre serán algunos, pese a toda crítica, desconfianza y escepticismo. El individuo mejorará de día en día ennobleciéndose y elevándose quizá de un modo inconsciente al principio, a causa de insuficiente concentración y ejercicio.

Es natural que se desee estudiar y aprender todo cuanto pueda contribuir a embellecer la vida; todo cuanto pueda hacerla fácil y agradable; pero deben adquirirse conocimientos prácticos que puedan aplicarse a las necesidades de la vida ordinaria. Teorizar sobre asuntos de los que nada práctico puede deducirse debe abandonarse por estéril y vano. Nuestro deseo es producir condiciones físicas y mentales por las que puedan adquirirse convicciones sólidas, capaces de resistir los embates de la superchería e ignorancia. Las enfermedades atacan solamente a los débiles; a los que ni consciente, ni inconscientemente se han dado cuenta que el poder de la salud, lo mismo que el de la curación, reside en uno mismo. La condición negativa de los débiles les incapacita para comprender que de sí mismos depende variar su vida. La razón por la que algunas personas pueden permitirse excesos de todas clases, quebrantando leyes naturales e instintivas (sin que se muestren efectos de sus transgresiones) puede encontrarse su origen en la firmeza de sus convicciones; creen que nada puede dañarles y no consideran sus acciones. Si realmente son contrarias a la naturaleza, ésta les castigará a su tiempo; pero no antes de que sus excesos hayan agotado la bondad e indulgencia de su propia naturaleza. Si se está enfermo no debe preocuparse la causa de la dolencia ni cuáles puedan ser sus consecuencias; inviértese el método de vida y respírese concentrando la mente en el Aliento. Si no se excitan las energías y no se empieza por contar con la propia iniciativa, no se conseguirá lo que se desea. Mientras se espere y confíe en otras fuerzas que no sean las propias se sostiene un estado negativo y todo cuanto se piensa es brumoso e incierto. ¿De qué sirve estar siempre desconcertado, sin saber que partido tomar, fluctuando eternamente en lo bueno y lo malo, lo verdadero y lo falso? La Naturaleza muestra a nuestro alrededor las más hermosas lecciones de vida. ¿Se está tan alucinado que no se pueda oír ni comprender la voz de la conciencia ni los dictados de la intuición? Creemos que bien merece un pequeño sacrificio conseguir mejorar y refinar nuestra personalidad para que pueda guiamos. La naturaleza es tan generosa que por poco que nos esforcemos obtendremos los mayores beneficios. Nosotros aseguramos que no es culpa del sistema si no produce el resultado que se espera, sino de los que no siguen y practican bien las instrucciones recibidas. Es nuestra convicción que respirando en debida forma y teniendo juicio y discreción se llegará a desterrar toda deficiencia y se estará libre de dolencias. Pero para llegar a adquirir destreza en el arte de curar es necesario saber dominar ciertas reglas.

Respirar es siempre respirar; pero todo depende de las condiciones y posiciones en que se respira. Cuanto más se practiquen los diferentes ejercicios, mejor se distinguirán sus diversos efectos en el cuerpo y en la mente. Existen Alientos de varias clases: Alientos para cantantes,

oradores, cómicos, gimnastas, Alientos para cada fase de la vida. Con el Aliento se enfría el agua caliente y se calientan las manos frías. En el primer caso se respira con fuerza y en rápida sucesión y en el segundo se respira despacio y arrastrando penosamente. Mencionaremos otras observaciones interesantes. Respírese por ejemplo exhalando el aliento suavemente sobre la mano y se notará calor; al exhalar la vez siguiente también suavemente pronunciando la sílaba "pooh" el resultado será opuesto : una dulce y fresca brisa. Se pueden hacer varios experimentos sobre esto; que se respire suavemente o con fuerza progresiva empleando alguna consonante, por ejemplo "f", siempre se podrá apreciar una diferencia. El secreto estriba en el cambio de la actitud. Si se respira sobre la mano la letra "p" penosamente e inmediatamente después "p" staccato, se observará un cambio asombroso. Si se siente calor y se inhala plenamente por la nariz y después se exhala por la boca entreabierta bajando el diafragma, en seguida se notará fresco, mientras que si se inhala y exhala por la nariz al principio rápidamente y después alargando los alientos y se sigue lo mismo, alternativamente, se transpirará a los pocos minutos. Si se respira contemplativamente se entrará en un estado psíquico y las funciones cerebrales se convertirán en una masa de incertidumbres; mientras que si se respira concentrando solamente en el aliento con el propósito de desdoblar todas las funciones del cuerpo adoptando las posturas convenientes a este desdoblamiento, el resultado será el completo dominio del cuerpo. La edad, el medio y demás condiciones no tienen importancia puesto que todo se modifica con la apropiada aplicación del Aliento.

"Aliento es vida" es lo que hemos deducido de nuestras investigaciones en asunto de tanta importancia para nuestro bienestar. Una sencilla enunciación no es una prueba; ésta debe adquirirse por la experiencia para que sea un hecho positivo que sirva al analista. La vida es la manifestación de formas por medio del poder del Aliento. Si tratamos de la vida tratamos de la manifestación del Aliento. Si esperamos ver con un microscopio el germen de lo que constituye la vida nos llevaremos una decepción, nada veremos. El microscopio sólo revela formas; puede revelar nuevas formas de vida, puede proporcionar conocimiento de otras superficies, pero no revela nada del principio básico. No podemos decir que vida es Aliento; sería tan equivocado y falto de lógica como decir que Amor es Dios. Un perfecto filósofo diría que Dios es Amor. Nosotros consideramos que Dios es el principio del Amor como el Aliento es el principio de la vida o para la vida. Donde se manifiesta vida existe Aliento porque sin Aliento ninguna manifestación de vida puede existir; de lo que se infiere que el Aliento es principio de que depende la vida en sus múltiples manifestaciones. El Aliento permanece independiente de manifestación.

Un insecto no es un pájaro, éste es diferente de un mono y un mono se diferencia del hombre y, sin embargo, todos viven, todos respiran.

El principio del Aliento se manifiesta en las fuerzas vitales y estas fuerzas en varias formas de existencia. Los grandes filósofos de la antigüedad, los maestros de todas las épocas y los naturalistas de hoy día han deducido lo mismo; todos están acordes en que "Aliento es Vida". Sólo existe un Aliento, un Dios, un Centro, pero existen infinitas manifestaciones que como todo, se producen por evolución en Zarvan Akarana. (Tiempo, Espacio y Causa) mostrando variación, porque variación es la esencia de la vida. El Aliento es único, pero su manifestación difiere en relación de la dirección afectada, el espacio ocupado, el tiempo en que se revela. La forma y conformación del objeto existente muestra el grado de vibración del principio del aliento. Cuanto más altas y complejas las vibraciones del principio del Aliento más elevadas las especies en el reino de la inteligencia, comprensión y sabiduría del principio mismo, mayor será la realización de la vida y la habilidad para solucionar sus problemas. Como se ve el Aliento es digno de estudio y cuanto más se conoce mayor es el deseo de emplearlo para que nos ayude a desplegar las escondidas fuerzas que envuelve. El hombre es la más elevada manifestación física del Aliento. Todo el reino animal pertenece a la misma categoría : *la variación de la forma se debe al grado en que el poder del Aliento se verifica*. Esta variación se muestra también en los seres humanos y las habilidades y posibilidades de la vida dependen del poder del Aliento y de su aplicación. Cuanto más bajas las vibraciones del Aliento, menor es la inteligencia del individuo y el grado de posibilidades : *el Aliento es siempre el mismo pero su manifestación está en concordancia con el desarrollo de la forma por medio de la que se manifiesta*. Si buscamos a

nuestro alrededor lecciones de cosas, por las que podamos comprender cuanto dejamos dicho, sólo tenemos que observar la Naturaleza, que llena lo objetivo y deducir la evidencia. Observaremos que cuanto más inferior la especie más corto es el Aliento y ésta es la razón de que la facultad de pensar y razonar de las especies inferiores sea mucho menor que la de las superiores. El desarrollo de las facultades cerebrales, los órganos de la mente, depende directamente del desdoblamiento de las células cerebrales producido por la capacidad del Aliento y expansión de los pulmones. La continuación de la célula vital depende de los órganos digestivos, que son los que la crean. Todas las teorías sobre el Aliento y la respiración pueden ser correctas según sea el punto de vista desde el que se consideran y pueden aplicarse a los que se hallen en el cierto grado de desenvolvimiento; pero la práctica probará siempre que no existe teoría que no deba modificarse en cuanto se pone en práctica. Una teoría simplificada contiene el menor número posible de equivocaciones o ideas equivocadas y requiere menos trabajo aplicarla para obtener el fin propuesto.

Un pensamiento profundo emana de un individuo que respira profunda y plenamente. Un aliento corto indica excitación y nerviosidad. Las ideas del filósofo de largos alientos siguen viviendo, mientras que los discursos del espasmódico y nervioso político, por elocuentes y maravillosos que hayan parecido, mueren y se olvidan pronto. Los atletas, con su poderosa musculatura, yacen en los sepulcros cuando los que Alientan profunda y regularmente siguen en el mundo de la manifestación sin tanta musculatura. No es la masa de músculos desarrollados lo que asegura vida, inteligencia y evolución hacia las mayores posibilidades, sino el poder cerebral, que es el secreto de la vida.

Conocemos tres Alientos principales en la manifestación de la humana forma. Aliento físico o abdominal; Aliento del diafragma y plexo solar y Aliento individual o espiritual, llamado también Aliento cerebral a causa de su acción sobre la glándula pineal. Cada uno de estos principales Alientos manifiestan variaciones en concordancia con el sistema aplicado.

Así como lo bueno, en la forma de conocimiento o potencia *es una unidad*, el reverso en la forma de dolencias, miseria o pecado es también una unidad. Debemos recordar siempre lo bueno y olvidar lo malo, el pecado, la enfermedad, la miseria, porque recordarlo no produce ningún beneficio real. Debiéramos tener solo un deseo y este deseo debiera ser alcanzar comprensión de todo; saberlo todo. Pero ¿dónde podemos encontrar esta inteligencia, este entendimiento, esta realización? En el Aliento, por el Aliento y respirando el Aliento. El hombre no llega a ser un alma viviente hasta que el Aliento espiritual ha sido establecido como Aliento individual, independiente de otros Alientos. Los filósofos modernos llaman *espíritu* al Aliento. La palabra espíritu extravía, descamina a no ser que su significado se comprenda muy bien. Cuando inhalamos el Aliento del espíritu nos inspiramos y cuando exhalamos, expiramos o revelamos. Toda inhalación o inspiración parte de lo universal a lo individual por la manifestación, toda revelación parte de lo individual a lo universal por medio de la manifestación. Lo universal y lo individual *es una sola cosa*, la manifestación es dual.

Todo lo existente y cada condición expresada debe necesariamente tener un origen, lo mismo que un espacio de donde emane le llamemos alma, mente, espíritu. ¿Cuál es la real significación de estas palabras? ¿Dónde están situadas estas condiciones, para que podamos conocerlas? En un momento podemos relacionar los otros sentidos con sus instrumentos de expresión; pero sabemos acaso en qué parte del cuerpo tiene el alma su asiento? El hombre llega a tener conciencia del alma solamente cuando al poder del aliento está individualizado y su acción consciente puede solo manifestarse cuando la columna vertebral está perfectamente erguida; de este modo la médula espinal, en acción perfecta, nos asegura un alma viviente. La manifestación del alma depende de la condición de la columna vertebral, de su erección, finura y posición. La columna vertebral no es el alma ni tampoco lo es la médula espinal, que es su centro; pero el alma solo puede manifestarse por medio de la acción de la médula de un modo correspondiente a la condición de la columna vertebral. El hombre en posición perfectamente enhiesta es la expresión directa del pensamiento Divino y al aspirar el Aliento vital se convierte en un alma consciente y viviente. El alma se manifiesta inconscientemente en los animales, porque su acción vibra sus ondas de pensamiento solamente a las funciones animales del cerebro, que son

de un orden limitado. En el hombre, el alma obra involuntariamente por sugestión y por el influjo de la condición de los sentidos. Algunas veces creemos que poseemos voluntad cuando en realidad, solo poseemos la acción de aquella parte del cerebro donde radica la terquedad y la malicia. La voluntad no emplea esfuerzo ni resolución; sigue los mandatos de la mente, en relación al deseo y obra correspondientemente "hágase tu voluntad". Después que hayamos centrado la mente nuestro objeto debe ser formar condiciones iguales a su actividad y exteriorizando su poder por medio de la voluntad se manifieste en esferas comprensibles a nuestros sentidos. De este modo, por la laxitud del cuerpo y el poder del Aliento no necesitamos enseñanzas ni instrucción, sino simplemente advertencias por medio del dominio central de la mente.

Nuestro deseo es conocerlo todo y este conocimiento gira alrededor de la solución del problema vital. Todos estamos acordados en que un cuerpo sano que significa perfección contiene las mejores ideas y manifiesta los pensamientos más lógicos y razonables. Se puede tener opiniones acumuladas por otros; se puede poseer grandes conocimientos y ser versado en muchas materias; pero si no se sabe dirigir las pasiones, toda sabiduría es inútil. Se puede saber cálculos matemáticos y el curso de los astros y tener paciencia para contar las hojas de un árbol y para meditar a cualquier hora sobre un problema árido, pero si no se sabe la cantidad de alimentos necesarios para conservar el cuerpo sano, de nada sirven estos conocimientos. Si fuera dable contar el número de almas necesarias para alimentar las llamas del infierno y se supiera hablar con elocuencia de las venturas de la gloria celestial y saber lo que conviene a las almas que vuelan más allá y narrar las bellezas y esplendores que circundan el trono de la bondad : ¿de qué serviría todo eso si no se sabe cortar un dolor de cabeza ni se posee el menor dominio sobre los órganos físicos?

Cada forma o ritmo tiene su alcance o efecto en la vida. Cuanto más variados sean los ritmos que emplee el individuo, sin conocimiento de su aplicación, más difícil le será llegar a darse cuenta de la simplicidad de la vida.

Dondequiera que el Aliento tiene un ritmo incierto, se encuentra en correlación con el número de sus variaciones : el sabio orgulloso que se encoge desdeñosamente de hombros despreciando todo cuanto no es su casta; cabezas obstinadas que se aferran tenazmente a sus opiniones; satíricos que todo lo critican y censuran; entusiastas que todo lo exageran; necios que de todo se ríen e ingenios que todo lo enredan.

Indudablemente hemos empleado siempre más o menos teorías con objeto de descubrir nuestra propia personalidad; pero sin éxito. Después de haber adoptado una teoría o sistema por algún tiempo (siempre sin resultado) llegamos a un punto en que, cansados de teorías, pensamos que lo que nos hace falta es práctica. Entonces debe dejarse de teorizar y practicar lo que se sabe. Entre la teoría y práctica está la clave de toda la situación y esta es comprensión. Si la deducción a que se llega es satisfactoria, prueba entonces que la comprensión de la teoría o premisa es correcta para uno mismo. No se olvide que es solo para sí mismo.

Comprender es conocer y conocimiento es dominio. El dominio depende del grado de conocimiento y el conocimiento necesita acuerdo y éste se adquiere por la experiencia. Sin embargo, como las experiencias son tan diversas, desanima pensar que por ellas pueda alcanzarse dominio cuando tan poco hemos logrado con todas ellas. Como no nos conocemos a nosotros mismos, solemos equivocarlo todo y tomamos experimentos por experiencias. ¿Se ha de ser siempre pobre para conocer las angustias de la miseria? ¿Se ha de sufrir eternamente para saber qué es sufrimiento? ¿Se ha de ser siempre ignorante para darse cuenta de que la ignorancia es crimen? ¿Se debe vivir en perpetua servidumbre para poder relatar los sufrimientos de los esclavos?

No tenemos tiempo bastante para vagar más allá de las nubes ni contender con ambigüidades ni para malgastarlo sosteniendo opiniones nacidas de condiciones artificiosas ni estudiar ambientes que no tienen más realidad que la de una pretendida conveniencia. Dejemos todo esto y razonemos; razonemos con nosotros mismos. Razonemos respirando el Aliento de Vida; el

Aliento elevador; cuanto más nos elevemos el peso de la ignorancia será menor : como los aeronautas arrojan el lastre para facilitar la ascensión, arrojemos el nuestro a regiones inferiores y elevémonos a reinos inenarrables donde se mostrará ante nosotros, belleza, luz, sabiduría y paz

En el ejercicio previo ha sido nuestro objeto concentrar la mente en un punto dado para que pueda hacerse posible el dominio perfecto sobre las funciones cerebrales en concordancia con la concertada acción del sistema nervioso por las vibraciones de la espina dorsal. Ahora nuestro objeto es ejercitar la voluntad y su acción sobre la parte muscular del individuo. Mientras se hagan las cosas con tensión y esfuerzo se producirán estados de fatiga y agobio. Debe comprenderse que hemos dejado de ser seres musculares para convertirnos, como corresponde a la más noble especie del reino animal y corona de la creación, en seres nerviosos y cerebrales y como tales debemos mostrar voluntad por medio del poder consagrado de la mente. Cuando tengamos que ejecutar cualquier clase de movimientos debemos relajar todos los músculos y colocarnos en estado de que sea solo la voluntad la que regule la tensión de ciertos músculos cuando sea preciso. Si se levantan los brazos deben levantarse sin la menor tensión, en relajación perfecta. Cuando se coja una silla para moverla póngase la mano en ella con el brazo relajado y en el instante de moverla, mientras se atiende a la inhalación, la voluntad colocará la silla en cualquier posición sin el menor esfuerzo ahorrándose energías y concentrando fuerzas vitales en vez de disiparías en innecesarios esfuerzos.

La parte muscular del individuo debe ponerse bajo el dominio de la voluntad; las funciones cerebrales bajo el de la mente y el sistema nervioso bajo el del alma. La mente misma no opera sobre los músculos; se sirve de los atributos combinados para con las más groseras formas de la existencia, que ponen la voluntad en vigor y ésta opera de acuerdo con el deseo que determinan las circunstancias. Debemos comprender que no es la obstinación de las funciones de un cerebro desequilibrado, ni las instigaciones de las sugerencias lo que debe ejecutar, sino que lo que ha de tener efecto debe ser : "hágase tu voluntad" pura y sencillamente.

Cuando todo nos es adverso, nos sentimos descorazonados y cansados de la existencia. Nos preguntamos en qué consiste que otros tienen siempre éxito en sus empresas y nuestras ilusiones jamás se realizan; no nos damos cuenta de que los éxitos de los demás son debidos a su habilidad para aplicar sus pequeños conocimientos, mientras que nosotros, con conocimientos quizás verdaderamente superiores, nos falta el sentido de la aplicación. La aplicación es el sentido práctico de la vida y si no se posee, nuestro conocimiento de las cosas es limitado y de escaso valor. Las mayores confusiones y perturbaciones se deben a que se saben muchas cosas, pero *el sentido común* es tan escaso que los conocimientos rara vez se dirigen a fines comprensibles y útiles. Se concibe una idea y, en vez de dedicarse a aplicarla de un modo o de otro para probar su valor, se espera siempre que acontezca algo mejor y lo que acontece es que el éxito es de los que aunque tengan pobres ideas y menos inteligencia, saben darles expresión.

La voluntad es la perpetuación de un deseo expresado en concordancia con las demandas de las inteligencias corporales que corresponden con la acción del corazón; tales deseos llegan a manifestarse en virtud de las armoniosas vibraciones de la mente. Con frecuencia deseamos muchas cosas que nunca logramos. ¿Por qué es así? Porque nosotros no perpetuamos el deseo como urgencia o necesidad sino que deseamos un resultado sin hacer el menor esfuerzo físico para lograrlo. Debemos de tener fibra, *voluntad* para efectuar el cumplimiento de nuestras demandas. Hemos de querer las cosas realizándolas. Nuestras ideas han de ser conformes a las exigencias y necesidades de la época. Centrando nuestros deseos hacia su expresión, cumpliremos y verificaremos siempre todos nuestros planes e intenciones sin que deba preocuparnos ni detenernos el medio ambiente que solo es una reverberación de ideas sugestivas ya pasadas y que solo dominan porque las recibimos en estado negativo y las repetimos en nuestra existencia ilusoria. Nuestro cuerpo es la concentración de todo tiempo, espacio y causa; y todo cuanto vemos y conocemos del universo, sea como sea, grande o pequeño, está directamente dentro del dominio de nuestra actividad. Nosotros somos la impresión del universo y éste la expresión de nuestro Yo individual. El individuo es el total complejo impreso, mientras el universo es el complejo total expresado. Solo podemos concebir de lo externo, en

concordancia con el grado de realización interna. Así la evolución se sobreentiende solo bajo el punto de vista de su involucramiento y viceversa. Vemos las cosas expresadas en el mundo material como ellas son para nosotros en nuestro mundo espiritual. Para gozar de la belleza natural debemos estar en consonancia con la naturaleza y para esto hemos de obedecer sus leyes; no por amor a las leyes sino para asegurar orden en todo y por nuestra conveniencia. Cualquier transgresión que cometamos voluntaria o involuntariamente la castigará más tarde la misma naturaleza. La naturaleza se vengará. Como el hombre prudente cuida de su hogar reparando en seguida sus desperfectos, lo mismo debemos hacer nosotros con nuestro cuerpo. En cualquier forma que un desarreglo se manifieste, en nuestras glorias, en nuestras penas, luchas y reveses y en todo caso de presentación extrema recordemos siempre que algo tenemos que debe corregirse y mejorarse. En cuanto notemos que nuestros órganos no responden a las exigencias de nuestra naturaleza individual no debemos extraer su vitalidad por más tiempo, sino atender a sus necesidades, darles reposo y practicar los ejercicios y medios conducentes a su vivificación. Adoptando las posturas convenientes y por la laxitud de los músculos se da al sistema nervioso más libre extensión en la que pueda generar sus fuerzas, asegurándose de esta manera mejores condiciones del sistema muscular y estableciéndose un equilibrio entre los ligamentos que dominan o dirigen la acción orgánica por medio de determinadas posiciones.

#### **CUARTO EJERCICIO RITMICO**

Este ejercicio se ha de practicar cuatro veces diarias.

Por la mañana de frente al Este, al medio día de frente el Sur, por la tarde al Oeste y por la noche, antes de acostarse, de frente al Norte.

Tómese la posición en pie como en el segundo ejercicio y después que se haya practicado el ejercicio preliminar y desalojado el aire de los pulmones, inhálase suave y gradualmente; al mismo tiempo hágase girar el brazo derecho (que debe estar en laxitud perfecta) en movimiento circular delante de si mismo; la palma de la mano vuelta hacia el cuerpo. El movimiento ha de marcar un círculo perfecto. La inhalación debe durar mientras se marcan tres círculos y otros tantos para la exhalación. Después que se hayan ejecutado de este modo doce movimientos circulares, levántese el brazo como si se fuera a ejecutar otro círculo y cuando la mano está por encima de la cabeza deténgase el movimiento, ciérrase el puño inhalando plenamente e inclinando el cuerpo hacia adelante, con un movimiento de caderas tóquese el suelo con los nudillos, reteniendo el aliento al practicar este movimiento de inclinación y exhálase al levantar el cuerpo, colóquese el brazo en su primera posición imprimiéndole un movimiento circular hacia atrás. Practíquese el mismo ejercicio con el brazo izquierdo, teniendo particular cuidado en retener el aliento durante el movimiento hacia adelante. Es posible que al principio no se alcance a tocar el suelo, pero no hay que desanimarse, se conseguirá con el tiempo; inclínese el cuerpo todo lo posible sin doblar las rodillas; la inclinación ha de ser un movimiento de caderas.

Creemos innecesario decir, porque los discípulos lo habrán comprendido, que no debe usarse corsé, fajas ni justillos ni cualquier otro disforme paramento que afectan a la libertad y gracia de los movimientos. Gracias al desarrollo corporal y mental llegaremos a comprender que todas las disformidades e imperfecciones que nos inducen a usar los artificios en boga para disimular nuestros defectos a la vista del público no serán necesarios porque pueden corregirse empleando para ello medios más naturales; no sólo volverán a su estado normal abdomen abultado y mejillas flojas sino que el busto, cara y brazos y el cuerpo todo adquirirá belleza y forma perfecta, asegurándose además buena salud, inteligencia clara e imparcial, condiciones cerebrales normales y un alma viviente que nos ayude a conquistar nuestra verdadera posición en la vida.

Este ejercicio se ha de practicar después de las comidas, es decir, cuando las comidas se han digerido; si no se ha comido, tanto mejor. Este ejercicio es un alivio excelente para los estados dispépticos y de indigestión y aunque no es éste su objeto principal puede emplearse también para este fin; favorece mucho la digestión y ayuda a concentrar la mente; pero su objeto



principal es refinar el sentido del gusto y por ende el del olfato; este último se mejora en parte practicando el precedente ejercicio.

Hemos explicado ya cuatro ejercicios que deben, practicarse diariamente por el orden prescrito. Nosotros aseguramos que el cuarto ejercicio, practicado en conexión con los precedentes, ayudará a vencer y desterrar hábitos tan perjudiciales como son ingerir carnes, licores, drogas, fumar y masticar tabaco y otros semejantes. Debemos necesariamente formarnos un carácter con fuerza de voluntad para vencer, empleando medios sencillos y naturales, todas nuestras debilidades y defectos, haciéndonos superiores a ellos y conseguir libertarnos de toda degradación e impureza. Con el tiempo se llegará a ser muy exigente y escrupuloso para los alimentos y perfumes a causa de la extrema delicadeza de los sentidos del gusto y olfato y por la mayor perfección y elevación de todos los otros. La pureza corporal engendrará pureza mental y las ideas que se produzcan serán nobles y generosas. Se evitarán y huirán chocarrerías y chismografías, el egoísmo estará vencido, y la armonía con la naturaleza reinará entre los hombres.

## INVOCACION

*¡Sólo Dios es mi dueño! Nadie debe atribuirse el honor de ser dueño de otro. ¡Dios es el Padre de todas las cosas animadas o inanimadas.*

*¡Gloria a Ti, Soberana Majestad!*

*Sabiendo que El vive en mi y que por mí se manifiesta, nada me faltará en la tierra ni cuando la muerte me llame.*

## QUINTA LECCION

### DISERTACION PRELIMINAR

Al llegar aquí, nuestro estudio nos lleva de la mano al conocimiento de dos fuerzas, de dos principios fundamentales sobre los que descansan todas las manifestaciones de la existencia. Es de una importancia extraordinaria que aprendamos a conocer y a distinguir estos dos agentes de conexión entre el espíritu de la materia y que llamamos *Electricidad* y *Magnetismo*. La electricidad es la fuerza de atracción, de condensación de la materia y el magnetismo es la fuerza expansiva de abstracción y de evolución.

Así como la electricidad es la manifestación de la fuerza en la vida y tiene sus baterías en los ganglios del sistema nervioso, el magnetismo es la esencia que la conserva, el medio donde el cuerpo vive y tiene su ser; su centro es el corazón.

Cuando las corrientes eléctricas llegan a ser tan deficientes que la condición desequilibrada de la estructura muscular del cuerpo es evidente, el cuerpo busca el apoyo de los círculos magnéticos para su promoción, resultando que la mente también pierde su equilibrio a causa de la comprensión del magnetismo.

No necesitamos insistir sobre el hecho probado y conocido de que el cuerpo ocupa mayor espacio que el aparente a la vista. Del mismo modo que cada mundo, cada planeta tiene su atmósfera que le rodea y determina el radio de su posición con relación a los demás planetas, cada criatura tiene una atmósfera independiente de las otras que determina su manifestación y atributos. Cuanto más lentas son las vibraciones de los círculos magnéticos del individuo y mayor su electricidad física, tanto más ligado y sujeto está a las condiciones de la madre tierra y menor es su desarrollo cerebral.

Cuando los círculos magnéticos disminuyen su compás y las corrientes eléctricas generan de un modo insuficiente, el cuerpo enferma y se convierte en una carga pesada difícil de soportar. Como con el pensamiento podemos ponernos en contacto con seres distantes de nosotros y transmitirles telepáticamente nuestros deseos, ideas e intenciones, del mismo modo podemos hacernos sentir de los que están cerca, antes de verlos. Al acercarse un amigo, nuestra atmósfera magnética lo percibe y nos transmite conocimiento de su presencia dentro de su radio. Conocemos la repulsión que se siente al dar la mano a algunas personas, sin que a la vista pueda apreciarse motivo que justifique esta repulsión. Su magnetismo no se mezcla con el nuestro y perturba los elementos de nuestro sistema vibratorio, y sólo cuando retiramos nuestra atmósfera del contacto de la suya (si así puede decirse), nos sentimos aliviados y tranquilos.

Otras veces ocurre lo contrario; nos sentimos fuertemente atraídos por personas a las que vemos por vez primera; basta una mirada y una sonrisa para que experimentemos la impresión que nos produciría ver a un antiguo y querido amigo. Nuestras corrientes magnéticas se unen y esta es la causa de la atracción. Alguna vez, al encontrarnos en presencia de personas a las que hemos sido inducidos a admirar como seres superiores, adoptamos con ellos una actitud distante y fría capaz de convertir el Vesubio en Iceberg, y solamente al despertar gradualmente a nuestra propia y

resuelta condición aprendemos a apreciar las cosas de un modo distinto.

Las personas impulsivas forman rápidamente juicios en la impresión del momento; juicios de los que más tarde tienen que arrepentirse. Su condición impulsiva se debe a su naturaleza, eléctrica y a que su tendencia magnética es muy débil estas personas tienen que hacer necesariamente muchos experimentos antes de que les sea posible razonar justamente.

La nivelación de los dos grandes factores de la vida, electricidad y magnetismo es de gran importancia y debemos procurar normalizar su condición para que podamos emplearlas en nuestro beneficio. La mente dirige las corrientes eléctricas por medio de los ganglios del sistema nervioso y el espíritu domina el magnetismo. Creemos magnéticas a las personas que parecen atraernos, pero es una equivocación.

Podemos dominar fuerzas eléctricas de simple naturaleza material sin auxilio del magnetismo, fuerzas que muchas veces confundimos con el magnetismo mismo a causa de la semejanza de su manifestación. Como la electricidad es lo que naturalmente gasta, siempre que estamos en condición negativa la electricidad nos atrae y oscurece nuestros sentidos. Caemos en un estado perezoso y soñoliento del que es muy difícil despertar. Algunas personas no despiertan, viven siempre en regiones ilusorias.

Alto magnetismo, hipnotismo, mesmerismo y demás *ismos* no son más que principios de electricidad basados sobre simples fenómenos físicos que no requieren ningún desarrollo mental; por esta razón no son de naturaleza elevada y no pueden ayudarnos en la redención de la raza. Todos los prodigios que se ejecutan son sólo fenómenos producidos por sistemas nerviosos exaltados, y aunque puedan ser estimulantes por algún tiempo, causan desequilibrio en las funciones cerebrales a no ser que las personas que se dedican a tales pasatiempos, reconozcan su insensatez y consideren los fenómenos sólo como fenómenos, sin dejarse atraer individualmente por sus efectos.

Lo mismo puede decirse del curanderismo en todas sus fases. Del mismo modo que la medicina no puede ser una ciencia, tampoco lo es el curanderismo. Solamente existe un principio, un poder para establecer equilibrio mental y físico y este poder es el Aliento, o, mejor dicho, su aplicación, que únicamente puede ser practicada por el individuo mismo y no por otro. Mientras acudamos a doctores y curanderos seguiremos a tientas en la obscuridad, siempre sujetos a autoridades y a instituciones autorizadas de las que cosecharemos mil desengaños.

Se dice que la medicina ha dado grandes pasos en sus investigaciones y que sus enormes progresos exceden a los de todos los tiempos. Está muy bien; pero, ¿cómo es que con tanto adelanto y civilización sufrimos más enfermedades y miserias que nunca? ¿Cómo es que sigue desarrollándose dolencia tras dolencia? ¿En qué consiste que a pesar de medidas sanitarias e inspección de alimentos seguimos luchando en vano auxiliados con lo que sólo tiene el sello de una ciencia? ¿Cómo es que somos más impotentes contra nuestros males que un indio o un isleño? ¿Acaso nos son superiores? Y si no lo son, ¿por qué pueden conocer su condición mejor que nosotros la nuestra y saben encontrar en la naturaleza medios para establecer su equilibrio? No nos interesa aprender el nombre de las dolencias en sus variadas formas para llenar diccionarios con ellos, ni queremos malgastar nuestra vida procurando averiguar qué es la enfermedad bajo el punto de vista médico. No nos importa que el cuerpo tenga doscientos sesenta y cinco huesos o doscientos sesenta y cinco y medio.

Derrochamos las nueve décimas partes de nuestra vida siguiendo la pista a las enfermedades y a su curación. Casi estallamos por plétora de sabiduría, progreso, ciencia, ilustración, etc. y por otra parte aplicamos a nuestras pretensiones tan enorme bofetón que ha de pasar mucho tiempo antes que podamos reponernos del bamboleo. Proclamamos que somos cristianos; creemos en Dios y en el poder de Dios y, sin embargo, si un pobre católico descarriado cuenta el milagro de su curación delante del altar de Jesús, de su santo o patrón, al regresar de su peregrinación a algún rincón olvidado de la tierra, la fracción científica Protestante trata su aserto con desprecio y todo lo más que concede es dignarse dudarlo. Por otra parte, si un pagano encuentra gracia

delante de Buda o de Brama, se dice que es un hecho del diablo; y si un Mahometano deja sus muletas en la Meca, ha sido por el poder de una ilusión.

No somos sinceros ni ecuanímenes con nosotros mismos, ni lógicos ni razonables. Pretendemos tener derechos que no podemos justificar y ponemos en orden de batalla para argumentar palabras huecas y sin sentido, que no producen más resultado que continuar las pendeencias. ¿Es que no tenemos dignidad ni honor? Razonemos juntos y aceptemos lo que pueda beneficiarnos en vez de discutir si nos pertenece o no. Si no hemos desenvuelto nuestros sentidos, contemplemos al menos la naturaleza y de sus manifestaciones aprenderemos a comprender la posición que ocupamos de un modo inconsciente.

Si existe un poder que crea, existe también un poder que sustenta; existe un poder para permanecer en lo manifestado; existe un camino que nos conduce a ocupar nuestra verdadera posición en la inmensa variedad y espacio. Si estamos separados de los demás y tenemos una voluntad independiente y una mentalidad propia con atribuciones y responsabilidades para con nosotros mismos y si colectivamente en este caso, relativas y subjetivas, debemos estar dotados con todas las facultades del conjunto, debemos estar dotados con todas sus partes representativas, de modo que por cualquier lado que lo consideremos, encontraremos que somos Ello. Si es así, ¿por qué hemos de pasar la vida en la incertidumbre cuando lo real, lo bueno está cerca de nosotros y podemos obtenerlo?

Hemos dicho que el hombre tiene doce sentidos. Esto es como una teoría que empleamos para hacer nuestra posición más comprensible. Así como los músicos dicen que existen doce semitonos en la escala llamada cromática y la misma teoría sostiene que las escalas mayores de una clave dada consisten en dos tonos y un semitono más tres tonos, y un semitono, igualando siete tonos diferentes y comprendiendo en estos siete tonos, doce semitonos dentro su compás de trece claves, siendo la décima tercera clave la octava de la primera clave fundamental dada. La escala menor más usual consiste :

Ascendiendo  $1---\frac{1}{2}---1---1---1---1---\frac{1}{2}$  tonos  
Descendiendo  $1---1---\frac{1}{2}---1---1---\frac{1}{2}---1$  tonos

Segundo como otra escala menor :

Ascendiendo  $1---\frac{1}{2}---1---1---\frac{1}{2}---\frac{1}{2}---\frac{1}{2}$  tonos  
Descendiendo  $\frac{1}{2}---\frac{1}{2}---\frac{1}{2}---1---1---\frac{1}{2}---1$  tonos

Todo, por supuesto, dentro del compás de los doce semitonos de la música en siete escalas diferentes : tono, semitono y tono y semitonos.

Cuando empezamos el estudio de la música lo primero son las variaciones en los grados inferiores y más tarde entramos en los grados superiores de las claves mayores y menores y por último empezamos el estudio de la armonía. Primero debemos hacer uso de lo que comprendemos antes de aventurarnos por regiones todavía desconocidas de nuestro raciocinio. Una cosa puede ser independiente ¿e otra, pero combinadas vienen a ser dependientes en virtud del sentido colectivo; del mismo modo los sentidos que se encuentran colectivamente en nosotros deben utilizarse dentro la colectividad del sentido común. Pero esto no puede hacerse a no ser que se tenga conocimiento de los doce sentidos, de sus relaciones entre sí y de los efectos que producen puestos en acción. Aunque tengamos doce sentidos no vemos ordinariamente a nuestro alrededor más que personas que usan siete, del mismo modo que encontrarnos mayor número de aficionados que de artistas. Algunas personas saben arreglarse bastante bien usando solamente cinco, otros usan tres y la mayor parte no tienen en absoluto sentidos; queremos decir que no los emplean; no porque no los tengan, sino porque no han aprendido a utilizarlos; no se han dado cuenta de que cada criatura está dotada con todas las facultades que forman un ser perfecto. Hay bastantes personas que se adhieren a lo de la superioridad e inferioridad, ilusión que sufren no sólo los que no tienen oportunidad para desenvolverse sino los que la tienen y no la aprovechan, porque se imaginan que no pueden. Se tienen por instruidos e inteligentes, pero

creen que no pueden manifestarlo y al fin con toda su ilustración sólo llegan a ser una carga para sí mismos y una calamidad y un obstáculo en el camino de los demás. Qué diferencia moral existe entre un hombre que hace una venta falsa y un salteador de caminos? ¿Cuál es la diferencia moral entre una horda de Kurdos que entra a saqueo en un poblado mahometano y una gran nación que tiene un magnifico ejército bien disciplinado que invade y vence un pequeño país sin defensa? ¿Qué diferencia moral se puede encontrar entre el que vende mercancías falsificadas y el ratero que nos roba la cartera? ¿Qué diferencia moral hay entre un bandido que roba un niño y pide una cantidad por su rescate y sea el que sea que se casa, con una americana rica y bella, a la que sólo da en cambio un título que no ha ganado? y ¿qué diferencia moral existe entre la mujer que se casa para tener una posición y quien la sostenga y la mujer que se vende a cualquiera?

Pero basta de comparaciones; muchas más podrían hacerse pero es inútil; con esto no se mejoraría nuestra condición. Bástenos saber que tales condiciones son restos de pasada barbarie, consecuencias de sentidos sin desarrollo y funciones mentales desequilibradas. No debemos extendernos más en el pasado. Sigamos adelante si queremos evitar los peligros de la ignorancia. Bien merece nuestra labor llegar a estar libres de enfermedades, penuria, temor y subjetividad y poder seguir la senda que conduce al paraíso de paz y eterna felicidad conocido por muy pocos.

La tierra es nuestra patria y nuestro hogar y debemos aprender a comprender sus bellezas. Pero no olvidemos que nuestra apreciación de todo depende del punto de vista que adoptemos y que únicamente debemos juzgar lo que nos concierne para que nuestros juicios sean justos. Cuando se juzque que el juicio no se aparte de lo concerniente a vosotros mismos; sólo así será un juicio justo.

Como sin duda ya se ha observado, nuestro objeto es simplificar y facilitar estudios y trabajos. Aunque hayamos dado pocas lecciones, los discípulos habrán notado que han aprendido más con ellas que en todos sus estudios anteriores ¿ Por qué? Porque este estudio interesa, llama a la inteligencia; porque es razonable, lógico y sencillo; porque se siente que es la verdad que no se sabía cómo expresarse. Desde el momento que se establece orden en la parte física del individuo y se concierta la mental, se despierta el verdadero conocimiento y se puede comprender la simplicidad que se puede descubrir entre la complejidad que se ha creado en el afán de perseguir y aclarar la verdad.

Hemos aprendido que un país sólo en paz puede proaerar; que sólo el sol tiene poder para sazonar los frutos; que únicamente una mente tranquila puede llegar a comprender los intereses de la vida. Estamos aprendiendo a confiar en nosotros mismos, a utilizar nuestras fuerzas internas y a no esperar nada de nadie, porque ¡desgraciado del que confía en la fortaleza de los hombres! es lo mismo que pretender salvarse en un naufragio asiéndose a una paja.

Nosotros sostenemos que curándose a sí mismo la curación será de efectos permanentes, mientras que la que se obtiene con auxilio de los otros produce únicamente un efecto estimulante sobre sistemas ilusionados, pero que al fin conduce a la destrucción. "No es mi fe sino la tuya la que te ha curado" son palabras de uno de los maestros. "No es a mí, sino a Dios a quien corresponde la gloria". "Yo iré a ti según sea tu fe".

Debe recordarse que *fe* y *creencia* son dos términos de muy distinta significación. Creencia es la aceptación de un relato que puede ser verdadero o puede no serlo, quizá ni basado en hechos y por consiguiente no puede probarse. Fe es la seguridad de algo que se tiene como un hecho, es la confianza en la eficacia de la verdad expuesta y necesariamente debe fundamentarse en un conocimiento; es algo que puede sostener una prueba.

Mientras se pase de una cosa a otra con la esperanza de encontrar a fuerza de ensayos lo que interesa, se prueba que no se posee entendimiento, fe, ni conocimientos que puedan servir de punto de apoyo y que únicamente se experimenta con creencias.

Si después que se ha hecho uso de la amnistía universal que comprende a toda la creación, se vuelve a la senda del pecado, cada transgresión se pagará con sufrimiento y no se saldrá de la obscuridad hasta que se haya aprendido a alcanzar la salvación. No son las enfermedades sólo desórdenes físicos como parecen, sino estados mentales que afectan al cuerpo, único emisario de la mente para manifestar su condición.

La avaricia, codicia, el egoísmo, orgullo y miedo imprimen su sello en el individuo y son orígenes de enfermedades que dejan perplejos a las ciencias y a la medicina y esta es inútil porque la causa está fuera de su alcance. Cada uno debe trabajar para conseguir su propia salvación. Si no se tiene confianza en la virtud de nuestro sistema, abandónese en seguida porque si no se aprende a aplicar, lo acabará por consumir. Para poder tener en la mano un áscua y no quemarse debe conocerse la ley en que esto se funda, lo mismo que para poder andar sobre las aguas es preciso saber aplicar el principio en que se basa ese fenómeno; para flotar en el aire o producir una suspensión animada debe dominarse ese arte; si se desea que los vientos obedezcan deben conocerse las palabras que lo ordenan; para penetrar en regiones de pensamiento y meditación desconocidas de los hombres debe saberse antes el camino que debe seguirse.

Al encontrar la senda que conduce a la vida eterna, que es salud y conocimiento, sígase sin temor; el temor es pozo insondable donde muchos caen por debilidad de carácter que les impide sostenerse en la verdad y la justicia. Se teme el sufrimiento y por lo mismo acuden a la mente ideas mortales que estimulan esta condición ya irritada.

El miedo a la pobreza induce a buscar medios para lograr la riqueza sin pensar que mas tarde se tendrá el temor de perderla. ¿No es el miedo a parecer ridículo o excéntrico el que obliga a hacer lo mismo que hacen los otros, a vestirse y conducirse según la moda del día, a llevar un sombrero que es modelo de un parque, un criadero de avestruces, un plantel o un semillero? El miedo todo lo invade y es un enemigo que debe combatirse; es una condición de la imaginación producida por la acción desenfrenada de lo activo sobre lo inactivo, del pensamiento sobre la materia, de lo espiritual sobre lo físico y viceversa.

Cuando alcancemos a conocer más ampliamente las particularidades de los fenómenos naturales sabremos que nosotros somos el fondo sobre el que se arrojan luz y sombras en relación al tiempo y ocasión en que se presenten. No existen malos pensamientos, ni influencias o vibraciones extrañas. En la naturaleza todo es perfecta. En las regiones del espacio todas las ideas son puras y nobles; pero así como la lluvia al caer en la polvorienta carretera en virtud de la combinación, la lluvia y el polvo se transforman en barro, ideas nobles y elevadas al entrar en nuestro dominio pueden convertirse en cieno y den buscar contaminar lo que se ponga en su contacto. Sin embargo, no está en nuestro poder contaminar nada ni a nadie. Solo podemos pensarlo. La lluvia que cae en un vaso de cristal producirá reflejos de pureza perfecta y la luz que los ilumine revelará los más bellos colores. Una criatura purificada y ennoblecida emitirá ideas tan puras como puros y argentinos son los sonidos que se desprenden de una campana de plata. Ideas impuras nacen de seres impuros.

Si queremos purificar nuestros cuerpos debemos desecar todas las ideas inherentes y el manantial de su origen, combatiendo y oponiéndonos a las supercherías acumuladas y a las teorías favoritas. Se ha de desalojar y renovar el interior del templo y dejar que la corriente de una vida nueva y pura lo llene para que no pueda ser perturbado por malas concepciones. Dejemos que la corriente vivificadora afluya al estanque y salga de él manifestándose libremente porque nada debe estancarse sino seguir adelante.

Debemos aprender a tener dirección y a aplicarla a las variadas manifestaciones de la vida. En esta lección aprenderemos un ejercicio cuya práctica nos acercará un paso más al fin que nos proponemos si hacemos uso del mismo en el momento oportuno. Una vez que se hayan practicado los ejercicios no es difícil dominar la situación. No podemos decir con exactitud el tiempo que puede emplearse en conseguir el desenvolvimiento completo porque éste depende de la índole de la idea o concepto que se tenga de este trabajo, del modo de practicarlo y de otras

circunstancias difíciles de precisar; pero sí afirmamos que, comparando nuestro trabajo con otros sistemas, los resultados son mágicos; sostenemos que al practicar un ejercicio el resultado es beneficioso e inmediato. Practicándolos con la mente concentrada e individualizada, lo universal hará el resto. No se ha de esperar ni demorar. Si un cántaro está lleno y se ladea, el agua se vierte; se da la vuelta al cerrojo de una puerta y ésta se abre; se baja un cubo a un pozo y el cubo se llena por sí solo. Coloquémonos en actitud de respirar y el aire penetrará en los pulmones. Cada causa produce un efecto y el efecto inmediatamente se convierte en causa de otros efectos.

Por la tensión excesiva de los músculos, empleadas en los trabajos de la vida ordinaria, nuestra vitalidad se consume rápidamente y sufrimos por esta causa muchos desórdenes y molestias. Es preciso conservar los músculos relajados y emplear el poder de la voluntad. Tensión significa esfuerzo que se extrae de la fuerza; si ésta se debilita o agota nos quedamos sin valor y sin defensas. Todo debe ejecutarse con suavidad, serenidad y tiento; recuérdese que la materia, el tiempo y espacio no tienen fin y que hay tiempo para todo. Debemos vivir de modo que al dejar la vida sepamos que hemos vivido; pensemos, reflexionemos; aprendamos a ser dueños de nosotros mismos y todo concurrirá en favor nuestro.

Un cuchillo que se utilice constantemente no puede enmohecerse, en cambio una argolla de latón debe limpiarse con frecuencia, pues de lo contrario no tarda en perder el brillo. Todo depende de la forma en que nos servimos de nuestro cuerpo y de nuestros sentidos. Somos dueños de cualidades que, una vez bien comprendidas, nos librarán de toda suerte de sinsabores y dificultades. Es preciso, pues, que utilicemos nuestros conocimientos.

El deseo, la voluntad y la mente son elementos primordiales de necesidades materiales que pueden asegurar nuestra felicidad. Al darnos cuenta de nuestras fuerzas latentes, los sentidos nos revelan la magnificencia de la creación y todo cuanto había permanecido oculto, fuera del alcance de nuestra comprensión, se nos presenta explicable y sencillo. Al aceptar la sencillez de los principios de la creación, hemos de comprender cual es nuestra posición en su seno y las relaciones que nos unen, tanto individuales como universales. Nuestro cuerpo está tan ingeniosamente construido que todas las fuerzas de la naturaleza corresponden directamente a su acción y su influencia es recíproca. Todo cuanto existe en la creación son meros fenómenos parciales de la manifestación humana y corresponden exactamente en formación y vida con las de la humanidad. La humanidad es la más grande de las manifestaciones y representa la culminación de las cuatro dimensiones del espacio, a saber : elemental, mineral, vegetal y animal, con las que se establece la integridad del individuo. Nosotros no somos seres verdaderamente vivientes hasta que llegamos a tener conciencia de la vida y comprendemos nuestra posición en la manifestación.

Para llegar a este conocimiento debemos reconocer necesariamente que nuestro cuerpo es el factor más importante para solucionar el problema de la vida y sus partes componentes, correspondientemente importantes para los atributos del espíritu o de la individualidad. Mientras alguno o algunos atributos se niegan a nuestro particular ser, las funciones del cuerpo permanecen en desuso y su verdadera naturaleza llega a desconocerse y pierde su identidad, de donde se originan graves perjuicios para nuestra individualidad. Seguimos en la ignorancia (que es igual a la negación de la naturaleza) que nos impulsa a seguir la corriente del medio que nos rodea, sin propósito ni fin, y aunque llega un día en que todos alcanzamos cierto grado de realización, ésta es meramente una condición debida a lo inevitable y, por esta razón, depende del dominio de las circunstancias. Para ser verdaderamente libres debemos conocer nuestra legítima naturaleza y emplearla de un modo correspondiente.

Conforme se aprende a relajar más y más los músculos y a expeler por completo el aire de los pulmones, doblando al mismo tiempo un poco las rodillas, se aproxima el momento en que el alma se despierta al conocimiento y dirige las manifestaciones funcionales y orgánicas, con relación al poder de las vibraciones que unen la mente a la materia.

## QUINTO EJERCICIO RITMICO

Adóptese la posición en pie, como en el segundo ejercicio, teniendo presente que cuando se, está en pie o se anda, el peso del cuerpo se ha de apoyar sobre la punta de los pies, o en otros términos, el peso del cuerpo se ha de balancear, y al poco tiempo se notará con asombro que el cuerpo no tiene peso. Subir y bajar escaleras todo el día podrá considerarse un placer y aun se tendrá la idea de que sería muy agradable dejarse deslizar por el pasamanos ¡se es tan feliz y tan ligero! Nuestros discípulos, después de haber trabajado todo el día, regresan a casas desliziándose por las calles como si tuvieran alas. Observémosles; sus semblantes sonrientes demuestran salud y alegría; la juvenil apariencia, belleza y simetría de sus cuerpos se acrecenta de día en día. A la tercera o cuarta lección han comprendido que no debían someterse a la sujeción de corsés y otras falacias y los han suprimido. Nuestros discípulos pueden probar que aunque no prestamos especial atención al desarrollo de los músculos, éstos se desarrollan de un modo natural, debido a la corrección de la respiración y concentración mental.

Como hemos dicho, para practicar el quinto ejercicio se ha de estar en pie, como en el segundo ejercicio; en seguida alárguense los brazos hacia adelante empleando el poder de la voluntad, que es el pensamiento: "Así sea" o, "hágase así". Al mandato de la mente, teniendo los músculos relajados, la columna vertebral más firme que nunca y un aire tan independiente y altivo como el de un monarca o potentado, las funciones del cuerpo responderán. Tan pronto como se haya practicado el ejercicio preliminar, inhálese gradualmente y simultáneamente, obedeciendo a la voluntad; pónganse los músculos de los brazos tensos, pero sin esfuerzo. Las manos deben permanecer flexibles; la tensión solo debe alcanzar hasta las muñecas. Al exhalar, relájense los músculos de nuevo; esto se ha de, repetir tres veces; tres inhalaciones y tres exhalaciones. A la cuarta inhalación deben extenderse los brazos a los lados del cuerpo, un poco hacia atrás y exhálese, inhálese y exhálese dos veces más y, al volver a inhalar, que será la séptima vez, pónganse los brazos en su primera posición, pero las manos enfrente una de otra, sin que deban tocarse las puntas de los dedos, no porque esto pueda perjudicar sino porque puede ocasionar sensaciones desagradables después de algún tiempo de práctica. Al principio sólo se percibe un hormigueo especial, pero más tarde, si los dedos se tocan, se sienten unos choques que deben evitarse. Lo que se desea es distribuir fluidos fosfáticos a las extremidades de las manos y más tarde a las otras extremidades del cuerpo, para igualar las condiciones eléctricas del mismo y excitar centros nerviosos que han permanecido siempre inactivos a causa del choque que sufrieron, en la época del nacimiento, cuando el cordón fué cortado de un modo violento y anticientífico por inexpertas manos de comadronas o médicos.

Al adoptar y practicar nuestro sistema no debemos entusiasmarnos refiriendo a todo el mundo los maravillosos resultados que obtenemos por su práctica. Nuestros inquisitivos amigos no dejarán de notar nuestro gran cambio y se cuidarán de preguntarnos qué método empleamos para conservarnos jóvenes y sanos. Ellos vendrán a nosotros, ansiosos de que les instruyamos, como María, sentada a los pies del Maestro, escuchaba arrobada sus gloriosas palabras, y nos suplicarán que les conduzcamos al manantial de donde manan tan milagrosas aguas. Nuestro deber es indicarles el camino para que puedan gozar de sus beneficios.

El presente ejercicio no debe practicarse más de tres veces diarias, ni emplearse más de siete inhalaciones e igual número de exhalaciones. Es un ejercicio tan intenso que si se ejecuta con exceso, los dedos arden.

Después de algún tiempo de práctica, al estar en la obscuridad se notará un brillo fosforescente en la punta de los dedos. Para que esto no ocurra deben cerrarse fuertemente las manos después de practicado el ejercicio y así se evitará que la gente se alarme y se imagine que se interviene en fantasmagorias, cuando por el contrario nuestro objeto es que nos apartemos de toda, superstición y aprendamos a interpretarlo todo en su verdadera esencia. Los fenómenos, por imponentes que parezcan, se basan en leyes naturales y se presentan en relación a ellas. Cuando estas leyes sean comprendidas, lo misterioso no será por más tiempo origen de ideas supersticiosas y equivocadas creencias.



## INVOCACION

*¡Oh Ser infinito! ¡Tú que vives en lo más profundo de nosotros, ilumina con tu divina luz nuestra conciencia puesto que la oscuridad, el error, el sufrimiento, la tristeza nos rodean cuando nos apartamos de tu divina sabiduría!*

## SEXTA LECCION

### DISERTACION PRELIMINAR

Curar o que nos curen es algo transitorio que no puede interesarnos. La *curación* sola no destruye el origen de la enfermedad. Puede estimular el sistema nervioso por algún tiempo, pero la enfermedad subsiste y volverá a presentarse pronto. No existe un hombre con bastante poder para curar a otro. El curador o medicante que impresiona la mente del enfermo con palabras extrañas a su entendimiento, no hace más que estimular el cerebro a invertir el pensamiento. La receptividad de la mente y su aquiescencia a la sugestión es de naturaleza hipnótica. Su acción estimulante sobre los nervios simpáticos produce necesariamente una inversión de vibraciones en la esfera de los círculos magnéticos. El magnetismo forzado por esta causa a substituir las deficientes corrientes eléctricas, se consume por su posición elemental y este acto de consunción despierta las más bajas condiciones de la fuerza eléctrica que impulsa los centros cerebrales a más rápida acción y el enfermo, en virtud de esta acción estimulante, siente elevarse sus vibraciones y mejora; pero volverá a caer en estado de estupor tan pronto como se haya consumido la fuerza magnética en el grado en que ha sido desintegrada por el sistema; entonces es preciso estimular el sistema. Este procedimiento podría seguirse hasta que los círculos magnéticos se retiren de la atmósfera del paciente y entonces todo es inútil, el enfermo perece.

Nadie puede transmitir magnetismo a otro. ¿Cómo puede creerse que los *pases* del magnetizador de arriba abajo o de abajo arriba (esto poco importa) pueden tener alguna virtud? Todo lo más que puede conseguirse, si el enfermo está en condición receptiva, es despertar algún centro nervioso e incitarle a producir fuerza eléctrica y esto es siempre a expensas del propio magnetismo y por supuesto del propio bolsillo, porque en todo esto sólo hay una cosa ciertísima y es que todos los medios y sistemas, si no alivian las enfermedades, alivian siempre del peso del dinero.

No hay razón para irritarse cuando un curandero dice que por cinco duros nos pondrá en contacto con los poderes ocultos que él domina; dice la verdad : cinco duros le serán muy útiles y al fin, si un bolsillo queda un poco más ligero, otro se vuelve más pesado; con lo que nada se pierde. Cuando el dinero llega a manos del magnetizador, el enfermo seguramente empieza a sentir las vibraciones que le envía. Pensará el primero que su *enfermo* es un alma cándida, inocente y puro y'que le sería muy provechoso que hubiera muchas por el estilo, e indudablemente sólo existe motivo para felicitarle por las dos partes, puesto que por medio de una sencilla transacción, dos seres son felices. No puede censurarse que existan tan aprovechadas personas, toda vez que son necesarias a la credulidad de otras; de no ser así, no existirían. Si se mantienen pordioseros, siempre los habrá; hágaseles trabajar y desaparecerán. Se malgasta dinero en toda clase de sugestiónes, contestando a cartas y anuncios que ofrecen y prometen toda suerte de ventajas, ganar mucho dinero estudiando el empleo de poderes ocultos, hipnotismo, magnetismo, mesmerismo, por el que se consigue que todo se allane a nuestros deseos sin trabajo ni fatiga; si a tales incautos les *despellejan*, la culpa no es de los demás sino de ellos mismos. ¿Es que sin trabajo puede conseguirse algo?

El judío no debe ni tiene por qué mezclarse con extraños para que le enseñen el arte de curar. Deja que Jehová sea su fortaleza y su salvación. ¿Cómo puede el Católico olvidarse de lo suyo y andar a caza de fantasmas? Su iglesia tiene santos para obrar toda clase de milagros. Así fué en

el pasado y así es ahora. Los Protestantes de cualquier denominación deben obedecer las órdenes de su Maestro, quien dijo: "Venid a mí los que sufrís y yo os aliviaré", y Dios no ha variado; siempre es el mismo.

No se pueden seguir dos doctrinas. No puede pretenderse que se cree en Dios y en su poder y al propio tiempo ir en busca de médicos. No puede admitirse que se busque el reino de los cielos mezclándose en intrigas políticas para enriquecerse. ¿Por qué este afán de engañar a Dios, a la sociedad y a sí mismo? La primera obligación es la de ser sinceros, se ha de adoptar una doctrina u otra y aceptar la conclusión del profeta: "Si Baal es Dios, oídle, y si creéis que es el amo, escuchadle también". Es natural que el librepensador consulte con doctores y se atenga a sus prescripciones; cree en su eficacia y debe seguirlas; cree en doctores y debe someterse a sus órdenes y darse por satisfecho.

El hombre de ciencia, cualquiera que esta sea, debe ocuparse de su ciencia y no mezclarla con asuntos extraños a ella. Uno debe consagrarse a una causa hasta el fin. Si atribuimos poder a Dios, al Supremo, a la Primera Causa o como quiera llamársele, debemos de demostrarlo. El sufrimiento no es necesario. Cuando vemos pobres seres fomentando y sustentando ideas de sufrimiento nos dolemos de tan lamentable desequilibrio mental, porque constituye un gran obstáculo en la senda del mejoramiento que tendríamos que evitar, y a este fin conducen nuestros trabajos, desvelos y súplicas. Nuestro anhelo es la redención de todos; pero es preciso que cada uno ponga su deseo y voluntad para que el Evangelio de la verdadera Libertad conduzca a la felicidad. Séase médico de sí mismo; consígase plenitud y pureza de juicio, y la curación será permanente.

Respirad y Aspirad el Aliento de vida saludable, pues os ha sido dado para que de él se goce libremente. Esto no cuesta ningún esfuerzo ni ningún sacrificio. Tomadlo, que está con vosotros.

El aire es la esencia que vivifica. El agua se ha de pagar; la civilización moderna nos ha llevado a este extremo. Todo cuanto necesitamos para nuestro sustento debemos comprarlo; todo está monopolizado y cuesta trabajo adquirirlo. El aire es lo único que hasta ahora está libre de impuestos más o menos crecidos según es la capacidad y ventilación de las habitaciones que ocupan. Es probable que pronto ocurra lo mismo en todas partes y antes de que esto suceda, debemos aprovecharnos del libre don del cielo, pues día vendrá en que las personas se verán forzadas a llevar un aereómetro cubriéndoles la boca y la nariz, y en caso de que no paguen el impuesto sobre el aire, el cobrador, apretando un simple botón, cortará la corriente. Así es que mientras sea gratis debemos respirar plenamente para conseguir que las funciones cerebrales alcancen su desarrollo normal y, como es consiguiente, desechemos los infinitos prejuicios religiosos, políticos, científicos, económicos, etc. que nos agobian y al fin, el día de nuestra libertad en la tierra, día soñado por innumerables civilizadores, será un hecho real y positivo. Este mundo es lo que nos pertenece y concierne, y ha llegado la hora de nuestra redención. ¿Por qué vacilar?, ¿por qué retardarla?, ¿por qué esta apatía cuando tanto tenemos que hacer? Creemos que hemos llegado a comprender que este mundo es nuestro y es lo que debe interesarnos. No se ha de barrer delante de la puerta de otros sino delante de la propia. Si se piensa en otro mundo mirando a las estrellas, esperando una vida mejor más allá del sepulcro, los que verdaderamente creen esto, prepárense para ese futuro y no se mezclen en otros asuntos. Si realmente están ansiosos de alcanzar ese paraíso más allá de las nubes, no tienen por qué preocuparse de este mundo. Pero Dios es bueno y no desea ni aún la muerte del pecador, porque Dios es el Dios de los que viven y no de los muertos. Entonces, ¿por qué desear morir? Vivid, seguid viviendo intensamente y rogado que el dominio de Dios reine en la tierra.

Debemos comprender que el mecanismo de nuestro cuerpo es la forma más perfecta de la creación; es el instrumento por medio del que la vida se manifiesta en su más elevada grandeza y nuestro deber es conservarlo en condición perfecta. Para estar en condiciones favorables a este fin, debemos en primer lugar no censurar ni juzgar lo que hiere nuestra sensibilidad, por la sencilla razón de que para todo existe una causa, y para eliminar lo que consideramos impropio o anormal, la causa es lo primero que debe atacarse. Analizándolo todo atentamente se descubrirá que el origen yace en el pensamiento, y como el pensamiento es el principio de la

existencia, se ha de empezar por construirlo en uno mismo, y *construyendo*, las ruinas de cuanto se oponga a la composición de la propia naturaleza desaparecerán por sí solas.

No es posible construir y destruir simultáneamente. Construir es lo que debe hacerse, porque todo lo que por naturaleza tiene tendencia a desintegrarse se destruye por sí mismo. Construir debe ser nuestro incentivo e ideal. Aceptemos el mundo como es, busquemos en él el sentido de nuestra inteligencia y no nos parecerá un desierto. Todo aparecerá cambiado a nuestros ojos. Mientras se vive preocupado por el medio ambiente tímido y enfermizo, incapaz de ser independiente; mientras no se tenga arrestos para establecer y vivir la verdadera vida propia; mientras se esté en condición de servidumbre, debe tenerse paciencia y soportarlo todo; es perfectamente inútil lamentarse; de nada sirve remover el fondo cenagoso, sino para enturbiar más las aguas. No puede encontrarse calma y felicidad en un medio desequilibrado y de escaso desarrollo mental; no puede esperarse pura razón. Debemos recogernos en nosotros mismos y quietamente desplegar la grandeza de nuestro espíritu y elevarnos a regiones en las que podamos considerarnos como Almas Vivientes.

Cuando trabajamos, debemos poner toda nuestra atención en nuestra obra y nuestro trabajo será para nosotros una distracción, un placer, un juego, que nos permitirá adoptar la actitud mental más favorable a nuestro bienestar. Y ahora vamos a estudiar el modo de aplicar nuestros conocimientos a nuestras habituales ocupaciones.

La época presente es de intensa actividad y para poder cumplir debidamente nuestro cometido, necesitamos constante trabajo cerebral que podemos asegurarnos por medio de la acción generatriz del sistema nervioso, y no por desarrollo muscular; el desarrollo muscular se obtiene siempre en perjuicio de otras partes que son necesarias para equilibrar diferentes condiciones. El sistema nervioso depende de la circulación normal de la sangre, de su proceso de purificación y de la rítmica acción del corazón; condiciones que sólo pueden obtenerse aprendiendo a respirar plena y profundamente.

Cuando nos sintamos mentalmente deprimidos, invirtamos el curso de nuestras ideas encauzándolas por vías conducentes a nuestro bienestar. Por regla general, un cuerpo normal entretiene una mente normal y no se siente deprimido ni cansado y una mente bien equilibrada domina sabiamente al cuerpo y éste no enferma. Justicia es ley de la naturaleza y a ella debemos ajustarnos.

Las personas que habitan en barrios manufactureros, sucios, con humos y otras condiciones higiénicas desfavorables, deben desinfectar sus habitaciones con una solución de ácido fénico en un vaso de agua, regando el piso de la habitación.

Antes de visitar a un enfermo deben untarse las manos con aceite de eucalipto y al regreso, deben lavarse con vinagre hervido. Se ha de atender siempre a la limpieza y corrección de los vestidos y procúrese fomentar buena disposición de ánimo y un humor jovial, practicando de vez en cuando unas aspiraciones y expiraciones bien dirigidas y quitando de la vista todo cuanto pueda despertar ideas sombrías y melancólicas. Debemos retirarnos de donde no podamos hacer nada útil.

Antes de acostarse debe friccionarse el cuerpo y los pies vigorosamente con una toalla o con las manos y de vez en cuando untar los pies con aceite. Se ha de dormir acostado sobre el lado derecho, la cabeza hacia el norte. Antes de dormirse cúidese de que la respiración sea profunda y rítmica.

A medida que se adquiere el hábito de atender al modo de respirar y de andar, la salud mejora por la acción concentrada del pensamiento. El cuerpo aligerado de cargas innecesarias puede utilizar energías que se malgastaban para la promoción y vigorización de los tejidos. La importancia de las buenas condiciones de la marcha son mayores de lo que parece porque, para andar de un modo científico, debe aprenderse a relajar los músculos y manejarlos a voluntad, con lo que se consigue considerable ahorro de fuerzas. En Arabia y en otros países los soldados

pueden andar más de veinte millas diarias gracias a que marchan sobre los extremos de los pies. Después de la marcha no reciben más que una ración de comida, compuesta de seis onzas de cereales, dos onzas de aceite y algunas onzas de vino, cantidad de este último que varía según sea la temperatura y demás condiciones del clima.

El continente adecuado del cuerpo asegura más elevada actitud mental, mejor circulación y generación, vigorizándose las funciones orgánicas. Si al subir escaleras se inhala lentamente y se retiene el aliento, se llegará a subirlas con la misma facilidad con que se bajan; al bajarías se ha de tener presente que el peso del cuerpo se ha de cargar sobre los dedos de los pies para que el cuerpo tenga el balance conveniente, los músculos, relajación, y la columna vertebral erguida y firme. La debilidad de la carne no se vence con sacrificios ni abrigando la idea de que la mente lo puede todo; es preciso practicar un movimiento sobre sí mismo para que la mente pueda demostrar su dominio sobre la acción orgánica.

Por la noche no se debe comer antes de acostarse, ni retirarse hasta pasadas tres horas de haber comido. Todo lo más puede permitirse comer una manzana o beber agua en cantidad equivalente al jugo que podría extraerse de una de ellas. Los vestidos llevados durante el día deben colgarse para que se aireen y sequen y el traje de noche sería conveniente fuese de hilo o de seda vegetal.

Antes de acostarse no se han de practicar muchos ejercicios. Solamente colóquense las manos sobre las caderas, los dedos pulgares hacia atrás. Después de haber desalojado el aire de los pulmones por completo, aspírese levantando al mismo tiempo el cuerpo sobre la punta de los pies; al aspirar bájese el cuerpo gradualmente a su primera posición. Después de haber practicado este ejercicio dos o tres minutos, apóyese la barba sobre el lado izquierdo del pecho y pónganse las manos dobladas sobre el mismo y respírese naturalmente durante algunos minutos.

Al acostarse se debe tener presente que es necesario descanso y para conseguirlo es indispensable dormir bien. Procurese alejar toda preocupación de la mente atendiendo a la regularidad de la respiración. Al despertarse, desperécese estirando los miembros en todas direcciones. Si se contrae un padecimiento debido a enfriamiento u otra enfermedad cualquiera, no debe confiarse a otro nuestro cuidado ni alarmarse por el peligro que pueda tener. No se debe buscar la simpatía de los demás porque la simpatía no sirve más que para aumentar la aprensión. Debe obrarse según la intuición propia. Si lo que ocasiona molestia es un enfriamiento, respírese a cortos alientos por espacio de un minuto y después respírese plenamente durante dos minutos cerrando gradualmente los puños fuertemente al inhalar y abriéndolos al exhalar; luego repítase la respiración a cortos alientos sin cerrar los puños. Si se padece de tos, después de haber practicado los ejercicios que acabamos de explicar, pásese por la habitación y practíquese el segundo ejercicio con la adición siguiente : después de una amplia inhalación, reténgase el aliento, ciérrense los puños cada vez con más fuerza y levántense los brazos a la altura de las orejas, después extiéndanse separándolos del cuerpo y al mismo tiempo exhálese con fuerza por la boca con los labios un poco entreabiertos; exhálese todo lo posible, aflójense las manos y bájense los brazos. Después de ejercitarse de este modo de tres a cinco minutos, las corrientes varían; los poros se abren y la piel se pone en actividad. Si durante el día se tuviera otro acceso de tos, repítanse los ejercicios. Si al toser se experimenta dolor en el pecho, tómese agua caliente, además de la práctica de los ejercicios. Las vibraciones deben elevarse y el poder del Aliento puede hacerlo; se ha de conseguir ponerse en armonía con la naturaleza y esto se logra obedeciéndola. Debe emplearse el poder mental y hacer uso de todos los medios conducentes a la corrección de las funciones corporales; no se ha de recurrir a estimulantes mentales ni físicos sino sencillamente establecer buena inteligencia entre fuerzas naturales que están en desacuerdo, si así puede decirse, a causa del lamentable desconocimiento que se tiene de las leyes. Algunas veces se acumula mucus en el estómago, sube a la garganta y causa las mayores molestias porque se fija allí y no se quita aunque se tosa. Para ayudar a la naturaleza a corregir este desarreglo fricciónese el pecho con jugo de cebolla cruda y un poco de aceite y abríguese con una franela; repitiendo esta operación algunas veces, con ayuda de los ejercicios, desaparecerá la, molestia. Nunca se debe pensar que por exceso de debilidad se está incapacitado para hacer lo que sea conveniente para nuestro bien; deben desecharse las ideas negativas y procurar que

las personas de nuestra confianza nos animen a practicar los ejercicios y todo cuanto pueda sernos beneficioso para que desaparezca cualquier condición extraña de nuestra naturaleza. Puede curarse un dolor de cabeza (neuralgia) en un minuto. La fiebre puede cortarse en el corto espacio de tres minutos, pero de esto nos ocuparemos extensamente en la lección próxima en la que empezaremos a tratar del problema de la alimentación.

En todos y cada uno de los ejercicios se adoptan actitudes que obran maravillosamente; al adoptarlas se ha de tener presente que debe evitarse el menor esfuerzo, solamente un poco de sentido común, concentración mental para obedecer a la ley y el resultado que se desea, seguirá sin hacerse esperar.

Se malgasta el tiempo cavilando estudios de filosofía, artes, etc., cuando todo puede aprenderse en mucho menos tiempo después de haber adquirido habilidad para entender, comprender y aplicar, condiciones éstas que dependen de la capacidad cerebral y de la actividad mental. Si los ejercicios se han practicado tal y como se han ido exponiendo en las precedentes lecciones, no podrá por menos de apreciarse que se ha adquirido más resolución, que las ideas no son tan incompletas y disgregadas, que el pensamiento se concentra con mayor rapidez y que la comprensión es más fácil, que si se tiene afición o inclinación para admirar y cultivar una ciencia o arte, se desea poseer mayores conocimientos de lo que a ello se refiera. La expresión del rostro se vuelve más inteligente y afectuosa y consiste en que como todo se comprende mejor, interesa más y se ama mejor; la confianza aumenta, el sol brilla con más intensidad y las nubes, que algunas veces aparecen en el horizonte, no causan temor ni inquietud porque se sabe que la luz brillará radiante y pura. Se siente uno capaz de esparcir el bien. Se trabaja mejor.

Cuando se llega al grado de progreso que supone la lección presente, también se podrá apreciar que el cuerpo se fortifica y se es más firme, aunque más delgado y ligero. Los centros del sistema nervioso simpático que al nacer el individuo recibieron un choque y quedaron inútiles, empiezan a regenerarse.

No existen *enfermedades hereditarias*, como saben los que se han dedicado a estudiar los fenómenos en la naturaleza. La tendencia a imitar y llevar el mismo género de vida es lo que produce los mismos efectos; pero la enfermedad en sí no es hereditaria. No existen *enfermedades*; sólo existe una enfermedad que se manifiesta bajo diferentes aspectos. La enfermedad es una unidad y el poder para destruirla en una forma es aplicable a otra forma. Como hemos dicho, las enfermedades no son hereditarias; pero si se comen patatas fritas en grasa de cerdo y jamón con huevos y tocino, con el tiempo se tendrá reumatismo, cómo tenía la madre, o gota de que sufría el padre. Una saludable respiración ayudará a desterrar toda impureza del sistema, y tan pronto como la mente se pone en armonía con la naturaleza, aunque sólo sea parcialmente, se aprende a obedecer sus leyes.

No debe creerse que negando que existan enfermedades se estará exento de padecerlas; es inútil querer engañarse a sí mismo; por el contrario, se ha de ser sincero consigo mismo y admitir que existen; pero al propio tiempo debe evitarse todo cuanto pueda producirlas.

Recibimos con frecuencia visitas de personas que vienen a consultarnos sus ideas sobre esta materia. Lo primero que nos dicen es que no creen en enfermedades y no las padecen; que nunca tomarían medicamentos porque tampoco creen en ellos. Dicen que pueden comer y beber lo que se les antoja, porque nada les daña, sólo alguna vez notan algún ligero malestar al que no conceden importancia; pero les gustaría que nosotros les dijéramos lo que opinamos de ese raro malestar en la región abdominal, "ellos creen que es magnetismo animal"; pero, por supuesto, son cosas insignificantes que casi no vale la pena de ocuparse de ellas, ni piensan preocuparse tampoco de una especie de torpeza que se apodera algunas veces de sus miembros. En otros tiempos, algunos médicos les habían dicho que podría ser reumatismo; pero ellos no creen ni una palabra. Otras veces, después de una *buena comida*, sienten una sensación de *plenitud* y la *cabeza* pesada; pero aparte de esto, se encuentran perfectamente, etc., etc.

Nosotros no tenemos opinión que manifestar a tales personas; pero como insistan en que

diagnostiquemos su caso, todo lo más que podemos decirles es que admitamos sus opiniones e ideas y que nos parece que no tienen otro desorden que un "desequilibrio de las funciones cerebrales". Por regla general quedan satisfechos y encantados del diagnóstico y al dejarnos declaran que están mucho más tranquilos y aliviados.

Conocemos a centenares de personas cuya mente se halla en una condición muy distinta a la de éstos. Por regla general son personas inteligentes y buenas y su deseo de instruirse les ha conducido a la mayor desorientación; sus funciones cerebrales están completamente perturbadas a causa del cúmulo de teorías que les han inculcado. Sus ideas están siempre en contraposición unas de otras; profesan que no creen en muchas cosas y a continuación pretenden que quizá podrían aliviar su malestar lo mismo que han declarado no tener fe en ello. La condición es estas personas es muy triste y tratar con ellas requiere mucho tacto y prudencia, su idea predominante es que durante años enteros han vivido una vida de elevados ideales; pero que no pueden demostrarlo por hallarse bajo la influencia de corrientes inferiores.

No se debe engañar ni dejarse engañar. Hay cosas que nadie puede enseñar; sólo el espíritu del Supremo puede conducir al conocimiento de la verdad.

Antes de poder asegurar algo de una ciencia cualquiera, es indispensable poseer conocimiento perfecto de la misma y saber demostrarlo. No se tiene derecho a enseñar lo que no se ha experimentado ni debe asegurarse lo que no se puede probar. Si nosotros demostramos nuestra fe, y vivimos por ella, esta prueba es suficiente para nosotros; si los demás indagan y nos preguntan entonces es nuestra oportunidad para decir lo que sabemos.

Nuestros discípulos no tienen que atestiguar sino lo que ellos personalmente experimentan, quedando a elección suya hacerlo o dejar de hacerlo. No afecta para nada esta Filosofía que sus discípulos se glorien de ella o no. Nosotros nos damos por satisfechos con el conocimiento que tenemos de que algunos pobres descarriados y desheredados hijos de la naturaleza encuentran con su estudio paz y consuelo y forma parte de la congregación de los que renunciando a todo o aceptándolo todo, esto es indiferente, adquieren conocimiento de la vida por medio del espíritu de la verdad que reside en uno mismo.

## SEXTO EJERCICIO RITMICO

Hemos llegado a un ejercicio en el que nuestros discípulos tienen que ponerse de rodillas. Hay un día en la vida de los hombres, tanto si son judíos como cristianos o paganos, en que sus rodillas se doblan reverentemente.

El principal objeto de este ejercicio es distribuir los círculos magnéticos para ayudar a avivar la médula espinal extendiéndose por este medio el radio del pensamiento y capacitando para coordinar con más lógica y en virtud de la actividad de las células cerebrales llegar a tener conciencia perfecta de que se es uno con Dios y la naturaleza.

Arrodílese detrás del respaldo de una silla doblando las dos rodillas simultáneamente. No se ha de caer sobre las rodillas sino bajarlas suavemente. La silla se ha de colocar a unos tres pies de distancia, de modo que alargando los brazos se puedan asir los montantes laterales del respaldo de la silla, uno con cada mano. Las manos y el cuerpo han de estar laxos, la columna vertebral firme y los ojos deben mirar a un punto oscuro, como en los primeros ejercicios.

Después de practicar la *respiración preliminar*, inhálase plena y profundamente, al propio tiempo asiendo con más fuerza a los montantes de la silla, inhálase durante el mayor tiempo posible, sin esfuerzo ni molestia. Reténgase el Aliento todo lo que se pueda con facilidad conservando las manos fuertemente asidas a la silla; al exhalar gradualmente, aflójense las manos por completo. Practíquese este ejercicio por espacio de *tres minutos* tres veces al día y nunca más de tres veces al día. Este ejercicio puede practicarse por la noche antes de acostarse.

No debe preocupar la sensación especial que se percibe que partiendo del ombligo se corre por la región espinal hacia la cabeza y también baja a las extremidades inferiores. Esta sensación produce la generación de energía eléctrica del sistema nervioso y la sensación como un ligero soplo que se siente en el cuerpo es producida por los círculos magnéticos al emanar de lo más íntimo del alma.

Este ejercicio produce excelentes resultados; calma y tranquiliza la mente y la hace accesible a los placeres más elevados y esto pueden experimentarlo los que lo practiquen. Este ejercicio no debe practicarse con exceso, ni ninguno de los otros. No debe creerse que "cuanto más mejor". Es un ejercicio de gran potencia y debe guardarse alguna precaución. Tan pronto como se note que la silla se mueve y que las rodillas tienen tendencia a levantarse, suspéndase el ejercicio por aquel día. Para el desarrollo de las funciones cerebrales no es conveniente practicar este ejercicio más de lo prescrito. Las virtudes curativas de este ejercicio no tardan en hacerse esperar. De una manera uniforme y gradual se consigue mayor comprensión y más amplio criterio, lo que antes era incomprensible se llega a descifrar fácilmente y se vislumbra, que no existe nada que no pueda llegar a explicarse. Se comprende que los sentidos, antes de desarrollarse, nos han conducido a una errónea interpretación de todas las cosas, tanto humanas como divinas; que el sol no es un globo de fuego como creíamos, sino un astro que no tiene más luz que la necesaria para sostener las condiciones de su propio sistema planetario. Se comprende que nuestro planeta es una luz en sí y que "Yo soy la luz del mundo".

Al colocarse en la posición descrita para practicar el presente ejercicio deben alejarse todas las ideas de la mente; olvídense todo, hasta el nombre de Ga-Llama y el de Aliento; atiéndase solamente al ritmo de la respiración y por vez primera se sentirá el encanto de un mágico poder interior que subyuga y repitiendo el ejercicio se llegará a sentir un suave ardor y una sensación de vida nueva y más adelante aparecerá una luz maravillosa; la luz del alma que ilumina la mente, conforta el corazón y deja en éxtasis los sentidos, llegando a un grado de grandeza que no puede expresarse con palabras y así se seguirá adelantando en un plano de progreso que no tiene fin porque es eterno.

El primer ejercicio se ha de practicar por espacio de tres minutos tres veces al día; tres por la mañana, tres al medio día y tres antes de ponerse el sol. Total nueve minutos diarios a los que difícilmente podría dársele mejor empleo ni propósito que el de crearse una vida nueva y mejores medios para dirigirla. Este ejercicio no debe practicarse hasta una hora después de haber comido. Téngase presente que antes de empezar a practicar el ejercicio propiamente dicho, se ha de desalojar el aire de los pulmones por completo. Esto se consigue con más facilidad practicando un pequeño ejercicio preliminar. Empiécese por hacer unas inhalaciones y exhalaciones de corta duración, seis o siete veces sucesivas; la última exhalación debe ser larga y debe dejar los pulmones vacíos; seguidamente puede practicarse el ejercicio conforme a las instrucciones dadas.

Por estos medios, paso a paso, se alcanzará larga vida, salud perfecta, claro entendimiento y todo cuanto hace la vida interesante y digna de vivirse.

## **INVOCACION**

*¡Oh, Pensamiento Divino! ¡Tú eres el que veo manifestado en infinidad de formas y en todas partes! ¡A Ti te percibo como coronado por una diadema de singular esplendor casi insostenible a las miradas!*

*¡Tú eres el Maestro Supremo del Universo! ¡ El guardián infalible del hombre!*

*¡Con todo el corazón te admiro!*

*¡Con toda el alma te adoro!*

## **LECCION SEPTIMA**

### **DISERTACION PRELIMINAR**

La posición que se adopte andando o estando sentado, ya sea de pie, o acostado, debe ser objeto de cuidadosa atención. No debe de andarse inclinado o ladeado y al estar sentado no se debe recostar en el respaldo ni apoyarse en cosa alguna. Si se siente deseo de apoyarse consiste en que el cuerpo necesita desperezarse; acuéstese en un sofá o en el suelo y estírese el cuerpo en todas direcciones. Los músculos tienen exceso o defecto de trabajo; por regla general se trabaja mucho en una posición y no se da a otras partes del cuerpo suficiente ejercicio y debe hacerse algo para establecer el equilibrio. Lo mejor es echarse al suelo boca abajo y hacer que otro levante los miembros inferiores mientras un tercero aprieta suavemente la columna vertebral desde el cuello al coxis. Mientras se practica la operación de presión sobre la columna vertebral, se ha de retener el Aliento y antes de terminar la presión se ha de dar lugar para vaciar y llenar de nuevo los pulmones.

En varias ocasiones hemos indicado que nosotros personalmente nada hemos descubierto porque nada está por cubrir en los dominios de la ciencia mental y espiritual aplicable a la vida social y doméstica. La solución de los problemas de la vida desde el punto de vista filosófico y científico y dejar aclarados para siempre los misterios de la vida eterna, fué el trabajo y la misión de nuestro hermano Oriental; este trabajo es la semilla que el Occidente debe cultivar para conseguir la redención final de la raza.

Las invenciones modernas facilitan el trabajo cotidiano, y el confort aumenta; parece que la unión de todas las cosas tienda a realizarse. Liberalmente se ofrece a la humanidad un medio para redimirse. ¿Quiere ésta redimirse? Creemos que no es necesario enviar por más tiempo misioneros a explicar teorías a pueblos que han visto nacer entre ellos los más sublimes pensadores y filósofos; no se ha de teorizar por más tiempo; el mundo conoce de sobra todas las teorías. Nuestro objeto ahora es dirigir la atención a otra dirección. No vamos a tratar de asuntos espirituales, sino del dominio de la tierra realizado por la paz. Vamos a ocuparnos del alimento material y de sus efectos en el cuerpo humano. Hay infinidad de detalles al parecer de poca importancia que son de vital interés por las consecuencias que de ellos se derivan.

Comer y beber con exceso es muy general, lo mismo que ir sobrecargados de innecesarias vestiduras y adornos. Sobre todo en esto hay mucho que corregir y aprender si se quiere seguir la senda de la razón. Se come demasiado y seguramente son poquísimos los que se preocupan de lo que van a comer cuando se sientan a la mesa, de lo contrario no creemos siguieran por más tiempo alimentando su cuerpo con toda clase de deshechos.

Creemos inútil perder el tiempo dando extensas explicaciones; sin embargo, para que el asunto de que vamos a tratar sea más comprensible, daremos algunos detalles a guisa de explicaciones. Algunos hombres de ciencia, químicos, médicos y sus afines sostienen que la carne es el mejor o el más importante de los alimentos y esto nos parece muy raro cuando analizamos por completo esta substancia.



No queremos tratar esta cuestión extensamente desde el punto de vista humanitario porque la persona dotada con la menor cantidad posible de sensibilidad pierde el apetito para la carne durante una larga temporada y algunas personas para siempre, si visita los depósitos y mataderos de reses.

A todas horas se oye hablar de humanitarismo y son muchos los que se envanecen de ser miembros de sociedades protectoras de animales, para evitar crueldades, etc. y por otro lado consienten y alientan que se sacrifiquen animales, sólo por satisfacer su perverso gusto por la carne. Algunos excusan ese gusto con la vieja y estereotipada alegación de que el hombre pertenece al grupo carnívoro del reino animal, como suponen que pueden probar por los dientes incisivos, etc. Otros sostienen que los dientes del hombre son iguales a los de los perros.

Nosotros vemos todos los días personas que tienen dientes parecidos a los de los monos y también a los de los cerdos; pero esto no prueba nada. ¿Acaso porque la tendencia del ladrón sea robar, puede esto excusarle delante de la ley? Aunque el hombre fuera un animal carnívoro, no hay medio de vencer esta tendencia primitiva cuando llega a ser más inteligente y civilizado. No hay derecho para matar ni a hombres ni a animales. El reino animal es meramente la continuación progresiva del reino vegetal y como el último varía en su manifestación así como también el primero varía en consonancia con su presentación. El reino vegetal subsiste a su vez sobre el reino mineral del que es la continuación y representa las varias fases de la vida.

Porque algunos animales se alimentan de sus presas, no prueba que se tenga derecho a comérselos; del mismo modo que el hombre no tiene derecho a hacer presa de su semejante ni a robarle su dinero. El reino animal debe ser redimido por la más noble y elevada especie, no comiéndoselos como hacen tantos, sino queriéndolos y contemplando en ellos una idea de lo que se es, antes de alcanzar pleno desenvolvimiento y comprensión.

Algunas personas pretenden que si no se matara a los animales, estos acabarían por invadirlo todo. Esas personas no deben estar enteradas de que es negocio de muchos la cría de ganado, que sin el auxilio del hombre no se reproduciría tanto. Si nadie se ocupara de él poco a poco acabaría por extinguirse. Dígase lo que se quiera, nada puede justificar comer carne Ni Dios, ni el profeta ni aun el hombre justificarán prácticas contrarias a la ley de la naturaleza, que quiere que todo se sostenga para el bien de todos.

Se dice que la carne reconstituye los tejidos y produce energías; que si no fuera por el auxilio de la carne no se tendrían fuerzas para ejecutar trabajos manuales pesados, ni otros muchos y que no se podría vivir. Se tendría que saber qué personas son las que tales cosas aseguran y al servicio de quién están esos científicos que procuran dorar la píldora al público. En cuanto una empresa abre un establecimiento de charcutería, emplea algunos técnicos o científicos para analizar los componentes químicos del cerdo y ellos se cuidan de decirle al público, el valor y la conveniencia de alimentarse con carne de cerdo. Otras empresas negocian con carnes de buey y tienen también su correspondiente científico (?) para ilustrar a la gente de lo necesario que es comer mucho buey, y por supuesto, las fábricas de conservas de pescado no descuidan proclamar que comiendo pescado el cerebro se ilumina. Considerando los millones de latas de conservas que se consumen anualmente ¡cuán clarividentes deben de ser mucha gente y, sobre todo, los pescadores! Las ballenas que tragan peces en gran cantidad deben de poseer un cerebro poderoso; es lástima que a los que les gusta poseer un cerebro macizo no les sea fácil alimentarse con ballena. Esto nos trae a la memoria un doctor que recetaba riñones de cordero a un cliente suyo que padecía una enfermedad de los riñones. La enfermedad estaba tan arraigada que a los tres años de tratamiento todavía subsistía.

¿Se ha pensado alguna vez de dónde la vaca extrae las sustancias para producir leche? la leche tan recomendada por científicos y médicos como alimento conteniendo todos los elementos necesarios al cuerpo humano. Quizás si se alimentaran las vacas con chuletas o bisteks la leche sería mejor, porque realmente la leche que nos venden, es más bien pobre, pero sospechamos que la culpa no es de la vaca, sino de los escrúpulos religiosos de los tratantes en leche,

especialmente desde que aprendieron que rociar no es ya la verdadera forma de bautismo, sino la inmersión.

Para conseguir la producción de buena leche, el granjero inteligente alimenta sus vacas con heno y les da todos los días un poco de salvado. El granjero no alimenta los caballos con costillas de cerdo y jamón cuando le conviene que trabajen en el campo, sino que además de una regular ración de heno les da un poco de maíz. Si algún caballo es naturalmente lento se le debe dar una ración de avena. Cuando se quiera emplear los caballos para tiro, el granjero inteligente no les da maíz, sino avena; la avena asegura más rápida distribución de la sangre; el caballo se aviva y su paso es más rápido.

El elefante no es un animal hermoso, pero es fuerte e inteligente; se alimenta por lo general de hierbas y otros vegetales; pero dígame lo que se quiera, en cuanto se trata del hombre se sostiene que no puede ser fuerte si no come carne. Si los bueyes, caballos, elefantes y otros animales son fuertes y poderosos alimentándose con vegetales ¿qué razón existe que impida al hombre adquirir fuerza y destreza con la misma alimentación?

El reino mineral se compenetra con el vegetal y éste con el animal, del que el hombre es el tipo más completo y perfeccionado y que por medio del proceso de desintegración, vuelve a lo atómico, de donde, purificado, empieza de nuevo su curso a través de las varias fases de la evolución.

El animal, en el que el reino vegetal ha alcanzado el mayor grado de desarrollo, entra en el proceso de destrucción, en cuanto su utilidad ha terminado. Ha pasado por el proceso de fermentación peculiar a la construcción de los órganos de asimilación y por el de la formación de los tejidos, y luego debe sufrir el proceso de decadencia y disgregación que significa la muerte. Desde el momento en que la vida se extingue en el cuerpo, este cuerpo es un cadáver, tanto si la muerte ha sido voluntaria como ha sido involuntaria ¡Y pensar que gusta convertir el estómago en cementerio de animales! Si alguna vez se ha visitado la morgue de animales (mercado de carne) no dejará de haberse percibido el olor a muerte y podredumbre. Pero a la carne que empieza a descomponerse se le llama hoy día "carne de caza", y es considerada por mucha gente como algo delicado y extra fino. Para darle el sabor parecido al de la carne de venado o de cabra montés la tienen enterrada varios días y la preparan con especias. Sólo en hoteles y restaurantes de primera categoría es dable disfrutar de una exquisitez que nuestros antepasados hubieran arrojado a la basura. Y por el privilegio de llenarse el estómago de tal descomposición se pagan precios exorbitantes. ¿Puede extrañarse alguien de que haya tanta enfermedad y desorden con tan puros alimentos? ¿Tan ignorante se está de los procesos de evolución e involución, fermentación y disgregación de la naturaleza? Es que no se sabe ni puede comprenderse que las inteligencias que forman los tejidos de un animal organizado (colectivamente) se entretienen en la vida decadente de los mismos para luego avivarse en los propios produciéndose una actividad y que esta actividad está en oposición a los fines de la vida humana, conduciéndola directa o indirectamente a su decadencia y destrucción. Las inteligencias de todos esos cuerpos muertos siguen viviendo de un modo espiritual en los que se los han *comido* y desarrollan en ellos inclinaciones similares a las de los seres a que pertenecieron. Su influencia trabaja el nuevo medio y por otra parte la negativa actividad del cuerpo permite se establezcan ideas de naturaleza bruta que llegan a predominar y conducen a las más bajas condiciones de la existencia; el sentido de la justicia se pierde y se llega al estado de irracional en forma humana. Esto explica que se viva envuelto en una red de subjetividades que conducen a la degradación y que el diablo pueda seguir eternamente su obra destructora entre los hombres. Se vivirá una vida miserable hasta que el sentido de la justicia no se despierte y predomine y no se extinga gradualmente la deuda contraída con la creación y sus criaturas.

La carne contiene nitrógeno; pero el nitrógeno considerado como tal desde el punto de vista químico difiere mucho en sus efectos, como los constituyentes en las varias clasificaciones difieren uno de otro. El químico analiza las substancias sólo según su relación elemental. De sus virtudes reales y de sus efectos sobre el organismo humano solo puede conocerse algo siguiendo los experimentos y aun estos no son seguros si se trata de materias de orden preventivo. El

verdadero conocimiento se adquiere por la experiencia, que es la más segura maestra.

En Francia y en otros países se ha sometido a criminales de la peor especie a una alimentación exclusiva de carne. Las comidas de los criminales consistían en una ración regular de carne de ternera y una ración de vino. Los tres o cuatro primeros días resistieron muy bien el régimen pero luego empezaron a debilitarse cada vez más y a los treinta días pasaron al seno de Abraham. En algunos países se ha alimentado a esa clase de prisioneros con carne de cordero; el resultado ha probado que es necesaria una fuerte constitución para poder soportar esa alimentación veintiocho días, por regla general, antes de terminar ese plazo. Dios misericordioso se lleva a las pobres criaturas a regiones en las que ni vino ni cordero pueden perturbar su apacible sueño.

Algunas personas sostienen que es el vino lo que produce la muerte. Si es así ¿cómo se atreven los médicos a recetar vino a enfermos graves? Los médicos deben abstenerse de prescribir vino a los pacientes y debe admitirse que el vino es perjudicial a la salud.

El Gobierno, que tiene la obligación de velar por el bien público, el Gobierno, que siempre dice que se preocupa de las subsistencias y de su buena calidad, debe prohibir la elaboración de licores y toda clase de bebidas alcohólicas, incluso las medicinales, de lo contrario se hace culpable de una negligencia criminal y debiera experimentar sobre si mismo durante treinta días el valor alimenticio de la carne y del vino. Creemos sería un método excelente para los científicos ensayar en ellos mismo, así podrían hablar por experiencia propia y sus conclusiones serían más evidentes. Por desgracia, hasta ahora el campo de experimentación se limita a conejos, ratas y enfermos de hospitales.

Cualquier pastor de ganados o cow-boy sabe que el hombre no puede vivir alimentándose solo con carne. En las regiones del Oeste ocurren con frecuencia tristes accidentes a la caída del invierno. Algunos pastores retardan su regreso hacia las regiones del sur por una causa cualquiera y las tempestades les detienen en su viaje, y las provisiones se agotan. Entonces tienen que recurrir a la dieta de carne y como la carne no produce calor bastante cuando la temperatura es baja, su situación es muy comprometida. Entre otros muchos se refiere el accidente ocurrido a un pastor lleno de vigor y juventud. Detenido en su viaje por una tempestad de nieve, sus provisiones se agotaron y obligado a comer solamente carne, a los cuatro días se puso gravemente enfermo; su estómago no podía tolerar más carne y su vida estaba en peligro. Afortunadamente pudo procurarse pan y otros alimentos que le libraron de una muerte cierta. Es cierto que la carne produce calor en el cuerpo, es estimulante lo mismo que los licores; sus efectos son pasajeros y el cuerpo decae muy pronto a causa de la vitalidad perdida. Los expendedores de carne y demás personas del oficio no suelen comer carne; dicen que su experiencia les enseña que la carne de ternera produce calambres en los niños y es origen del baile de San Vito y de otras formas de espasmos y convulsiones.

Hay personas tan ignorantes que predicán contra el consumo de carne de cerdo y emplean manteca hecha con grasa de dicho animal en sus preparadros culinarios. Otras empiezan a reformar su régimen alimenticio gastando una mezcla de aceite de simiente de algodón y sebo y otros substitutos de la manteca; pero esos preparadros no son mejores, pues suelen contener grasas de animales tan refinadas que tienen el aspecto de aceites. Los fabricantes garantizan casi siempre la pureza de los productos que presentan al mercado y seguramente lo serán al principio, pero en cuanto se acreditan un poco, las imitaciones y sostificaciones surgen por todas partes. Es, pues, preciso saber distinguir lo verdadero de lo falso para que no podamos engañarnos.

La época en que vivimos es maravillosa; la humanidad o una gran parte de ella estalla de grandeza; pero la ciencia es enorme y todo lo remedia. A fines del siglo último se hizo un descubrimiento sensacional para bien de los obesos y se fundaron Sanatorios en donde los afligidos por la obesidad pueden adelgazar sus cuerpos y al propio tiempo sus carteras. El *secreto* del método *reductivo* no produciría el menor resultado sin el sentido que lo produce, si fuera aplicado sin aparato y misterio, pero como le dan un tinte místico e incompleto se paga por

él un precio de *fantasía*. Es sabido que muchas gentes no podrían vivir sin misterios y mentiras más o menos decorativas.

Lo primero que hacen en esos sanatorios es reducir gradualmente la ración diaria de alimentos y después alimentar a los pacientes día tras día con una pequeña cantidad de carne. El verdadero fundamento del sistema es el ayuno; pero como la humanidad tiene horror a ayunar, si se conociera no habría mentalidad que pudiera soportarlo. A las pocas semanas de tratamiento se han perdido muchos kilogramos de peso y cuando se teme que proseguirlo puede ser perjudicial se varía la dieta, volviendo a la alimentación ordinaria; se declara curado el enfermo, aunque es posible que pasado algún tiempo tenga que hacerse una segunda cura y quizá más tarde una tercera y acaso después alguna otra.

La carne empleada como medio de ayuno, solo sirve para aumentar la acumulación de detritus en el sistema, obstruyéndose los cauces naturales, lo que ocasiona desórdenes de los riñones, enfermedades de la vejiga y otras complicaciones orgánicas. Pero no hay por qué alarmarse; entonces se presenta la ciencia con sus procedimientos de carnicería y las operaciones quirúrgicas efectúan curas tan maravillosas como imaginarias. Si no basta una operación puede efectuarse otra y aún otras, con tal quede algo en que operar.

La ciencia admite que la carne es estimulante a causa de su especial influencia en la sangre. La actividad del corazón aumenta y el sistema se calienta rápidamente, pero el efecto ulterior es de inanición porque su efecto estimulante empobrece la sangre. ¿Por qué no se ha de ayunar sin recurrir a estimulantes que empobrecen el organismo? Mientras se coma carne existirá la afición a los licores y al tabaco. El consumo de la carne requiere reactivos tales como café, té, licores y otros tóxicos y si no fuera por los demás alimentos que se ingieren la lucha por la existencia terminaría muy pronto. Es inútil hablar de templanza y sobriedad mientras se consuman carnes, especias, tabacos, licores, café, té y medicamentos.

Creemos que hemos llegado a un punto en que tratar de la purificación del cuerpo es oportuno. Nuestro cuerpo debe ser purificado por completo para que las más perfectas y puras ideas emanen de él. Dios no quiere morar en tabernáculos impuros ni en templos hechos sólo con las manos. El habita y aparece en los que en El se identifican y guardan sus mandamientos. Los que nada pretenden crear, pero viven la vida de la sabiduría manifiestan al Dios del cielo en la tierra; los que hacen alarde de sus creencias, pero viven de la capacidad y avaricia demuestran la condición contraria. Pero dejemos esto; el tiempo es precioso y no debemos malgastarlo ocupándonos de cosas que ya no nos conciernen, que solo son un panorama de recuerdos desagradables que debemos olvidar para que no oscurezcan nuestra felicidad ni nos detengan en la senda de nuestra evolución. Nuestro ideal de pureza llegaremos a verlo realizado por medio de la abstinencia. Llegar a ser puro ha de ser pues, nuestro constante deseo y en este sentido debemos aprender a ayunar.

## AYUNO

Para ayunar de un modo agradable y beneficioso, sin tener que sufrir molestias ni inconvenientes, es preciso tratar el asunto con suma atención e interés. Es natural presumir que así como una máquina cualquiera necesita de vez en cuando ser llevada al taller para limpiarla y reajustar sus piezas, del mismo modo nuestro cuerpo, que es el más complicado de los mecanismos, necesita cuidarse. Si una máquina se repara cuidadosamente, está fuera de duda que su buen funcionamiento asegura útiles y largos servicios, pero si, por el contrario, se descuida, no tardará en tenerse que tirar al montón de hierro viejo. El cuerpo humano es lo mismo. Los órganos necesitan descanso de vez en cuando para que puedan reanudar su funcionamiento con renovada energía. Parece que esté en la naturaleza de las cosas que de cada siete días, dediquemos uno al descanso y debemos también ayunar alguna que otra vez para restablecer la normalidad del cuerpo.

Se puede ayunar por dos métodos distintos; uno lleno de complicaciones y molestias y el otro

fácil y cómodo, casi un placer. Creemos innecesario decir que el aspecto económico del ayuno no es lo que nos mueve a recomendarlo, sino los grandes beneficios que por él se obtienen. El ayuno ha sido frecuentado y altamente reconocido, entre los persas, los caldeos, los hebreos, los egipcios, los griegos y los primitivos cristianos. Es evidente que cuando hay necesidad de limpiar una vasija es preciso que primero se vacíe. Cuando nuestro cuerpo se halla sobrecargado de sustancias tóxicas en él acumuladas debemos darle ocasión de que por sí solo pueda deshacerse de los musinos y la mejor manera de conseguirlo es el ayuno; todas esas sustancias serán echadas hacia fuera por el proceso de consunción debido a los órganos de depuración y de purificación. El ayuno es un medio para que las materias extrañas se eliminen porque la acción depurativa de los órganos que tienen esa misión los consumen y expelen.

Todos cuantos han practicado los ejercicios precedentes y han experimentado el valor de la respiración libre y perfecta están prontos a ayunar. No les es tan fácil a los que todavía no han logrado esta perfección; pero todos alcanzarán por el ayuno el resultado más satisfactorio. El ayuno no es más que un medio para llegar a un fin. Una vez conseguido no es preciso someterse a él por más tiempo porque se comprenderá claramente cómo se ha de pensar y obrar. En una palabra : cómo se ha de vivir.

No debe entenderse que nuestro método de ayuno consiste en privarse de algunos alimentos. Nuestro sistema de purificación consiste en *abstenerse de todo alimento*, sea el que sea, *durante tres días y tres noches*; en setenta y dos horas no debe tomarse nada, excepto una pequeña cantidad de agua si se considera preciso. Se ha de respirar bien y *tragar saliva*. El agua debe tomarse a muy pequeños sorbos, bebiéndola por entre los dientes; téngase un poco en la boca mezclándola con la saliva y tráguese. Los que coman carne e ingieran estimulantes, deberán abstenerse de ellos unos días antes de empezar el ayuno, si quieren que les sea más llevadero. En cuanto se haya tomado la resolución de ayunar llévese el proyecto en seguida a término. No debe dársele importancia ni dejar pasar el tiempo *asustados* de la *perspectiva*. Ayúnese sencillamente con el propósito de ayudar a la naturaleza a limpiar el cuerpo de tóxicos y establecer salud perfecta. Durante los días de ayuno no debe dejar de ejecutarse el trabajo a que se dedique la actividad de cada uno.

Si al terminar el primer día de ayuno se siente alguna molestia, practíquense los ejercicios respiratorios y aspírese y expírese plenamente al aire libre. Si al finalizar el tercer día de ayuno se nota desfallecimiento y dolor de cabeza, practíquese una exhalación amplia y profunda y después de la inhalación tómese un sorbo de agua. Debe practicarse esto tres veces y si el dolor de cabeza no desaparece tómese otro sorbo de agua. Cuatro sorbos de agua curan siempre el más fuerte dolor de cabeza. La fiebre se cortará practicando profundas y amplias inhalaciones y exhalaciones de vez en cuando y toda molestia se irá desvaneciendo, si así no fuera debe repetirse el medio de curarlas en la forma explicada.

Durante los días de ayuno es cuando se puede apreciar mejor el poder del Aliento. En cuanto se perciba la más insignificante alteración física debe corregirse siguiendo el método siguiente :

Después de practicar una exhalación completa cuéntese mentalmente, uno, dos, tres, luego inhálese plenamente e inmediatamente exhálese; repítase lo mismo durante tres minutos, teniendo el pecho alto y los codos pegados a los lados de la espalda lo más justo posible. Este ejercicio debe practicarse tres veces al día. Cuando se ayune debe hacerse la fluxión del colon tres veces antes de acostarse, reteniendo el agua el mayor tiempo posible.

*Al cuarto día se ha de romper el ayuno tomando zumo de frutas y se ha de empezar la dieta de popcorn (maiz). Un puñado es suficiente para el primer día. El popcorn ha de ser preparado recientemente sin adición de manteca, sal, azúcar o miel. Se ha de tomar además un sorbo de agua caliente o fría (no helada) media hora antes de comer el popcorn, y no se debe volver a beber hasta después de media hora de haber comido. Se ha de comer lentamente y masticar perfectamente antes de ingerir los alimentos.*

Si el hígado está inactivo y el estómago es casi una ruina sufriendose indigestiones y

estreñimiento, tómese en ayunas por las mañanas, durante diez días, cáscara de huevo tostada en cantidad suficiente para cubrir la punta de un cuchillo. Para preparar la cáscara se ha de quitar la película que cubre la parte interior del huevo; tuéstese la cáscara hasta que adquiera un matiz ligeramente; moreno y pulverícese groseramente.

Si el hígado está entorpecido tómese dos granos de maíz blanco del Sur bien tostados y finamente pulverizados. Cuando el estómago se halla en muy mal estado tómese caparazón de langosta ligeramente tostada y bien pulverizada en igual cantidad que la cáscara de huevo. Arena seca al horno o tostada por el sol constituye un eliminante excelente y debiera emplearse alguna vez. Todos estos preparados no deben tomarse al mismo tiempo. Cualquiera que sea el preparado adecuado por espacio de diez días, pasados éstos, el desarreglo habrá desaparecido por completo. Pero dejemos esto y volvamos a ocuparnos del ayuno. Al *quinto* día se puede tomar otro puñado de *popcorn*; al *sexto día* tómense tres y al, *séptimo* cuatro. Si no sentara bien tómese una cucharada de puré de trigo por cada puñado de *popcorn* que debiera tomarse. Póngase el trigo en remojo por la noche y al día siguiente hágase hervir a fuego lento por espacio de tres a cuatro horas; macháquese y pásese por un colador; puede tomarse frío o caliente. Pasteles hechos con trigo íntegro pueden tomarse bien secos y tostados al horno.

Después del séptimo día se puede empezar a comer parcamente algunas pastas de harina y frutas para proporcionar al estómago medios de rehacerse. Si se estima conveniente puede practicarse otros tres días de ayuno pasados quince días y después de varias semanas se puede ayunar otra vez por espacio de siete a nueve días.

Cuando se han practicado los ayunos el apetito sufre una gran alteración; se está exento de apetito, que es el monstruo que origina todas las enfermedades. El sentido del gusto se perfecciona y se saborea lo que se come. No se desea fumar, tomar vinos y licores ni comer carne ni otros alimentos grasos Gradualmente se desenvuelve el conocimiento en los cuerpos que se han purificado de todo lo que conduce a la desmoralización y decadencia y la luz de la verdad y de la justicia ilumina su camino.

El ayuno es algo muy trascendental que merece ser estudiado por todos los que desean alcanzar vida perfecta. La duración del ayuno debe regularse por el temperamento del individuo. En todos los casos conviene estar prevenido. Las personas gruesas deben ayunar varios días en la forma que hemos explicado; en cuanto a las que son naturalmente delgadas y nerviosas es preferible que empiecen por ayunar un día cada diez días, luego cada ocho y así sucesivamente hasta llegar a un día de ayuno cada dos días. Este sistema es también recomendable a las personas refractarias a cambios radicales. Los individuos de naturaleza intermedia, los que sufren dispepsia u otros desórdenes orgánicos, les será beneficioso alimentarse únicamente con *popcorn or parched Indian corn* por un período de diez días; después de algunos ensayos deberán practicar el ayuno absoluto de nueve a veintiocho días.

Cuando se observan largos ayunos y el *popcorn* no sienta bien, tómese una pequeña cantidad de trigo bien tostado previamente puesto en remojo. A los pocos días puede aumentarse la cantidad de trigo y añadir a esta dieta algunas almendras peladas y uvas pasas. Pueden tomarse de ocho a diez y seis almendras y de tres a cinco onzas de uvas pasas. Muy pronto se sentirá predilección por esta clase de alimentos y se adoptarán como base principal en las comidas. Para adquirir conocimientos acerca del valor nutritivo de los alimentos, recomendamos el estudio del Libro de Cocina de Mazdaznan.

## INVOCACION

*¡Oh, tú que eres la única manifestación del Tiempo! En mi debilidad, en los momentos en que no puedo comprender tus obras por ser limitada mi comprensión y cuando en el revuelto oceano de las idealidades me hallo como perdido, me vuelvo hacia Ti y en ti encuentro la Unidad primordial.*

## LECCION OCTAVA

### DISERTACION PRELIMINAR

Mucho más podríamos añadir a lo dicho sobre la dieta de carne, pero nos parece inútil, porque nuestros discípulos, particularmente los que con mayor atención observan los efectos de nuestro sistema y más afición sienten por el estudio, conocen perfectamente todo cuanto se ha dicho y discutido en esta materia; es, pues, superfluo insistir en un asunto sobre el que toda mente verdaderamente cultivada e imparcial ha pronunciado su fallo, considerando que el consumo de la carne desde el punto de vista religioso, filosófico y humanitario es contrario a las más elevadas tendencias del progreso humano. A pesar de todo y para dejar satisfechos a los críticos y a los que *chillan*, queremos exponer la principal razón que se alega para recomendar su consumo y esta razón consiste en la acción inmediata de sus propiedades estimulantes sobre el organismo humano. La carne contiene células perfectamente desarrolladas, puesto que son el resultado de todas las fases de fermentación por las que necesariamente deben pasar los vegetales antes de formar una célula animal; estas células al ser ingeridas en el estómago humano se asimilan rápidamente y pasan a las funciones orgánicas mucho más pronto que las que se forman ingiriendo vegetales; pero la carne no puede seguir el proceso de fermentación como la experimentan los cereales, almendras, y aún las frutas. Los órganos digestivos tienen que trabajar lentamente para separar los componentes de los vegetales y al seguir el proceso de fermentación las inteligencias de dichos órganos asignan a cada elemento su lugar adecuado, y la sangre puede atesorar fluidos de un orden muy elevado y retener fluidos vitales que continúan formando tejidos celulares y vigorizando la capacidad cerebral.

Las sustancias de la carne tales como el nitrógeno pasan en seguida a la sangre estimulando inmediatamente la acción del corazón, en el mismo grado que si se tomase sal; lo mismo puede decirse de los licores. Por esta razón a las personas que comen carne, se les aviva su naturaleza animal más pronto que a los vegetarianos, pero decaen en cuanto se ha consumido el pasajero estímulo. El hombre que bebe vino y licores, trabaja vigorosamente por algún tiempo; luego se fatiga y queda exhausto, y tiene que volver para reanimarse y poder seguir su trabajo. En cambio el que no bebe licores ni toma estimulantes de ninguna clase, pero se alimenta con alimentos realmente nutritivos, trabaja serena y lentamente; pero sin cesar y a la postre su trabajo es mejor por su calidad y cantidad que el del primero.

La carne cruda o medio cruda es en parte de muy fácil digestión, pues como ya hemos dicho los jugos pasan inmediatamente al sistema, pero las fibras se depositan en el estómago para ser digeridas, pero como las células de la carne han alcanzado todo su desarrollo como célula de carne en el animal, nada tienen aprovechable y como no pueden seguir el proceso de fermentación tienen que seguir el de las materias de desecho. Muchas veces estos detritus se acumulan en el sistema a no ser que éste esté muy bien constituido y pueda eliminarlos en su mayor parte; de lo contrario esa materia muerta produce más pronto o más tarde toda clase de dolencias. Que la carne no alimenta es algo que podrían experimentar los que pretenden alimentarse con ella. La carne sólo puede ejercer sobre el organismo humano un efecto destructor, puesto que lleva en si una descomposición y pululación de parásitos que es la causa principal de innumerables infecciones; el sistema digestivo necesita mucho más tiempo para asimilarse los verdaderos alimentos que contiene. Pero como las operaciones de la fermentación

son mucho más lentos que las de putrefacción, hay el peligro de la posibilidad de que prevalezcan los detritus sobre las buenas cualidades asimilables. Si para almorzar se toma carne y muy poca cantidad de cualquier otro alimento, se podrá observar que mucho antes de la hora de comer se siente hambre; esta es una de las causas que inducen al hombre, al ser más inteligente de la creación, a malgastar su inteligencia, su tiempo y su dinero en el problema de su alimentación.

Es casi seguro que con un sueldo o jornal como se paga hoy día es imposible hacer la más pequeña economía y en cuanto se oye hablar de reducción de salarios cunde el pánico porque se considera imposible poder vivir con menos. Sin embargo, no está lejos el día en que los jornales se reduzcan y no quedará más remedio que conformarse y vivir. Si no se quiere aprender economía ni conocer su aplicación mientras puede hacerse, Dios, que es misericordioso y justo y no quiere que se perezca en el error y en la miseria, obligará a aprenderla, siendo inútil lamentarse de las injusticias de la suerte, de la desigual distribución de la riqueza, etc., etc. Para llegar a ser independiente y libre es preciso aprender a protegerse a sí mismo, porque los demás no protegen nunca.

La mayor parte de los humanos son vegetarianos y poseen naturalezas físicas sanas y fuertes. Los mejores y más resistentes tipos de hombres y mujeres, se encuentran entre los vegetarianos; pero en nuestro país y en otros muchos, el vegetarianismo corre riesgo de ser mal comprendido. El entusiasmo que pueden despertar sus principios pueden hacer olvidar la grandísima importancia que tiene el estudio de la proporción de los ingredientes necesarios a la economía y salud del cuerpo. Abstención de carne no significa inmunidad contra las enfermedades; del mismo modo que abstenerse de vinos y licores no impide que se cometan desatinos, ni por privarse de té o café se está libre de padecer insomnio; siendo vegetariano se puede tener mala salud, como un cristiano puede tener inclinación a apoderarse de lo ajeno, no con intención de robar sino por debilidad como otra cualquiera.

Si se comen patatas en salsa hecha con harina, se toma pan blanco y una taza de café para postre, se padecerá reumatismo y otras afecciones similares, lo mismo que si se come carne de cerdo y pan agrio.

Es indudable que la mejor base de alimentación que el hombre puede adoptar es el trigo. Todos los demás alimentos deben supeditarse a éste. El trigo contiene en las debidas proporciones para la construcción de tejidos celulares nitrógeno, fosfatos y carbonatos; el trigo integral es el mejor de los alimentos, un verdadero maná que el cielo ha puesto en la tierra para el hombre.

La naturaleza produce gramíneas y hierbas, frutas y vegetales para alimentar a todos los seres, según su constitución orgánica. Los animales poseen en alto grado el instinto de lo que les conviene y aunque en las praderas crecen hierbas de muchas clases, los vacunos sólo comen las que les son provechosas, y lo propio hacen los caballos y otros animales, pues todos *saben* lo que les es saludable; sólo el animal humano, el más inteligente de todos, parece en esto un idiota; nunca aprende a seleccionar y sigue eternamente por el mismo camino aunque repetidas veces le haya sido fatal. Si una zorra puede escapar de un cebo y un ratón de la ratonera, con seguridad no volverán a caer en ellos. Esto es muy sabido, pero no se quiere aprovechar la moraleja. Si se quiere raciocinar y emplear sentido común se evitarían muchas desdichas.

Es costumbre alabar el tiempo viejo y relatar los milagros que entonces acontecían, lamentando que en nuestros días no ocurran milagros ni hechos extraordinarios. Los que tales cosas dicen, deben estar faltos de vista, de oído y de algún otro sentido para no ver ni enterarse de los milagros verdaderos que ocurren todos los días. Cualquiera que se detenga a pensar un poco, por materialista que sea y aunque fuera librepensador y ateo, no dejará de apoyar nuestro aserto: en la historia del mundo nunca se han verificado tan patentes milagros como en la época presente.

El ser humano puede jactarse de ser el más sano, a pesar de las enfermedades que le aquejan; si así no fuera, ¿podría soportar dieta de pan blanco que es lo mismo que paja, agua de achicorias, llamada café, carnes pasadas y pudding de almidón? ¿No es de seres sanos y fuertes resistir por



largo tiempo este tratamiento?

Si a los leones, que son animales de buen estómago, los alimentáramos con la variedad de bizcochos que nosotros Comemos y que se hacen con polvos, pasteles de incongruencias más o menos comestibles, formando rayas y cuadros, pan, café y dulces, estamos seguros que antes de una semana, los pobres animales estirarían las cuatro patas, mientras que el hombre se recrea con ello y sigue viviendo.

Creemos que la predicción de que llegaríamos a tomar veneno y no nos dañaría, se ha cumplido. Pensemos que hay millones de seres que lo toman todos los días en forma de medicamentos y comestibles y siguen viviendo. Una sola comida de las nuestras causaría a un animal cualquiera una enfermedad grave y nosotros solemos salir del paso con unas horas de sufrimientos. Probablemente los sabios y los santos de otros tiempos no hubieran resistido nuestros alimentos *modernos*; pero como hemos dicho, nuestra época es maravillosa y no necesitamos visitar museos ni exposiciones para ver prodigios, basta con pasear por las calles para poder contemplar la mejor exposición que Dios ha hecho en la tierra; una especie de panorama de Circo que deja tamaño al célebre de Barnum. Afortunadamente y aunque no nos damos cuenta de sus misteriosas operaciones, la naturaleza evoluciona sin cesar y nos hace mejores, más resistentes y poderosos y por esta razón podemos ver corriendo por las calles gentes sin apéndice y sin matriz y otros que pueden comer sin tener estómago y desde luego otros que han suprimido el corazón y pronto veremos muchos sin cabeza ordenándolo todo. Puede decirse lo que se quiera, pero está demostrado que esta época es la de los mayores milagros, los más pueden atestiguar que han sobrevivido al veneno y aunque lisiados física, espiritual y mentalmente, todavía tienen alientos y esperanza de alcanzar el milenario y gozar de la gloria del dominio de Dios en la tierra y no falta razón en que apoyar esta esperanza, porque cuando se es fuerte para soportar tanta condición adversa, bien se puede esperar la redención ajustándose al cumplimiento de la ley natural porque al obedecerla el hombre llegará a comprender que él es la ley de sí mismo.

Después del trigo, el más nutritivo de los cereales es *centeno*, pero es necesario compensar su deficiencia en fosfatos con vegetales; luego sigue la *cebada*, que es pobre en almidón; esta deficiencia puede compensarse con arroz y verduras; la *avena* es propia para la raza caballar, pero se puede tomar parcamente en invierno y en climas fríos; el maíz es otro producto para animales, excepto el *maíz* blanco del sur que puede emplearse como alimento en pequeñas dosis, lo mismo que la avena. Nada puede disputar al *trigo* su supremacía como alimento; preparándolo de diferentes maneras, se obtienen platos variados que deberán completarse con otros de verduras y frutas; con la preparación se pierden con frecuencia alguna parte de los componentes del trigo y en las diferentes estaciones del año experimentan modificaciones que se han de tener en cuenta.

Las personas ocupadas en trabajos manuales, duros y pesados, pueden vivir muy bien consumiendo diariamente seis onzas de trigo, dos de aceite y ocho de fruta; los que hacen trabajos sedentarios, cuatro onzas de trigo, una de aceite y diez de fruta, y las que no se ocupan en trabajos manuales, prosperarán consumiendo dos onzas de trigo y doce de fruta; con esto sólo, conservarán inteligencia clara y podrán ejecutar trabajos mentales sin sentir la menor fatiga, porque lo fundamental para la vida es la respiración plena y regular y la práctica de ejercicios diversos. Teniendo en cuenta raciones extraordinarias, el hombre empleado en los más duros trabajos manuales necesita para vivir durante un año, tres bushels (1) de trigo, cincuenta libras de aceite y doscientas libras de fruta. El precio de estos artículos está como todo sujeto a variaciones, pero por elevado que sea, el problema de la alimentación queda resuelto con un desembolso pequeñísimo.

-----  
(1) Bushel es una medida para áridos, de 36'35 litros en Inglaterra y de 35 en los Estados Unidos.

Nosotros vivimos con la centésima parte de lo que consume cualquier otra persona, y este es el secreto que tenemos para

poder soportar el trabajo que hacemos, superior al de la inmensa mayoría de los hombres. Si los predicadores y maestros, médicos y políticos que proclaman en todas partes su amor a la humanidad, quisieran profundizar y difundir el respeto y obediencia a las sanas doctrinas de los sabios que han existido en todo tiempo, el milenario se vería realizado en muy corto plazo y la fraternidad universal establecida sobre incommovibles bases.

Vosotros, los que sois mis amigos, mirad fríamente a vuestro alrededor y no os asustéis de lo que veáis sino aprended a deducir consecuencias. Se corre locamente hacia la ruina y destrucción, sin la menor conciencia de ello; se consumen y debilitan energías vitales preciosas, en una vida que es un cúmulo de falsedades y engaños que ahogan las elevadas y puras tendencias del alma. Si tiene la ilusión de que se goza de los bienes de la tierra cuando en realidad sólo se posee el estupor que siente el que se desangra en un baño caliente; su éxtasis es precursor de la muerte con sus quiméricas visiones. ¿Por qué morir sin haber vivido? ¿Qué se consigue con ello? Es preciso despertar de estos quiméricos sueños antes de que sea tarde; es preciso elevarse a las regiones de la inteligencia y de la razón; es preciso mejorar la sociedad mejorándose cada uno a sí mismo porque el problema social sólo quedará resuelto cuando el individuo haya resuelto el suyo individual. Debe de comprenderse que en la manifestación no existen dos cosas iguales, ni dos seres idénticos, ni ideas ni sentimientos, y por esta razón debe dejarse al individuo resolver el problema de la vida. Nosotros sólo somos uno en la complejidad, variedad e individualidad; no somos más que semejanzas de un todo completo, y nadie puede imponer a otro sus ideas.

Mientras los productos de la naturaleza se malgasten, se producirán situaciones penosas; mientras sigamos asidos a la rapacidad y al egoísmo, viviremos perseguidos por estos mismos fantasmas y estaremos sin saber dónde refugiarnos para librarnos de ellos. La solución del problema económico resolvería para siempre la cuestión social.

Si descuidamos el estudio de la economía de la vida, la naturaleza se encarga de ponernos en estado que nos obliga a pensar en ello, y del mismo modo cuando se carece de dinero es cuando nos damos cuenta de la necesidad de tratar de economías. La marmota recoge grano para el invierno cuando éste se encuentra en los campos en abundancia, y no le importa luego que el labriego recoja la cosecha y la guarde en el granero. Nosotros, imprevisores siempre, no pensamos en ahorros ni economías de ninguna clase, hasta que el hambre, las enfermedades y miserias nos miran de frente; sólo entonces nos ocupamos de economías, doméstica, política o de otra clase.

No pretendemos que nuestros amigos digan a los capitalistas, amos de esclavos y a los que tienen autoridad, que se ha encontrado un método por el cual se soluciona este gran problema de perplejidades, porque en seguida lo ensayarían en los demás, sin preocuparse de si están o no están en condiciones de resistir el ensayo. Todos tenemos noticia del gran economista, que antes de hacer públicas sus teorías, quiso ensayarlas para asegurarse de su eficacia; como quizá abrigaba alguna duda respecto a su *practicabilidad* no tuvo interés en ensayarla en sí mismo, ni quiso hacerlo en cochinitos de Guinea, sino que eligió a su muía. El economista empezó el ensayo de su teoría dándole a la muía tres píldoras de pan; al entrar el día siguiente en la cuadra, nuestro gran hombre encontró a su muía coceando alegremente o así le pareció a él; "el resultado promete ser magnífico" se dijo, y dió otras dos píldoras de pan a la muía; al día siguiente la mula golpeaba al suelo con impaciencia y tiraba con fuerza de la cuerda con la que estaba sujeta. "Muy bien" soliloquió el sabio: "golpea el suelo de alegría", y dió al pobre animal por todo alimento una única píldora. A la mañana siguiente encontró a la mula muerta. ¡Qué animal más ingrato! dijo el economista, "ha muerto precisamente cuando se iba acostumbrando a mis desvelos; pero esto no impide que mi teoría sea muy buena". Aunque quizá no lo parezca a primera vista, este cuento es muy serio y no puede tomarse a broma. En época de elecciones es cuando mejor puede verse el interés que se tiene por ensayar teorías de todas clases en muías y aun las que, como la del cuento, han muerto, resucitan por medios conocidos solamente por los políticos. Pero dejemos consideraciones que no nos conciernen y volvamos a lo nuestro. Si se desea gozar verdaderamente de la plenitud de la vida, no se ha de gastar en comer hasta el último céntimo, sino que se ha de aprender que con poco pueden satisfacerse las necesidades del

cuerpo. No debe tirarse un dinero muchas veces muy difícil de ganar para atiborrar el estómago sin otro fin que el de satisfacer un apetito que en suma no es más que una enfermedad. Ahórrese y empléese bien el dinero y será hacedero poder rendir homenaje a las bellezas de la Naturaleza y a Dios que las ha creado. En vez de ser esclavos, de una condición morbosa, se poseerán medios para recrearse visitando y estudiando otros países; para ponerse en relación con otros pueblos y aprender a amarlos, adaptándose a nuevos usos y costumbres y experimentando sensaciones desconocidas; al volver al hogar se será en él más feliz, se sentirán las vibraciones de la armonía de la naturaleza; se recordará con placer a los nuevos amigos; se deseará extender más y más el radio de conocimientos visitando nuevos lugares, y este deseo impulsará al trabajo y al ahorro y este nuevo estado de cosas no sólo será satisfactorio para unos sino que lo será para todos; los que dan trabajo estarán satisfechos al ver que se comprende que ellos tienen a su cargo la preparación, responsabilidad y riesgos del mismo, que al fin es también una forma de trabajo y por el mutuo respeto y consideración se estrechará lazos de amistad entre las diferentes posiciones sociales. Las mezquindades y miserias llegarán a ser cosas de tiempos pasados, pues por medio del ahorro y buena administración, no sólo se podrá disponer de medios para embellecer el hogar, las ciudades, y el mundo, sino que se podrá asegurar una existencia decorosa a los que por su edad o circunstancias no estén en condición de trabajar y siguiendo por estos derroteros aun este país, puede llegar a cobrar su antiguo esplendor y ser una luz entre las demás naciones.

Como hemos dicho repetidas veces el trigo es el verdadero sostén de la vida, mientras que las frutas y los vegetales son eliminantes excelentes, pero no alimentos propiamente dichos. Las almendras y las nueces representan para el hombre un gran valor nutritivo y contribuyen eficazmente a la formación de los músculos, tanto si se toman en estado natural como en forma de grasas o aceites, combinadas con cereales, frutas y verduras. Ya hemos dicho que el trigo puesto a remojar en agua fría por el espacio de veinticuatro horas o solamente durante una noche y luego puesto en agua hirviendo por un minuto, es un almuerzo excelente; también se puede dejar cocer por dos o tres horas y luego pasarlo por tamiz; si se le añade crema resulta mucho más agradable a muchos paladares, pudiéndose tomar frío o caliente; pocas cucharadas bastan para vigorizar el sistema durante el día. Cualquier clase de pan que se gaste se ha de tostar previamente, no sobre fuego sino al horno. El pan de trigo integral es el más nutritivo, pero no debe gastarse por eso de un modo exclusivo; se ha de alternar con pan de Graham y pan de centeno y alguna vez con pan blanco para suplir deficiencia de almidón. El pan debe tostarse para que se destruyan los gérmenes de fermentación peculiares a la levadura; la primera cocción los desarrolla y con ellos el arsénico; si se parte un pan recién sacado del horno y se aspira el vaho que sale de él, se sentirán náuseas; cuando el pan se ha enfriado, los gérmenes de fermentación siguen adheridos y el pan se vuelve ácido y fermenta luego en el estómago a causa de la humedad del mismo. Por esta razón se siente pesadez de cabeza después de haber comido bizcochos a pan recién elaborado, y buscando un medio para contrarrestar este efecto se siente inclinación a tomar vinos y licores, no que esta inclinación sea natural sino que es una consecuencia debida a la mala condición de los alimentos. Alimentos predigeridos no serían malos si pudieran obtenerse frescos, pero muchas veces están almacenados durante meses; para hacer desaparecer en lo posible el riesgo de una condición no muy saludable, se han de tostar a fuego lento (al horno) hasta que estén bien secos.

Las madres y amas de casa deben hacer lo posible para ser cocineras más científicas, y dedicarse al estudio de la naturaleza, si es posible más que el hombre, porque sobre ellas recae la responsabilidad de la prosperidad o decadencia de la raza; ellas dan la vida y a su cuidado y vigilancia se ha de confiar mejorarla.

El consumo de café no se puede recomendar más que en circunstancias especiales, pero en casa se pueden preparar los ingredientes necesarios para hacer una bebida muy recomendable y superior al café por sus cualidades nutritivas. Mézclense una libra de cebada en estado natural, seis onzas de centeno y una onza de raíz de "diente de león" o "amargón"; tuéstese al horno removiéndolo hasta que adquiera color moreno. Muélase antes de usarse. Esta combinación proporciona una bebida muy agradable; si se desea que tenga sabor más fuerte agréguese dos onzas de bellotas tostadas o de maíz bien tostado; preparado de este modo es muy favorable a la

acción de los riñones y al mismo tiempo un ligero tónico para el estómago. El coste de este café es insignificante, proporcionando su preparación una distracción y ejercicio dignos de tenerse en cuenta. No deben tomarse alimentos que contengan glucosa ni otros ingredientes de inferior calidad. Con harinas de trigo completo, de centeno y harina blanca se pueden hacer muchas combinaciones; también se puede poner en remojo y luego hacerlos cocer hasta que se forme como una masa, trigo, cebada y un poco de avena; luego se pasa por un tamiz y cuando la masa está fría, se corta a trozos y se cuece al horno hasta que esté bien tostada y seca; también puede luego molerse y emplearse para sopas, etc.

La comida casera preparada por la madre de familia o el ama de la casa es la mejor, pues se evita la influencia adversa que pueden tener platos preparados por personas enfermas, sucias o de mal carácter. Al cocinar póngase el mayor cuidado y la mejor voluntad en el trabajo que se está haciendo y toda la familia obtendrá beneficios por ello. Si es posible deben prepararse en casa las mantecas y almendras de diferentes clases; pero no debe abusarse de ellas porque tienen puntos de contacto con la naturaleza de las patatas; producen reumatismo. Los tubérculos deben evitarse en lo posible; sólo la vegetación que se desarrolla y madura a los rayos del sol recibe vibraciones celestes y es el alimento más a propósito para seres inteligentes. El ganado que padece en colonias bañadas por el sol es fuerte y vigoroso, mientras que el que busca su alimento en laderas sombrías queda desmedrado y débil. Al hombre le ocurre algo muy parecido; el individuo que se nutre con alimentos sazonados por el sol mejora y se fortifica, mientras que el que consume los que se producen en las tinieblas queda encadenado en las sombras de la muerte.

Algunas veces al comer en un restaurant, aunque se coma pocos platos cuidadosamente escogidos, se nota una sensación de malestar inexplicable; si se pudiera indagar se averiguaría que el cocinero es un individuo innoble, de irritable carácter. El alimento tocado por sus manos es envenenado por su desequilibrado estado; lo mismo puede aplicarse al pan y a las pastas, que pueden estar hechas por individuos tuberculosos o reumáticos. Otras veces ocurre al asistir a un banquete que distraídos con la conversación se come enormemente y aunque luego se note una gran pesadez y sensación de plenitud parece que se podría volver a comer, esto consiste en que lo comido no se ha asimilado; debe procurarse eliminar lo antes posible lo ingerido para evitarse una enfermedad. En cambio, si un amigo de sencillas costumbres nos invita a su mesa y nos da sólo un par de platos que saboreamos tranquila y alegremente en su compañía, nos quedamos tan complacidos y satisfechos. El estado de ánimo tiene gran importancia para la buena digestión y asimilación de los alimentos, por esta y por otras razones recomendamos a las madres o a las personas que están al frente de una casa que si por una circunstancia cualquiera tienen poco tiempo disponible para preparar la comida, no lo hagan todo de cualquier manera, riñendo y golpeándolo todo, y excusándose con malos modos : lo mejor es contar lo sucedido y preparar unas tostadas, fruta y unas tazas de cacao para que coma en paz y tranquilidad la familia, porque, en el caso contrario, aunque los hijos sean ángeles y el marido de la mejor pasta, podrá ocurrir que sonrían hipócritamente para disimular; pero una comida en condiciones borrascosas a todos sienta mal; la desunión se apodera de la familia, los hijos se acuestan en seguida para evitarse malestar y lo probable es que el marido acuda a un cabaret o a un café a ahogar sus desagradables impresiones.

Los antiguos tenían la costumbre, que aún conservan algunas familias en la época presente, de mencionar un elevado aforismo apropiado al caso, antes de comer y meditar sobre él durante la comida. Se concentraban sobre los alimentos. Cuando eran varios los que se sentaban a la mesa, cada uno repetía el aforismo y luego en silencio repartían la comida. El organismo recibía los alimentos en un estado de inteligencia favorable a la asimilación y con muy poca cantidad quedaban satisfechas sus necesidades. Más tarde se introdujo la costumbre de los rezos antes de comer; las oraciones eran muy parecidas a las que se emplean hoy día, si se exceptúan las bendiciones que nunca se pedían para los alimentos ni eran consideradas a propósito para el estómago.

Las personas poco inteligentes y faltas de elevados ideales comen mucho y nunca están satisfechas; mientras que las que meditan profundamente y poseen una mente bien centrada y

firμες ideas se satisfacen con muy poco y no son amantes de los festines; la acción del pensamiento, por medio de la generación del flúido eléctrico, los sostiene.

En general se sirven demasiados platos; dos o tres son suficientes; uno de ellos debiera ser verdadero alimento y los otros sólo eliminantes. Cuando se coman cereales y frutas debieran evitarse otros vegetales. Cereales, frutas y almendras bastan para una comida. El desayuno debiera suprimirse, sobre todo las personas gruesas y aun las que se dedican a trabajos rudos no tendrían que tomar más que una taza de *wisdom* hasta la hora de almorzar; en esto como en todo se ha de ensayar con cuidado y juicio hasta conseguir adaptarse al nuevo género de vida.

No es conveniente comer más de dos veces al día. En algunos países es costumbre comer sólo una vez, generalmente a las cuatro de la tarde; estos pueblos son los más sanos y resistentes. Con el tiempo se aprenderá a implantar esta saludable y económica costumbre.

## INVOCACION

*¡Oh, Salvador de Libertad! ¡Haz que tu luz no se apague! ¡Yo soy uno en Ti y Tú en mí! Ascende hasta la más alta comprensión humana para que la humanidad adquiera plena concepción de lo que significa la libertad del cuerpo y del espíritu.*

## LECCION NOVENA

### DISERTACION PRELIMINAR

Aunque en las dos últimas lecciones hemos tratado de la dieta, muchas y más científicas explicaciones podríamos agregar a lo dicho, pero no queremos ampliar por ahora este estudio porque deseamos dejar espacio para que se pueda reflexionar sobre lo expuesto y apreciarlo en su justo valor.

Nada más apartado de nuestro ánimo que querer herir en lo más mínimo, sentimiento y susceptibilidades ajenas, pero no podemos por menos de mencionar sin ambages ni rodeos, que por regla general, al terminar el estudio de la séptima lección, el número de nuestros discípulos disminuye notablemente. Podríamos suponer que esta dispersión es debida a que sienten horror a seguir por más tiempo nuestras reglas; pero nuestra convicción no es esta : lo que realmente les retrae es el temor de perder el prestigio de que creen gozar entre sus antiguas relaciones, si renuncian definitivamente a las ideas del medio en que han vivido. Se dispensan y nos dejan; pero volverán a nosotros cuando los sinsabores y obstáculos de la vida les agobien; entonces comprenderán que hubieran podido obrar más cuerdamente; pero hasta que esto ocurra se excusan desfigurando nuestra trabajo. En secreto seguirán practicando los ejercicios y reglas, pero dicen a sus amigos que "muchas cosas de nuestro sistema ya las sabían" que "al principio les parecía el Evangelio de Dios en la tierra y dioses los maestros, pero que no pueden seguir por más tiempo un sistema inaceptable, sino en todo, en parte, etc., etc.". A nosotros, lejos de molestarnos, nos encanta saber que se expresan de esta manera, porque sin querer demuestran que nuestro trabajo ha arraigado en ellos y están plenamente convencidos de su gran utilidad y del bien que les ha hecho y les hará; pero un resto de influencias hipnóticas que no ha sido vencido, les induce a adherirse todavía a viejas y gastadas teorías, el temor de perder la buena opinión de sus amigos, de empequeñecerse a sus ojos les impulsa a aceptar falsedades y cuentos que ponen en circulación personas que viven dominadas por la sugestión y el fanatismo, seres que no pueden abrigar pensamientos sanos porque no son puros; si lo fueran, sólo verdad y pureza saldría de sus labios. A pesar de todo, las ideas de los demás no podrán contaminar por completo a nuestros ex-discípulos, porque las lecciones aprendidas con nosotros no pueden pervertirse. Cuando su mente esté más calmada y su paz interior restablecida, volverán a nosotros; el desdén de sus palabras es sólo lo que resta de su desequilibrada condición y no puede molestarnos, como no nos molestaría si al visitar una casa de locos éstos nos acogieran con duras y descorteses palabras. ¿Qué saben ellos? Al principio nuestra presencia irritaría sus perturbadas mentes; pero luego se acostumbrarían a vernos y a tratarnos y más tarde en sus momentos lúcidos llegarían a comprendernos y amarnos. Nosotros amamos a todos por igual : a los asilados y a los que no lo están y comprendemos que es imposible asilar a todos los desequilibrados de la tierra; si así no fuera, las calles y paseos estarían muy poco concurridos.

En nuestras clases hemos tenido ocasión de tratar con personas de muy distinta condición unas de otras; pero todas han salido beneficiadas con nuestro sistema; aun las más tardas y perezosas pueden testificar en este sentido. Nosotros sólo deseamos que se tenga presente que no venimos a destruir sino a fundar, a reconstruir y a salvar; en nuestro trabajo de reconstrucción quisiéramos poder llegar a reformar por completo a los que por su estado de sonambulismo están demoliendo inconscientemente lo mismo que querían fundar.

Al ocuparnos de la dieta de carne hubiéramos debido hacer algunas observaciones que no dejan de ser curiosas. ¿ Se han fijado nuestros discípulos en la propensión que tienen algunas personas a bajar la cabeza y a mirar hacia un lado y luego al opuesto, como si fuera a embestir? Estas personas se alimentan principalmente con beefsteaks y de la sangre del buey les vienen esos movimientos característicos de las vacas; otros parece que tienen algo de la naturaleza del toro, en seguida arremeten contra todo y contra todos; son de los que podría decirse que han sido forzados a la vida manifiesta antes de que el grado que representan en ella haya alcanzado su desarrollo; por lo menos eso parece a juzgar por su carácter y modo de conducirse; otros son como corderos; no queremos suponer que vivan exclusivamente de chuletas, porque si así fuera, se habrían convertido en ovejas y a menos de disfrazarse muy bien, algún lobo las hubiera conocido y devorado al punto; pero que les gusta el cordero es seguro.

En un restaurant es en donde puede practicarse esta clase de estudio. Por el aspecto que presentan se puede adivinar muchas veces lo que van a ordenar los comensales. Los aficionados a la carne de cerdo son particularmente interesantes : imagínese un ser humano de 150 libras de peso; aunque sólo coma la insignificante cantidad de una libra de cerdo diaria suman al cabo del año 365 libras, y la pobre criatura pesa solamente 150. ¿Dónde está el hombre? ¿dónde el cerdo? ¿Hay quien pueda extrañarse de que estas personas no sólo parezcan cerdos sino que actúen, y vivan como ellos? ¿que sean tan voraces que nunca se sientan satisfechos? Hay cerdos menos insaciables que sus imitadores; éstos les aventajan muchas veces y será una bendición para ellos (si alguna tienen) poder navegar bajo su propia bandera, en su venidera encarnación, en vez de piratear entre los hijos de los hombres. Los cerdos, cuando están saciados, se tumban al sol y no les importa que otros coman lo que ellos han dejado; pero existen cerdos con dos pies que aunque estén más que ahitos se meten en el dornajo y no dejan que nadie se acerque; cerdos verdaderos los hay también de esta condición; todo lo acaparan y no permiten a sus pequeños compañeros mordizquear la bazofia que cae del dornajo y de sus bocas. Los granjeros remedian este abuso empuñando un látigo y a latigazos obligan a los cerdos mayores a dejar de comer a los pequeños; cuando han comido todos, no le interesa al granjero que los cerdos se metan en el dornajo y lamen los rincones dando resoplidos.

Algunas personas de más elevados pensamientos, se jactan de estar muy por encima de tan groseros elementos y dicen que se alimentan sólo con pato. ¿No es natural que cuando se reúnan unos cuantos graznen sobre asuntos divinos y humanos de un modo que avergonzaría a un pato verdadero? Otros sólo comen pollo; no es necesario ser una persona de color para sentirse inclinado a esta debilidad. A estos individuos se les conoce pronto, porque en cuanto se mueven ponen un huevo de orgullo y ensalzamiento propio; les gusta meterse en todas partes, curiosarlo todo y mezclarse en asuntos ajenos. Si alguna vez alguno de ellos descubre una pobre oruga, yergue la cabeza y lo cacarea como un gallo, y en cuanto los demás acuden a enterarse de lo que ocurre, se traga la oruga delante de sus ojos, con un aire como diciendo: "Ved cuán superior soy; os he hecho correr para que veáis cómo he conquistado y comido una oruga". Entonces los otros empiezan a escarbar la tierra en busca de orugas y dicen los unos a los otros: "Cuán superior es nuestro gallo y cuánta su nobleza al otorgarnos el privilegio de contemplar su descubrimiento y luego comiéndoselo". Nosotros no podemos impedir que los humanos se devoren entre ellos, ni que coman carne o dejen de comerla; si quieren envenenarse pueden hacerlo, cada uno pueden hacerlo que mejor le plazca; pero tendrá, que sufrir las consecuencias. Si se quebranta la ley natural, la ley del universo, no se cometa más tarde la necesidad de apelar a la bondad de la naturaleza ni a su poder sustentador. Cuando permanezca insensible a todo ruego no se censure al poder supremo. ¿ Cabe esperar ayuda de un principio al que voluntariamente se ha desobedecido? Racióñese un poco y no se blasfeme de lo que es noble, bueno y santo.

No nos interesa lo que se pueda pensar de nuestro trabajo, ni preguntamos a nadie su opinión sobre él, ni tememos a la crítica; nosotros sólo queremos ocupar y llenar nuestro terreno y mejorarlo para que todos puedan encontrar en él lo que les falta; no queremos ser mezquinos ni que nadie se vaya con las manos vacías. Y ahora vamos a tratar de un punto importante: Como sabemos, el sistema nervioso es el factor principal de la existencia física, porque es el órgano que transmite la electricidad y esta fuerza es la vida de la forma manifiesta. Así como el

magnetismo es la substancia en la que el cuerpo, alma y espíritu se mueve y tiene su ser, la electricidad es para el cuerpo la substancia por medio de la que la vida sigue produciéndose, sin la que la mente no podría llevar a cabo su actividad, por medio del pensamiento como agente, éste a su vez actúa sobre las células cerebrales por la acción de la medula espinal y se comunica a los sentidos por medio del sistema nervioso en virtud del agente generador o sea la electricidad. La electricidad humana es tan importante para la vida que no debemos dejar de estudiarla así como también llegar a comprender el funcionamiento de las operaciones mecánicas del cuerpo. Suponemos que todos conocen anatomía de un modo suficiente para que puedan formarse un concepto claro de lo que explicamos. A pesar de ello no queremos emplear en nuestras lecciones tecnicismos ni voces extrañas porque nuestro designio es que nuestro trabajo resulte accesible aun a las mentes menos trabajadas. Podríamos emplear términos que expresaran mejor nuestras ideas y dieran a nuestra obra y a nosotros mismos mayor prestigio entre las clases intelectuales; pero consideramos deber nuestro explicar, de modo que todos puedan comprendernos. Empezamos usando la palabra "Ga-Llama" para expresar que existe un principio que tendríamos que llamar "Principio centralizador de la vida" y sustituimos esta frase tan larga con la antedicha palabra.

Por regla general el sistema nervioso de cada individuo no desarrolla toda su actividad y por esta razón las células cerebrales no pueden desplegar muchas y muy buenas ideas allí depositadas. Las células cerebrales están como dormidas porque el sistema nervioso no comunica su flúido vivificante a los centros; esta falta de actividad del sistema nervioso se debe a que los ganglios del mismo están en su mayor parte paralizados y por tanto también se halla el cerebro, en cierto modo, paralizado en parte.

A muchas personas les ocurre con frecuencia sentir en sí algo que quisieran expresar, pero no pueden; les falta habilidad. Otras veces quieren seguir un estudio, pero han de renunciar, porque no *entra*; quisieran estudiar ciencias, es imposible; la inteligencia está entorpecida y no responde; les gustaría sobre todo poseer idiomas, pero no pueden retener palabras extrañas; desearían adquirir conocimientos varios y al indagar descubren que personas a las que se supone gran ilustración tienen conocimiento sólo de una materia y aún ésta muchas veces superficial.

A donde sea que dirigen sus pasos, no encuentran luz que les guíe, todo son tinieblas, obstáculos y su vida es una continua decepción y un fracaso.

Cada célula contiene en su interior el secreto de toda forma de existencia; si todas las células se desplegasen, nuestra vida y toda vida sería un libro abierto ante nuestros ojos; pero el cerebro no puede realizar este trabajo en el estado en que se halla. El cerebro del salvaje está dormido todavía a causa del estado de evolución, y el del hombre civilizado a causa de la inactividad de los centros nerviosos. Si se consiguiera poner en actividad estos centros, ¡cuántas posibilidades que no pueden predecirse se ofrecerían a todos! ¡Cómo se extendería el campo del trabajo!

Nuestro deber es emplear nuestro juicio para elevar el nivel de nuestra raza. Por ignorancia se cometen muchos errores. Al separar el hijo de la madre es muy frecuente cortar el cordón de, una manera bárbara; la sacudida o choque que recibe por esta causa el organismo delicado del niño es sencillamente irreparable; el sistema nervioso queda postrado y sólo al cabo de mucho tiempo reaccionan algunos centros y desarrollan energía y otros quedan paralizados; hay centros que no pierden la actividad ni aun en el momento del choque. Si algunas células nerviosas correspondientes a ciertas funciones del cerebro no recobran actividad, centros que también son necesarios para ciertos procesos de raciocinio y para el uso de órganos y sentidos, quedarán afectados, por ejemplo, la región frontal, entonces el niño se desarrollará idiota; en este caso las funciones de la parte de atrás de la cabeza recibirán actividad eléctrica suficiente para desarrollar células cerebrales de naturaleza imaginaria con su tendencia especial de inseguridad por faltar actividad a las células intelectuales. Por esta razón niños que no hubieran sido idiotas se desarrollan idiotas y así permanecerán toda la vida a no ser que se trabaje para modificar el estado de su cabeza tanto como las circunstancias lo permitan; pero si no se consigue que reaccionen del choque recibido quedarán idiotas para siempre. Los que han tenido la suerte de conservar la actividad de los centros que operan sobre las células cerebrales del grupo



intelectual, restringen éstas la tendencia impulsiva de las otras y el entendimiento se desenvuelve en relación al grado de desarrollo de la capacidad cerebral; a pesar de esto, estos seres quedan idiotas en cierto modo; son esas personas que parecen raras a los demás y esta misma opinión tienen ellas de los otros. Con paciencia y tacto se les puede hacer comprender cuál es su verdadero estado, que puede mejorarse gradualmente por medio de la respiración y una dieta y ocupaciones apropiadas a su condición. Nuestra misión es aliviar en lo posible a estos infortunados y muchas veces hemos conseguido que lleguen a ser útiles a sí mismos y a sus semejantes. Para obtener este resultado se les ha de enseñar a respirar de modo que su capacidad respiratoria aumente para que centros nerviosos se activen y acumulen la mayor cantidad posible de electricidad que vibrará sobre centros paralizados; una dieta y ejercicios apropiados contribuyen a la mejora y al poco tiempo están en condición de valerse personas que no podían andar ni hablar; algunas mejoran tanto que pueden emprender estudios elementales y consiguen poder leer y escribir. Las ventajas que para algunas fases de idiotez se obtienen con los ejercicios pueden obtenerse probablemente aplicados a otras formas de idiotez.

El sistema nervioso se compone de 72.000 centros nerviosos, aunque no se encuentran al practicar la anatomía; la ciencia no sabe del hombre más que lo que algunas de sus autoridades descubren. Existen 72.000 centros nerviosos sólo de naturaleza transmisora y no queremos decir nada de los otros por temor de que se produzca un choque que ponga a todos en estado normal y es seguro que a nadie conviene que suceda tal milagro. ¿Cuántos de esos centros están en actividad? Solamente los que se ven con el superficial microscopio; los que no están en actividad no se ven. La ciencia cuenta ordinariamente 250 centros nerviosos, que ya es algo y si sólo con ellos se han desenvuelto tantas ideas maravillosas y ejecutado grandes proezas. ¿Cuántas y cuán infinitamente superiores podrían efectuarse si todo el sistema nervioso trabajara!

Muchos discípulos nuestros se preguntan: por qué tomamos medidas del pecho y de la cabeza al ingresar en nuestras clases; nuestro objeto al hacerlo es interesarnos del estado de desarrollo en que se hallan para poder instruirles de modo adecuado a su capacidad hasta conseguir cierto grado de desenvolvimiento; entonces se aviva su interés por el estudio, desean conocer más y declaran que han adquirido mayor número de conocimientos con nuestras pocas lecciones que durante toda su vida anterior y, sin embargo, lo aprendido no consiste en nuestras explicaciones, sino que su cerebro se desenvuelve de un modo más claro para su comprensión. A la primera inhalación consciente, empieza a acumularse energía eléctrica que poco a poco vence la paralizada condición de los nervios y al poco tiempo se pueden apreciar los beneficios; aumenta la memoria, la comprensión es más rápida y mejora la salud y por consiguiente el aspecto exterior. Al tomar la medida del pecho, no nos interesó el esfuerzo hecho por el discípulo para mostrarnos la expansión muscular; lo interesante para nosotros es la capacidad respiratoria por la que llegamos a venir en conocimiento del estado de actividad cerebral. El tamaño de la cabeza tiene muy poca relación con dicha actividad. También entran en nuestros cálculos la estatura y el peso de los huesos. Por regla general no promete gran cosa, un ejemplar de carne blanda con un boliche sobre los hombros, que sólo se mueve para ahorrar el gasto del entierro, a no ser que se le haga variar aligerándole de toxinas y deshechos acumulados en el organismo.

Las consecuencias de la sacudida recibida al nacer se dejan sentir toda la vida, proporcionando aflicciones inmerecidas, a pobres seres que la ignorancia estropea al venir al mundo y menos mal que es ignorancia que no encierra intención de dañar, que si la hubiera, podrían ser peores las consecuencias; pero como las vibraciones no sufren ninguna sugestión, se puede recobrar parcialmente lo perdido en virtud de la propia naturaleza; por otra parte los centros en actividad tienen que suplir hasta cierto punto la falta de actividad de los paralizados, para restablecer en lo posible el equilibrio. Es conocido que si se pierde la vista, el sentido del oído se aclara y el del tacto se afina; lo mismo sucede con la generación de electricidad producida por diferentes centros. Sin embargo, no es en modo alguno conveniente que el cuerpo contenga funciones muertas y debe hacerse todo lo posible para que desaparezcan. Personas paralizadas con dificultad pueden atender a sus negocios y los que pierden un órgano o un miembro dejan de ser seres completos, porque inteligencia existe en cada partícula del cuerpo y cualquiera que sea la pérdida implica inteligencia perdida en grado correspondiente.

El ejercicio que en la lección presente explicaremos, contribuye a despertar, en lo posible, centros paralizados y a distribuir fuerzas en ellos acumuladas, vitalizándose de esta manera células cerebrales que transmiten inteligencia a los sentidos. Si se siente al practicar este ejercicio, hormigueo, calor y la fuerte corriente que penetra en el cuerpo extiende su influjo calmante a la cabeza, causando un ligero temblor en la glándula pineal, no hay que alarmarse; son consecuencias naturales del ejercicio; son el resultado del trabajo que empleamos para conseguir el equilibrio y funcionamiento de órganos necesarios a la redención de faltas y pecados, dolores y aflicciones, pobreza y miseria, para redimir, en una palabra, de la ignorancia. Antes de tratar del ejercicio que tanta importancia tiene para nuestro objeto, queremos dar algunas explicaciones. Se recordará hemos dicho que es nuestro deseo, tratar todas las materias en términos sencillos para evitar concepciones e interpretaciones equívocas. Cualquier asunto por complicado que sea, explicado con sencillez puede hacerse accesible a todos; pero si se reviste con palabras místicas o pomposas, no lo entiende fácilmente casi nadie. Nuestro trabajo se ha de enseñar en todas partes; hombres y niños, cualquiera que sea su nacionalidad, credo, color o casta, han de llegar a saberlo porque se lo enseñaremos en su propia lengua. La costumbre de usar palabras extrañas sin explicación previa sólo sirve para desorientar sin provecho. Cuando nuestros discípulos nos oigan algún término desconocido y no encuentren significado en su diccionario de bolsillo, pueden preguntarnos y les daremos explicación del término; preferimos que nos pregunten a que interpreten torcidamente nuestras palabras. Muchas personas tienen por sabios a quienes sueltan de vez en cuando palabras griegas o latinas o emplean frases hebreas; en realidad usar un lenguaje complicado es un medio de ocultar la ignorancia de palabras, si así no fuera se podría hablar siempre de modo comprensible aún a los niños. ¿Por qué decir Alá cuando se puede decir Dios? ¿por qué Buda cuando sabemos que significa Iluminado? ¿por qué Brama para expresar Omnisciente? Es cierto que existen palabras en estudios filosóficos que es difícil encontrar equivalente exacto en otras lenguas y creemos justificado emplear las primeras hasta que no se esté suficientemente versado en lenguas nuevas para poder saber, el significado exacto de sus términos. Por ejemplo oímos hablar a algunas personas acerca de Shussumna, que se supone está en el cóxis de donde extiende sus vibraciones al cerebro y para desarrollar esta función hemos explicado ya un ejercicio. Estas personas ignoran en absoluto qué es Shussumna, que no les ha pasado por las mientes de preguntárselo a su profesor; tienen fé y esperanza en el desarrollar de algo que no saben que es, y así pasan el tiempo, sin saber realmente de qué se trata. Shussumna significa médula espinal; la médula espinal es muy importante para el pensador y el filósofo; su funcionamiento transmite vitalidad al cerebro; su misión es múltiple. Las personas que tienen tendencia a encorvarse padecen debilidad de la columna vertebral, entonces la médula pierde actividad y las ideas se oscurecen; pero estos defectos pueden corregirse teniendo voluntad de tener la columna derecha y firme, practicar respiración profunda y emitir o pronunciar sonidos convenientes.

La palabra Kundalini se emplea también con frecuencia. Kundalini y nervios simpáticos es lo mismo; cuando se despliegan y están en actividad desprenden fuerzas necesarias para la concepción perfecta de ideas o pensamientos; las ideas deben contener todos los elementos de actividad para que sean de naturaleza elevada, capaz de sustentar su propia existencia.

El empleo de la palabra Kundalini tiene por objeto sugerir la idea de que la acción interna del sistema nervioso simpático despierta vibraciones en ganglios inactivos, generándose así flúido eléctrico correspondiente a la acción de la médula espinal; entonces condiciones armoniosas se establecen entre las funciones, y la condición mental tiende a concentrar su poder, despertándose en nuestro ser la conciencia de la vida y de sus funciones. La vida material depende de la circulación y ésta solo es posible donde existe aliento. La vida consciente requiere acción armónica de la médula y del sistema ganglionar en virtud de su colaboración.

Así como el aliento pone en movimiento la dinamo de la forma humana, el espíritu de las cosas acciona sobre sus movimientos y transmite su presencia a la médula, que puesta en acción viene a ser consciente de la presencia de la vida y reconoce la existencia de lo objetivo y hacia éste se dirige el pensamiento, acrecentándose la conciencia del ser de un modo correspondiente al poder del Aliento. "Y Dios le inhaló el soplo de vida y el hombre se transformó en un alma viviente."

El aliento de vida es una condición consiguiente a la presencia de la forma y formación y el apogeo de la acción en una dirección determinada para operar con el objeto y fin designado y asignado por la condición inconsciente de la colectividad; pero reconocida por la verificación consciente de la individualidad, que despierta al individuo por medio de las condiciones de expresión de los sentidos en lo objetivo. Así como el soplo de vida o espíritu se afianza en virtud de la correspondencia orgánica, la conciencia de la vida es el resultado de operación ulterior, induciendo a estados que suceden a un primer estado de acción y el hombre llega a ser un alma viviente.

El espíritu humano, el pensamiento individual se hace presente por la acción del aliento, cuyo asiento está en los pulmones, y por virtud de la acción de la médula espinal la vida del alma se hace consciente a los sentidos, en grado correspondiente a la concentración mental, cuyo asiento es la función de la memoria. Cuanto más se respire de un modo consciente y rítmico, mayor será la actividad del espíritu de las cosas y más se completarán las condiciones de dominio y purificación sobre la generación de fluidos vitales y su absorción.

Cuanto mayor sea el conocimiento del individuo y más exacta conciencia adquiera de sí mismo, más amplio y elevado será su pensamiento, desligándolo por completo de un largo pasado de supercherías; cuando el conocimiento de la vida llega a formar parte de nuestra realidad en el terreno de la acción, podemos conocer nuestra posición verdadera y ajustarla de un modo favorable a nuestra felicidad.

Para adquirir conocimientos y comprensión, es preciso observar atentamente cuanto nos rodea y por la experiencia adquirida aprender a ordenar todo lo que está desordenado a causa de nuestra insuficiencia pasada. Debe aprenderse a ver y a oír con precisión y rapidez y luego pesarlo todo mentalmente, desechando del dominio del pensamiento lo que no pueda aplicarse; debe procurarse adquirir conciencia exacta de cuanto puede contribuir y conducir a la propia elevación.

En el Universo no existen dos cosas iguales; ni dos seres idénticos; por este motivo, la solución del problema de la vida es algo individual que debe resolver cada uno según su posición y tiempo de su manifestación propia.

Tratándose de un mundo de visión, de un mundo de sensibilidad consciente, debemos reconocer que nuestra posición en la vida es una realidad que no debemos menospreciar por sus funciones, sino que éstas deben estimarse como virtudes y medios para alcanzar posiciones y fines más elevados, ascendiéndose a ellos gradualmente, de una posición a otra y encauzándolas todas hacia el bien común. A medida que cada energía de nuestro cuerpo colectivo adquiere conciencia de su inteligencia individual propia, vibra ésta hacia las funciones concertadas de la mente colectiva y existe paz y armonía, y el Amor, que es virtud del alma, se manifiesta, no solamente en el dominio magnético de las criaturas, sino en todas las condiciones eléctricas de la manifestación, afianzando su acción en todos los ciclos de la vida.

Solo la actividad asegura vida y causa satisfacción al ser consciente. La inactividad aun en corto grado afecta la constitución colectiva del hombre y sus consecuencias son tristes y desagradables. El sistema nervioso del que depende la normalidad de las condiciones orgánicas, debe conservarse necesariamente generando fluido eléctrica, que es el que decide el movimiento muscular y reúne fuerzas vitales necesarias a la manifestación, así como también a la comprensión de los sentidos. Los medios que se han de emplear para despertar mayor actividad han de ser en concordancia con la regularidad de la naturaleza y emplearlos hasta obtener el fin propuesto que consiste en alcanzar comprensión completa en estudios y conocimientos generales. El ejercicio que explicaremos aviva el sistema nervioso en virtud del Aliento básico, que es todo nuestro sistema el factor principal. Hasta ahora hemos explicado seis ejercicios, que deben practicarse religiosamente una vez al día por lo menos cada uno de ellos (esto depende del temperamento y de la habilidad que se tenga para usar el aliento), en algunos casos puede ser bastante una sola vez cada uno y en otros puede ser conveniente practicar el mismo ejercicio dos

o tres veces. El ejercicio siguiente se ha de practicar una vez al día solamente porque sus efectos son de tal naturaleza que debe dejarse al sistema amplio espacio para reajustarse y distribuir los fluidos generadores, del mismo modo que debe dejarse espacio entre las comidas para que el estómago pueda llevar a término el trabajo de digerir, asimilar, etc.

No debe olvidarse que lo que importa no es la cantidad de trabajo que se ejecute sino la atención y cuidado que se ponga al hacerlo, que aunque sea poco el trabajo produce mejores resultados, porque lleva en sí el espíritu de la buena voluntad, que falta por completo al trabajo hecho con esfuerzo y sin ninguna atención. Nunca debe forzarse nada; cuando falte habilidad, fuerza o se sienta cansancio, descáñese un momento y practíquense unos Alientos bien dirigidos, desperezando el cuerpo en diferentes direcciones. Esta práctica produce cierta calma y como una inspiración que hace más accesible a la mente el medio de llevar a término el trabajo.

Sentido común y razonamiento son los mejores guías para las condiciones del cuerpo mientras que actividad continua de pensamiento conduce a la presencia de espíritu que proporciona calma y serenidad para resolver con acierto las dificultades de la vida.

### **SEPTIMO EJERCICIO RITMICO**

Al despertarse, es muy recomendable desperezarse durante unos segundos, airear el cuerpo y pasarle una esponja empapada en agua fría o templada y frotarlo vigorosamente con las manos, respirando mientras tanto con atención y regularidad, procediéndose a la toilette. Después de vestirse puede practicarse en seguida el séptimo ejercicio, a no ser que se prefiera practicar antes alguno de los seis primeros. Debe tenerse presente que no es conveniente practicar muchos en sucesión, sino que se han de distribuir del mejor modo posible durante todo el día, adoptando los más favorables al propio temperamento.

En una palangana o recipiente cualquiera de un tamaño suficiente para que puedan colocarse en el fondo las dos manos puestas de plano sin tocarse, viértase agua fría hasta que llegue a cubrir la mitad del hueso de la articulación de la muñeca; en el fondo del recipiente entre las manos, pero sin que lo toquen se habrá colocado una pieza de cinco céntimos; adóptese una actitud ergida y si se ha de estar inclinado cúidese de que la columna vertebral esté recta; inhálese por la nariz, como siempre, una inhalación amplia y profunda; póngase la boca como si se quisiera silbar, la lengua plana en la boca; puede silbarse si se quiere hasta que los pulmones estén enteramente vácuos; inhálese de nuevo por la nariz y exhálese por la boca; repítase lo mismo otra vez; mientras se practica esta respiración se ha de mirar fijamente a la pieza de cobre. Este ejercicio se ha de practicar por la mañana antes de desayunar; el sistema se calienta por algún tiempo y se percibe en la cabeza una ligera palpitación; la mente se aclara y el poder de comprensión aumenta. Cuando se practique este ejercicio, puede también absorberse agua por la nariz y sacarla por la boca. Puede emplearse agua caliente al principio y luego más fresca; y si se le agrega un poco de sal fortificará las mucosas de la nariz y garganta. Después de secarse las manos, fricciónese con las palmas de las mismas la parte superior, en movimiento circular hacia el cuerpo, hasta que se pongan calientes y suaves.

## **INVOCACION**

*¡Oh, Gran Espíritu del Amor! ¡Santificado sea tu nombre! ¡Haz que mi alma escuche la voz de la sabiduría y a los grandes maestros de la virtud y del amor, para que con sus ejemplos vaya acercándome a Ti!*

### **DECIMA LECCION**

#### **DISERTACION PRELIMINAR**

Es difícil poder expresar con palabras los beneficios que se obtienen con la práctica de los ejercicios, tanto si se practica uno solo como varios en sucesión; su influencia sobre el sistema nervioso es mucha. Hemos dicho que los ejercicios son de naturaleza general y por esta razón cada individuo debe adoptar los que sienten mejor a su particular temperamento y los restantes practicarlos alguna que otra vez, para establecer equilibrio perfecto. La intuición decidirá los que sean más a propósito a cada cual.

Cuando por la causa que sea se sienta depresión, abatimiento o desorientación, no debe permitirse que este estado se apodere del ánimo; póngase de pie, yérguese el cuerpo y practíquense unas inhalaciones y exhalaciones bien dirigidas; levántense las manos, reténgase un poco el aliento antes de exhalar y crúcense las manos; respírese así unos pocos minutos, siéntese luego en una butaca, conservando siempre la columna vertebral erguida, el resto del cuerpo relajado, y los brazos descansando sobre los de la butaca; hágase lo posible por no pensar más que en el ritmo de la respiración y en los latidos del corazón.

Si se considera necesario puede practicarse luego algún ejercicio o concentrar el pensamiento en alguna criatura abandonada. Téngase presente que todo pensamiento dedicado con fervor, sinceridad y afecto, acumula vibraciones que llenan el espacio y su fragancia e influencia la sienten las personas a quienes van dirigidos; cuando el círculo está completo repercute en uno mismo con fuerza centuplicada por la universal dinamo que eleva las vibraciones a más altas esferas. Todo buen deseo dedicado al prójimo vuelve al punto de partida; si al buen deseo es posible añadir una buena acción que aumente la expresión del pensamiento, mayor será su fuerza y volverá trayendo un mensaje de paz al corazón.

Cuando se trabaja con exceso, se está nervioso y se duerme mal; el pensamiento vaga de un lado a otro, la fuerza vital se agota y empiezan los sufrimientos. Cuando se nota un ligero escalofrío en la columna vertebral, es tiempo de acostarse. La médula espinal cierra el paso a la afluencia de ideas de naturaleza representante, invirtiendo la generación de las corrientes eléctricas del sistema nervioso para que se acumule vitalidad y generar fluidos vitales para la formación de las células. Por la noche o durante el sueño, la mente resume su trabajo interior para la formación de su instrumento. Cuando el sistema está acalorado (lo que sucede cuando se malgasta vitalidad) los ganglios del sistema nervioso se ven forzados a expansionarse con exceso y no se produce generación de energía eléctrica. Inmediatamente la mente se resiente porque la electricidad es el agente que conduce los pensamientos a los sentidos; como no puede vibrar libremente procura con la respiración avivar los nervios porque la respiración puede ayudar a los centros nerviosos a llenar su cometido.

Con demasiada frecuencia se presta muy poca atención a las operaciones del sistema nervioso para dedicarla a la sangre y más sólidas partes del cuerpo. Sin embargo, el origen de muchas enfermedades estriba en generación insuficiente de electricidad por el sistema nervioso, el mal estado del sistema se comunica a la sangre y sucesivamente a todo lo demás. La médula espinal es el conductor del cerebro y el asiento del alma y en donde reside toda la fortaleza del sistema; de ella parten infinitas ramificaciones nerviosas; nervios de movimiento y de sensación o sean

fibras inductoras y conductoras, en una red tan espesa que es imposible clavar un alfiler en ella sin que no se perciba, lo que no ocurriría si no fuera por los nervios. Todos esos millones de nervios no contienen sangre sino fluído eléctrico generado por la acción de los centros nerviosos. La sangre está confiada a los vasos sanguíneos y a las arterias. Los vasos sanguíneos pasan por los repliegues del cerebro y por ellos circula la sangre libremente. El cerebro no es más que un cúmulo de nervios y la inmediata residencia de la mente, así como la médula espinal es la del alma, el sistema nervioso la del pensamiento y la sangre de la vida. El alma o el espíritu mental no obra en contacto con ninguna partícula de materia grosera, sino por la agencia de la electricidad, cuyo origen es el Aliento, del que extrae energías vitales que producen electricidad. La acción de la sangre en el cerebro no es lo que produce el pensamiento, de lo contrario lo mismo se pensaría dormido que despierto, porque la sangre circula y obra sobre el cerebro de la misma manera durante el sueño que en vela.

Los nervios son únicamente los que llevan a efecto la misión de la mente; pero cuando generan energías que el espíritu-mente asigna a órganos vitales, el raciocinio y demás atributos del pensamiento se producen muy débilmente. y el pensamiento vaga en un estado que podríamos llamar de incertidumbre consciente.

Si uno se echa de espaldas y permanece completamente inmóvil, el cuerpo relajado, sin oponer la menor resistencia, respirando con regularidad, pronto se sentirá una sensación de frescor en el cerebro; cuando se ha recibido esta frescura, los nervios se contraen y resumen su trabajo de generar, en cuyo acto continúan invirtiendo sus vibraciones de un movimiento circular a uno elíptico, y entonces el pensamiento cesa.

El calor nervioso que se apodera del cerebro indica que los centros nerviosos resumen su actividad en el cuerpo y tienden a despertarnos; esta condición puede ser forzada sobre los nervios por la circulación irregular de la sangre que perturba la dirección de la mente. Si el sueño es profundo y apacible, es un sueño magnético y si es intranquilo, es un sueño eléctrico por causa de la ingerencia de agentes activos.

Es imposible poder prescribir el tiempo que debe dedicarse al sueño. Para algunas personas un sueño de dos horas es suficiente para que se acumule vitalidad y generación suficientes para los efectos de transmisión; otras personas necesitan ocho horas para conseguir este resultado y en algunas, ni aún después de un sueño muy prolongado se produce la vitalización requerida.

La electricidad es la forma compuesta del magnetismo del que extrae sus fuerzas manifiestas; sin embargo, magnetismo no es electricidad del mismo modo que vegetación no es tierra; pero puede volver a ella. La electricidad es sencillamente el fenómeno del magnetismo en su evolución, es una substancia autónoma, invisible, que llena todas las fases de la vida orgánica manifiesta.

Vivimos en una época de investigación incesante y continuo progreso, la luz de la razón derrama al parecer sus rayos luminosos sobre nuestras mentes; pero si no somos capaces de comprender su poder y tener dominio sobre esta corriente de luz, es muy posible que nos conduzca a algún paraje desierto, a una ciénaga de la que no es fácil salir. Flotamos en un espacio inmenso lleno de nobles ideales, pero con ellos debemos establecer sólidas bases si no queremos extraviarnos en el espacio.

Son muchas cosas las que desconciertan al mundo científico, pero ¿qué importa que el mundo científico no pueda explicar de qué manera afluye la orina a la vejiga; cuál es la misión del bazo; por qué tiene el colon un apéndice, ni pueda probar dónde la vida termina o empieza, si existen mentes privilegiadas que están muy por encima de estas materias, en las que no existen dudas porque han resuelto estos y otros muchos problemas? ¿Se ha de teorizar eternamente con los incapaces de ver, comprender y probar? ¿ Se puede encontrar la verdad siguiendo una dirección opuesta al sitio en donde se halla?

Piénsese por si mismo; conózcase por si mismo y téngase siempre presente que todo se revela a

cada cual según el grado de su comprensión y que la verdad se hace más evidente a medida que la capacidad de comprensión se desenvuelve.

Para adquirir ciertos conocimientos relacionados con el sueño y el insomnio, quisiéramos que nuestros discípulos practicasen algunas pruebas o ensayos, porque el mejor sistema para cerciorarse de la bondad o defectos de las cosas, es someterlas a prueba; sabido es que la experiencia es madre de la ciencia y el verdadero conocimiento descansa en ella. Puede probar, por ejemplo, de acostarse de espaldas, los miembros no del todo relajados; seguramente notarán que la mente empieza a ocuparse de ideas de naturaleza imaginaria, la fantasía trabaja y es imposible dormir siguiendo en la misma postura; pero encogiendo las piernas y separando las rodillas se siente una sensación de temor; la respiración se hace difícil, la circulación se retarda parcialmente y los ganglios se recargan. Si se yace sobre el lado izquierdo de modo que los brazos queden libres, la respiración mejora, los colores toman a la vista un tinte crema oscuro y blanco; las funciones mentales entretienen ideas elevadas de piedad, afección y simpatía. Si se yace de cara a la almohada, acuden a la mente, vehementes y apasionadas ideas que producen desórdenes en las funciones cerebrales. Para poder descansar tranquilamente lo mejor es acostarse inclinado hacia el lado derecho, la cabeza más bien baja, y en dirección Norte, respirando plena y profundamente; destiérrense de la mente las ideas que han preocupado durante el día; todo cuanto se relaciona con negocios o trabajo debe olvidarse; el pensamiento se ha de dirigir por otros derroteros si se desea descanso; no debe fatigarse más el sistema conservando un estado angustioso e inquieto. Si existe algún trabajo que preocupe y pueda hacerse es preferible no acostarse y hacerlo, pues nada se consigue permaneciendo inactivo y preocupado.

Muchas personas, particularmente las mujeres, no pueden dormir pensando en los arreglos domésticos que piensan llevar a término al día siguiente. Estas personas nos recuerdan a una joven madre que teniendo a su hijito en sus brazos dejó volar su imaginación hacia lo que ocurriría dentro de quince años; se pasó horas llorando amargamente pensando que en aquella fecha lejana su hijo estaría empleado en una fábrica de hilados y lo mucho que su amor maternal sufriría si algún día su hijo volviera a casa con un rasguño en sus deditos. ¡Oh! ¡y cómo sangrarían los deditos! El pobre marido llega a casa, encontrándolo todo desordenado y a su pobre mujer desconsolada, y todo por haber dejado vagar la fantasía. Repetimos que si algo preocupa, lo mejor que puede hacerse es solventarlo cuanto antes, puesto que para obtener verdadero descanso se ha de tener el pensamiento sereno.

En caso de insomnio, dóblese un pañuelo de bolsillo o un paño en forma de venda, mójese en agua fría por el medio y escúrrase y envuélvase con él el tobillo izquierdo de modo que la parte mojada cubra el hueso; póngase encima un paño seco y acuéstese; sígase con el pensamiento la corriente de la respiración sin prestar la menor atención al vendaje del tobillo; pronto vendrá el sueño. Si durante la noche se despierta, colóquese el cuerpo inclinado a la derecha, tápese o ciérrese con el dedo la ventanilla derecha de la nariz y respírese con regularidad por la izquierda. Al principio es un poco difícil; pero la dificultad se vence pronto y siguiendo atentamente el ritmo de la respiración pronto se estará de nuevo en brazos de Morfeo. Los beneficios que se obtienen concentrando el pensamiento en el aliento, al acostarse, son de gran importancia; desarrolla la memoria y la capacidad respiratoria aumenta, porque aunque se duerma, el ritmo establecido antes de dormir por la mente continuará lo mismo y la vitalización se hace más intensa.

Por la mañana al levantarse, recomendamos, en vez del baño general, friccionar el cuerpo con una esponja empapada en agua tibia o fría. Los baños tomados con mucha frecuencia obturan los poros tanto como la suciedad y debilitan la actividad de la piel. El baño diario es sólo recomendable a las personas que por su oficio se ensucian mucho la piel y transpiran poco; las demás tienen suficiente con un baño general caliente cada ocho días; jabónese bien el cuerpo, aclárese perfectamente y séquese, friccionándolo luego con las manos hasta que quede suave y aterciopelado; si no se consigue que quede aterciopelado, disuélvase una pequeña dosis de aceite en un poco de alcohol de granos y fricciónese con esta mixtura el cuerpo hasta que quede suave. Es una excelente práctica la de friccionarse el cuello y los brazos con una esponja empapada en

agua fría antes de acostarse. El mejor tratamiento para el rostro consiste en bañarlo antes de acostarse con agua muy caliente, todo lo caliente que pueda soportarse y después con agua muy fría; séquese y cuando entre en reacción úntese friccionándolo ligeramente con petrolatum o vaselina; acuéstese y al día siguiente séquese la cara con un paño fino, entonces se verá que la untura ha hecho su trabajo; el paño quedará sucio. La cara no debe lavarse tampoco a cada momento porque la acción de la piel se debilita, sobre todo cuando las funciones orgánicas no tienen actividad suficiente. Por la acción de la piel, la naturaleza procura eliminar materias mórbidas acumuladas en el cuerpo y si las funciones de la piel se retardan, el organismo sufre las consecuencias porque el proceso de purificación se detiene. El polvo de la atmósfera se deposita particularmente en las líneas que caracterizan la fisonomía y produce las arrugas. No es tanto la edad como el polvo introducido en los poros lo que estropea el cutis y lo avejenta. Tratándolo en la forma explicada puede conservarse una apariencia juvenil aún en edad avanzada.

Las manos deben cuidarse con esmero; no deben lavarse con demasiada frecuencia : sólo con agua; algunas veces, cuando estén sucias, úntense de aceite y séquese bien con una toalla. Mientras se conserva la piel en actividad el sistema se limpia de substancias extrañas y nocivas a la salud corporal.

Las personas que deseen volver a sus cabellos grises su color primitivo pueden ayudar a la naturaleza friccionándose el cuero cabelludo con aceite de eucaliptus o con la composición siguiente:

En 500 gramos de agua hágase hervir a fuego lento por espacio de una hora exacta, un buen puñado de pieles de cebollas amarillas llamadas de Danvers; déjese enfriar el cocimiento y añádase una cucharadita de borax en polvo por cada pinta de agua; una onza de tintura de eucaliptus y dos onzas de alcohol de granos, agítese durante veinte minutos y consérvese en lugar obscuro. Fricciónese el cuero cabelludo frecuentemente con esta mixtura.

Y puesto que nos ocupamos de la apariencia personal, queremos dar una fórmula o ejercicio para conservar en cierto modo el aspecto de la juventud y llenar y redondear el rostro como también el cuello y pecho; este ejercicio debe practicarse especialmente después de los días de ayuno. Ciérranse las manos en la forma llamada puños y pónganse en las axilas o sobacos tan junto como sea posible; inhálase por la nariz, como siempre, hínchense las mejillas todo lo que se pueda y déjese exhalar el aire por una pequeña abertura que se abrirá en la boca; exhálase el aire conservando las mejillas hinchadas y la barba hacia adentro. Este ejercicio redondea el rostro y para que se llenen los huecos del cuello y pecho todo lo que se ha de hacer es llenar bien los pulmones de aire, y después mientras se retiene el aliento muévanse los brazos en dirección de atrás a adelante, conservando los puños bien cerrados y reteniendo el aliento el tiempo que se emplee en hacer tres o cuatro movimientos; luego relájense los brazos y al mismo tiempo exhálase por la pequeña abertura de la boca. Si estos ejercicios se practican delante de un espejo, se podrá apreciar el resultado a los pocos minutos, si se repiten dos o tres veces al día el trabajo que cueste se verá espléndidamente recompensado.

Es perfectamente correcto que nos esforcemos en parecer bien a nuestros propios ojos y deseemos todo cuanto pueda mejorarnos por todos conceptos, porque si no nos parecemos bien a nosotros mismos ¿cómo podemos pretender despertar sentimientos de admiración y estima en los otros? A medida que aprendamos a conducir nuestro pensamiento por la senda que conduce a la realización de nuestros anhelos, adquiriremos serenidad, aplomo y consiguiente dominio de sí mismo, que es el secreto de la corrección y elegancia en todos los actos de la vida. No dejaremos de obtener éxito una vez hayamos aprendido a comprender las leyes sencillas que rigen la naturaleza y hayamos profundizado el mejor modo de aplicar el principio en que se basa la vida. Cuanto más simplifiquemos las operaciones del ser manifiesto, más pronto podremos dominarlas en nuestro beneficio. Por regla general las cosas más sencillas de la naturaleza son las que más intrigan, mientras que se presta muy poca atención a las más complicadas. Nuestra fantasía nos conduce a regiones imaginarias que son las menos útiles para las pruebas de la vida ordinaria. Debemos aprender a mostrarnos tal como somos, en vez de manifestarnos como



ilustraciones copiadas; para ello es preciso conocernos a nosotros mismos y aprender a dirigir las facultades propias. Como en la naturaleza está todo directamente concentrado en las funciones del cerebro y las células cerebrales se desarrollan y vivifican en virtud de la acción consciente de Ga-Llama, por medio de éste llegaremos a darnos cuenta del poder y facultades que en estado latente se encierran en el cerebro y nos será dable comprender el objetivo de las manifestaciones de la naturaleza, que constituyen al fin la expresión de nuestro ser.

Para obtener estos conocimientos y llegar a la meta de una completa comprensión de sí mismo debemos atender a los anhelos que brotan del corazón y se reflejan en la mente. Cuando nace un deseo en nuestro corazón debemos prestarle el concurso de nuestra voluntad y el de nuestro entendimiento trabajando para traerlo al terreno de la realidad. Desear y obtener son dos cosas distintas; son dos operaciones diferentes que requieren un propósito de doble acción. Para poder andar no basta sentir este deseo, sino que se ha de expresar levantándose y ensayando andar. Pensar en lo más noble y sublime no es suficiente si no se aprovechan las más mínimas ocasiones que conduzcan al medio de realizar nuestros anhelos; pequeñas oportunidades conducen a otras mayores y gradualmente nos aproximan al desenvolvimiento de nuestra inteligencia hasta llegar a dominios insospechados donde podremos comprender que las riquezas de la naturaleza son inagotables.

Por las mañanas al levantarse, después de practicar los ejercicios, abluciones y arreglo personal, debe dedicarse toda la atención al trabajo; concentrando en él el pensamiento se conserva el sistema bajo el dominio propio y se economizan condiciones vitalizadoras que de otro modo se dispersan y malgastan. El trabajo que interesa y absorbe la atención, más que trabajo es placer y en vez de sentirnos esclavizados o pensar que esclavizamos a otros, un sentimiento de gratitud brota del corazón, porque podemos emplear nuestra inteligencia y nuestros esfuerzos en empresas útiles a nuestros semejantes asegurándonos con ellas al mismo tiempo nuestro bienestar moral, físico, intelectual y divino.

Cuanto mayor sea la intensidad de la concentración del pensamiento, más íntima será la satisfacción sentida y esta satisfacción es quizá la mejor recompensa. Cuando acuda a la mente una idea buena y factible debemos ensayar de llevarla a la práctica sin inútiles dilaciones; de este modo no sólo trabajaremos para nuestra libertad, felicidad y salvación sino que cooperaremos a redimir a las naciones trabajando por el mejoramiento de la raza humana. La solución del problema de la vida por medio de las operaciones de la individualidad, apresuran el de la colectividad y el esfuerzo de nuestro trabajo en nuestra esfera de acción tendrá con ello una brillante recompensa.

Cosas que ojos mortales no han podido hasta ahora contemplar ni oídos pecadores han adquirido bastante desarrollo para oír; ni inteligencias vulgares han sido capaces de profundizar y comprender; lo que siempre actúa y siempre varía en el tiempo y en el espacio sin agotarse jamás; descifrar este magno problema que es la vida : tal es nuestro trabajo en la manifestación.

Para conseguir nuestro deseo de elevarnos y llegar a conocer nuestra más noble y verdadera naturaleza, debemos dominar nuestros rasgos característicos y unirlos todos para el bien común; Pero que nos sea dable utilizar nuestras peculiaridades es preciso conocerlas y una vez conocidas reconocer que están con nosotros en el presente; pero no en nosotros porque los rasgos característicos constituyen solamente la expresión exterior de acumulaciones. A medida que aprendamos a dominarlas y a utilizarlas dejarán de ser una molestia y una carga para nosotros y llegará un día que, con gratitud en nuestros corazones, bendeciremos el momento en que hemos podido comprender cuán lejos estábamos de la senda de nuestro perfeccionamiento y cuántas son nuestras deficiencias, y serena y confiadamente seguiremos trabajando para nuestra redención, que es el gran problema de la vida.

## OCTAVO EJERCICIO RITMICO

Tómese asiento en el suelo al estilo oriental (véase el grabado *a*). Para conseguir sentarse en el

suelo con suavidad y gracia se ha de cruzar la pierna derecha sobre la izquierda, las manos se han de poner sobre las caderas; dóblense las rodillas gradualmente y sin la menor sacudida se conseguirá sentarse (véase grab. *b*). Al levantarse, pónganse las manos en las caderas del mismo modo que para sentarse; para poder levantarse con facilidad se ha de alargar un poco una pierna hacia adelante y cargar el peso del cuerpo sobre ella doblando el cuerpo un poco hacia adelante; cuando se haya aprendido a levantarse se podrá balancear el cuerpo en cualquier postura que se desee. Este ejercicio es muy útil para conservar la flexibilidad y elegancia de formas de las caderas; puede practicarse cuatro o cinco veces seguidas.

Si se han practicado los ayunos y se vive la vida de un verdadero ser humano, puede practicarse el siguiente ejercicio que tiene por objeto purificar el sistema nervioso : Colóquese el codo derecho en la palma de la mano izquierda y póngase la barba descansando en la mano derecha; con el dedo índice ciérrase la ventanilla izquierda de la nariz e inhálese por la derecha; mírese la punta de la nariz y sígase con el pensamiento la corriente respiratoria; pasado un minuto inviértase la posición de los brazos y la de la respiración. Este ejercicio debe practicarse alguna que otra vez, y ahora vamos a explicar otro ejercicio que puede practicarse con frecuencia, si así se desea : Inhálese plenamente por la nariz extendiendo al mismo tiempo los brazos; luego golpéese el pecho con las manos; inhálese de nuevo y repítase el golpeo mientras se exhala gradualmente; repítase lo mismo por tres veces, a la cuarta vez inhálese y golpéese el pecho reteniendo el aliento mientras se ponen las manos debajo de los brazos (véase grab. *c y d*); después pásense a lo largo de la columna vertebral donde las manos deben tocarse y pasándolas por la parte inferior de la columna, déjense caer por su propio peso, exhalando el aire al propio tiempo.

## **INVOCACION**

*¡Oh, Tú que eres el Bien Absoluto, la Luz inconmensurable manifestada en mi mismo! ¡Haz que siempre pueda ser guiado por Ti para que mis actos vayan siempre en armonía con el Pensamiento Divino!*

## **LECCION UNDECIMA**

### **DISERTACION PRELIMINAR**

No es justo ni razonable censurar las condiciones de la época presente; pero para alcanzar nuestro desenvolvimiento íntegro es preciso observar cuidadosamente el medio que nos rodea y evitar hipnóticas influencias; hemos de trabajar para desvanecer todo cuanto pueda obscurecer nuestra mente hasta conseguir la comprensión necesaria para poder apreciar que todo lo existente es bueno y más que bueno excelente para los que puedan ver las cosas, iluminados por la luz de la inteligencia.

No deben los hechos ajenos preocuparnos ni ocuparnos por ilusorios y fútiles que nos parezcan, por la sencilla razón de que las obras de los demás no nos conciernen a nosotros; si en alguna ocasión nos disgustan las acciones de ciertas personas, podemos apartarnos de ellas, sin olvidar que muchas veces la incorrección de los demás depende de la nuestra. En todas partes es moneda corriente fraguar tretas y artificios para seducir y sugestionar a los incautos; en el comercio se considera un arte meritorio poseer elocuencia para convencer a los clientes de lo necesario que les es adquirir lo superfluo, porque ninguna se necesita para inducirles a adquirir lo necesario. Alguien dijo que la honradez es duradera porque no se emplea y que la verdad existe porque no se usa; pero a pesar de cuanto se diga y por mucho que la verdad se oculte y desfigure, siempre se descubre si se escudriña y se piensa. Nosotros creemos que el honor y la sinceridad existen en principio en todas las criaturas y que el hombre empieza su carrera en el mundo con la mejor buena fe e intención; por desgracia y con harta frecuencia sus buenos propósitos se desvían y termina fracasado. ¿Puede censurarse su falta de carácter para resistir tentaciones? Abstengámonos de juicios y consideremos las condiciones del medio ambiente.

Hay muchos médicos que recetan drogas a sus clientes hasta que mueren; ellos conocen bien los venenos que administran a las masas. ¿Hacen bien? ¿hacen mal? puede creerse lo que se quiera; pero si no fuera por la demanda este estado de cosas no se produciría. Creemos que en la mayoría de los casos el médico ordena drogas,, no porque él crea en su eficacia, sino para satisfacer a sus clientes, quienes creen que les son necesarias, y si él no las receta, otro lo hará en su lugar. En realidad, al médico le falta carácter lo mismo que a los pacientes. Cuando tanto se puede hacer en otras empresas, no es muy deseable entrar en una profesión que obliga a hipnóticas influencias. El público debe ser ilustrado sobre estas materias, pues gracias a su ignorancia ha sido sugestionado o se ha sugestionado a sí mismo y cree en muchas cosas completamente imaginarias.

Los profesionales siempre tienen miedo de reconocer abiertamente sus errores, pero enmiendan continuamente sus libros de texto, y sabiendo muy bien que se acerca el momento en que se dejará a un lado su autorizada autoridad, procuran salvar de entre los escombros alguna vieja superchería que les permita seguir viviendo, y los demás profesionales, como políticos, científicos y clérigos, no tienen más ambición que sostener sus equivocaciones mientras la masa del pueblo sigue siempre dispuesta a dejarse llevar.

Sin embargo, en todas las profesiones existen hombres tan cansados de sus teorías como de las ajenas y aceptarían con gusto una nueva era que les librara de su influencia; pero esto no se hace por sí solo; son ellos mismos los que deben realizarlo elevando por la enseñanza y aplicando mejores métodos a las generaciones venideras; ya que es imposible enseñar a zorros viejos

nuevas mañanas, debe dedicarse la atención a las generaciones nacientes para que puedan seguir mejores sendas. La educación en lo que se refiere a la vida no debe pertenecer sólo a una clase sino a todas. El mundo necesita maestros y verdaderos médicos y le sobran drogas y recetas. Cuando los pueblos hayan aprendido lo bastante para saber vivir, no sentirán por más tiempo la necesidad de atiborrarse de drogas que obran en detrimento de la salud y de la sociedad. Protegiendo ciertos métodos nunca se conseguirá desterrar injusticias, más bien se acrecentarán los abusos y crímenes.

"Acontecimientos venideros arrojan sombras delante de ellos"; el estado de cosas existente muestra solamente lo que ha de ocurrir. Cuando el barco empezó a hundirse el capitán anunció a los pasajeros que la tripulación había hecho todo lo posible para salvarlos; pero que sus esfuerzos habían sido en vano y no había posibilidad de escape. ¿Qué podían hacer los pasajeros? bajar la cabeza y arrodillarse dejándolo todo a la merced de Dios; una mujer exclamó, sorprendida : ¿a esto hemos venido a parar? A esto, esta es la verdad; el barco cargado de corrupción se hunde más y más; políticos, sacerdotes, físicos, químicos y sus afines hacen lo posible para salvarle y salvarse; pero está decretada la destrucción del barco; la naturaleza se venga para que la paz y la justicia reinen en la tierra; cuando una cosa llega a corromperse, su propia corrupción la destruye; esta es la regla. Si la gente está descontenta y enferma a causa de su corrupción, es natural que cuando acuden a otros de su misma condición para que les asistan, éstos lo hagan sin más miras que las de salvar sus propios intereses.

¿Pueden imaginarse nuestros discípulos los horrores de un naufragio? Es una visión siniestra. El capitán de un barco, anuncia a la casa armadora que el barco está inservible y es necesario abandonarlo; la casa armadora replica que si él no puede seguir prestando sus servicios en el referido barco, otro lo hará en su lugar. El capitán, por consideraciones de orden económico, se ve forzado a seguir en su puesto, y con suma atención empieza a conducir el barco a su destino. La tempestad se acerca; el capitán conoce el peligro de las tormentas cuando no se poseen medios para arrostrar su terrible fiereza; la tripulación se mantiene en su sitio cumpliendo su misión y cuando ya están cerca de la costa el huracán lleva a tierra ecos desgarradores; el barco se hunde en el océano para siempre y marinos y pasajeros deberán presentarse delante de Aquél que tiene derecho a juzgarles. Pero no tratemos por más tiempo del necesario tan tristes asuntos; dirijamos nuestras miradas a la tierra en donde se puede encontrar todavía paz y calma; aprendamos por medio del Infinito que en todo reinan o dominan las vibraciones de la naturaleza para que se sometan a nuestra voluntad hasta el viento y las ondas.

No afligirse ni llorar por los que han perecido; recuerden nuestros discípulos que en la naturaleza nada se pierde, nada se crea; todo lo que pertenece a la propia naturaleza a ella vuelve. ¿Por qué desesperarse? ¿por qué turbarse? Si algunos seres queridos han dejado su humana condición ¿qué importa? lo que nos hace su pérdida más sensible es sólo la condición de los sentidos; se ha de tener fortaleza y pensar que para los que han partido, quizá es mejor. ¿Se sabe algo de ello? Hágase todo lo posible para aprender de los que nos han dejado a mejorar la vida. ¿Se sabe acaso si los que han partido no ha sido por nuestra redención? Acaso murieron para que otros vivan y puedan gozar de la vida en toda su integridad. Búsqese el cielo, la paz, un refugio seguro, evítese correr ciegamente hacia el escollo de la destrucción y si a pesar de todo esfuerzo se sigue pesaroso y triste, no se piense jamás en encontrar alivio corriendo a la zaga de espíritus y fantasmas. Si por los que han partido habéis hecho lo posible para aliviar sus sufrimientos, habéis prodigado cuidado, atención y simpatía hasta sus últimos momentos; habéis hecho todo cuanto un ser mortal puede hacer para suavizar las amarguras del trance supremo, estad tranquilos y no creáis lo que pueda decir cualquier individuo ridículo acerca de su espíritu; apartaos de él, no merece vuestra atención. ¿Puede creerse ni por un momento que un ser querido escogerá a un extraño para revelarse? ¿A un individuo que después de hacerse pagar entra en el estado llamado mediomístico que no es más que un estado de espasmos, convulsiones y epilepsia? Piénsese serenamente y con calma; no es posible creer que hijos queridos puedan materializarse al través de un trozo de tela basta por el poder de un individuo vicioso o de una mujer ignorante que cobra dinero por su trabajo. Si se piensa que los que han partido pueden ponerse a la disposición de tales exhibidores de espíritus de circo, es muy de sentir, pues demuestra cuán apartado se está del camino verdadero. Es absurdo creer que

asistiendo a una sesión de espiritismo por la que se pagan unas pesetas, el espíritu de un ser querido se materializará para comunicar que se encuentra muy bien y que se alegra mucho de que la familia siga sin novedad y otras sandeces por el estilo. Si no se encuentra medio de comunicarse directamente con espíritus afines, téngase la cordura de dejarles en paz. ¿Por qué engañarse con ilusiones dejándose sugestionar por extraños a los propios sentimientos? ¿Cuándo se empezará a pensar por sí mismo? ¿Téngase presente que los que tienen la debilidad de dejarse seducir por artimañas, no tienen por qué censurar a los que acuden en sus tribulaciones a las capillas de los Santos, suplicando su intervención en sus asuntos, ni tienen el menor derecho a pronunciar una palabra desdeñosa contra ninguna secta, religión, ni credo, ni tienen motivo para ridiculizar a los que se imaginan que Jesús está a su lado y dirige palabras de esperanza a su desfallecido ánimo, porque ellos mismos están obcecados, obsesionados y ciegos y no poseen razón ni derecho para juzgar los errores de los otros.

La mente-espíritu es el gran factor de la individualidad y por medio de su actividad todos los fenómenos del mundo de los sentidos pueden llegar a explicarse fácilmente, por complicados que parezcan, si se estudian con interés y se hace un esfuerzo para conocerlos y profundizarlos. Cada pensamiento, cada acción, cada escena queda impresa en el cerebro que es la placa de la mente, del mismo modo que el sonido por medio de una aguja fina sobre el cilindro del fonógrafo. Todo cuanto se halla sobre el cilindro puede reproducirse siempre que así se desee y de igual manera cada fase de la manifestación puede ser reproducida por el pensamiento y la fuerza de la memoria. Se pueden oír voces y música, ver rostros, formas y vistas, todo cuanto se desee, no de un modo imaginario, sino en realidad; a pesar de todo, lo que se ve y se oye sólo son simples reflejos del negativo que está en la mente; si no fuera así las imágenes no se reproducirían. Pero, ¿por qué se ha de conceder importancia a lo que existe de un modo negativo? El original no existe; búsquense otros que tengan una realidad. No creemos que puedan derivarse reales conocimientos ni la menor satisfacción de todos estos fenómenos.

La telepatía, a la que se da gran importancia porque no se comprende, era conocida de los antiguos y hoy día se practica en mayor o menor grado por toda la humanidad. Los orientales saben que es un sentido desarrollado que capacita para ver y comprender lo que no está a la vista; se consigue darse cuenta de hechos ocultos, pueden transmitirse sinceros y bellos pensamientos a través del mundo, y por este medio pueden estrecharse más y más lazos de amistad y afecto. El pensamiento no tiene límites y puede sentirse y ser sentido si se envía pensando concentradamente. Conseguir preeminencia en esta materia es sólo cuestión de práctica; con la práctica se consigue mayor impresionabilidad y sensibilidad a las vibraciones y se aprende a dirigirlas de un modo inteligente.

Para empezar lo primero que se ha de hacer es fijar la atención en los objetos que se exhiben en los escaparates de un establecimiento cualquiera, luego aléjese un poco y dibújense en la imaginación los objetos expuestos, la posición que ocupan y mentalmente o realmente pronúnciese su nombre; si no se recuerda bien la posición que ocupan o cualquier otro detalle, vuélvase a mirarlos; después imagínese el color de cada objeto y así sucesivamente todos los detalles. Colóquense sobre una mesa de frutas de clases diferentes; ciérrense los ojos y pronúnciese el nombre de la fruta antes de tocarla con la mano. Ejercicios de este género contribuyen a afinar los sentidos y fortalecen la memoria; siguiendo estas prácticas se llegará a poder confiar mucho a la memoria y se evitarán muchos inconvenientes, inherentes a la falta de la misma.

Si se desea anotar ideas que se consideren de algún valor o se quieren improvisar poesías, téngase siempre a mano un lápiz y un cuaderno, piénsese intensamente y el poder que guía los pasos en la vida no dejará de revelar a la mente hermosos pensamientos. Cuando se quiera aprender algo de memoria escríbase lo que se desea aprender y léase lentamente varias veces antes de acostarse; póngase el papel o libro debajo de la almohada y al despertar, por la mañana, léase otra vez; seguramente quedará impreso en la memoria.

A una persona profundamente dormida es posible hacerla andar colocándole solamente delante del rostro una luz y ordenándole que ande; si la mente responde a la orden, también responderán

los sentidos. A la mañana siguiente esta persona no recordará nada; pero si se le interroga por la noche, durante su sueño, referirá todo lo sucedido; si en su paseo nocturno se le conduce delante de un espejo, despertará al punto. Si se desea jugar una pequeña treta al durmiente, métase una de sus manos en agua caliente y, aunque no se le sugiera, se orinará en la cama; la vejiga se afecta con el agua y el poder 'sobre sus funciones se debilita.

Cuando se empieza a tener percepción clara de la vida humana, se desea estudiar al hombre en toda su integridad y aprender a conocer su relación con los otros hombres. Para llegar a explicarse los llamados secretos de la naturaleza se ha de prestar exquisita atención cuando se presenten y procurar resolverlos con lógica y sencillez, evitando explicaciones alambicadas que sólo sirven para desviar y establecer interpretaciones equivocadas. No debe descuidarse estudiar con atención las condiciones corporales para que se pueda llegar a comprender su naturaleza y sus necesidades.

Obsérvense los pájaros en el campo; antes de posarse en una rama, inspiran profundamente, retienen el aliento y, al volar lo van inhalando y reteniendo, y exhalan lanzando de vez en cuando sus trinos al viento. El águila puede quedar como suspendido en el espacio por el movimiento de las alas y el dominio que ejerce sobre su aliento. Se puede aprender de los fakires a vivir en estrechas mazmorras sin tomar alimento; por duras y ahogadas que sean algunas fases de la vida, no existe motivo para desesperar, porque siempre se pueden hallar soluciones salvadoras. Si se estudian con atención y perspicacia son infinitas las cosas que pueden aprenderse de lo objetivo. La naturaleza ofrece las más bellas lecciones de vida en las cuatro dimensiones del espacio elemental, mineral, vegetal y animal y de ellas se ha de aprender a deducir pasadas experiencias. No es necesario pasar por el estado de evolución inferior al grado de la presente manifestación si se muestra individualidad caracterizando la propia naturaleza. Descuidando la conciencia que se ha de poseer de la vida y viviendo aletargado en estado negativo es imposible llegar a valerse por sí mismo; se está sujeto a las condiciones que regulan las leyes de la naturaleza y se sufren sugerencias e hipnotismos y todas las molestias inherentes al estado negativo.

El razonamiento de causa a efecto se basa en lo objetivo, tal y como lo perciben los sentidos; pero como éstos están sólo parcialmente bajo el dominio del individuo, la comprensión del propósito verdadero de la vida es algo muy sutil que escapa a la comprensión vulgar. Las más sencillas manifestaciones de la vida son como piedras milenarias que demuestran la distancia del camino recorrido.

Argüir acerca de la condición de la época presente y compararla con las pasadas, es malgastar tiempo; apréndase a atenerse a la presente, estúdiase cada uno a sí mismo para poder allanar el camino que se debe seguir. Mientras se pasa el tiempo demoliendo y juzgando en vano, el día de la emancipación verdadera no se acerca; abandónense a su suerte los obstáculos que se presenten en la vida; adóptese una posición sobre la que puedan emplearse las propias energías fundando una fortaleza que pueda resistir los cambios de la fortuna y del tiempo.

Con sobrada frecuencia se descuidan deberes que se debe uno a sí mismo y a la familia para ocuparse de asuntos fútiles y frívolos enteramente desprovistos de sentido práctico. Es lamentabilísimo y absurdo lo que ocurre con las juntas llamadas de caridad y otras entidades que pretenden arreglar asuntos particulares o públicos. Se celebra una junta y se acuerda que para socorrer al necesitado es condición necesaria que éste posea el visto bueno de varios miembros de la institución. A todas estas dilaciones y a estas farsas se da el nombre de caridad y filantropía. Por otro lado se celebran conferencias en pro de la moral, se habla de clausurar cafés, cabarets y círculos que son un peligro para la virilidad y honradez de la juventud; se hace de todo plataformas políticas con miras electorales y los candidatos, cuando han sido elegidos, se encogen de hombros desdeñosamente a todo y dicen : "Señores, estoy servido".

Se habla de la temperancia y otras mil cosas, pero nada se dice de las instituciones que nos protegen y que cobran subsidios por alcoholes y drogas; se anda siempre por las ramas; se chilla contra los expendedores pequeños, pero nadie levanta la voz contra los grandes protegidos. Si se

quisiera raciocinar y pensar un poco en vez de perder el tiempo clamando contra el estado actual de cosas, se tomaría el acuerdo de borrar su origen de la faz de la tierra.

Al tratar de los males presentes se dan golpes de ciego porque no se comprende que son resultados naturales de degeneración de nuestra falta de cuidados individuales. Si solamente se quisiera prestar atención a los efectos que producen los alimentos en el cuerpo, se aprendería a alimentarse con sustancias favorables al desarrollo y renovación de los tejidos celulares, se estudiaría la economía de la vida, y economía política y no se perderían fuerzas disgregándolas en un mar de incertidumbre, se aprendería a gozar de la vida verdadera, estableciéndose por este medio el fundamento para obtener la regeneración completa de la raza.

Si se desarrollan gradualmente los sentidos de un modo correlativo a las operaciones naturales, se llegará a comprender que nuestro trabajo es grande y noble y que vida significa utilidad; las dolencias, contrariedades y miserias son derivaciones de ideas equivocadas; la falta de discernimiento e iniciativa para utilizar oportunidades favorables es debido a malas concepciones de la mente producidas por desequilibrios del sistema.

El principio de la vida es el aliento, y una vez aprendido a dominarlo y dirigirlo será posible dedicar energías y conocimientos a asuntos no exentos de riesgos y contingencias porque se poseerá la posibilidad de dirigirlos hacia el éxito. Téngase en cuenta en cualquier emergencia que unas inhalaciones y exhalaciones bien dirigidas en relajada posición, producen efectos sedantes, y la mente tranquilizada puede indicar el plan más conducente a los fines propuestos. Si se cuida de conservar la respiración rítmica, no se pierde la serenidad en el peligro.

Lo que no puede alcanzarse por la filosofía, la religión y la ciencia, puede conseguirse y demostrarse por el poder del Aliento.

El Aliento puede producir frío o calor según sea la actitud adoptada por la mente y por el cuerpo; por estos medios el soplo infinito que alienta en las fases innumerables de la manifestación, es posible apaciguar el hambre y la sed. Si se está sofocado y seco, inhálase largamente por la nariz y termínese la inhalación abriendo y cerrando la boca rápidamente, absorbiendo aire por la boca y exhalando por la nariz. El valor de este ejercicio podrá apreciarse en tiempo caluroso o en estados asmáticos.

Si se está sediento colóquense los dientes sobre el labio inferior; inspírese largamente por entre los dientes y expírese por la boca; pronto se notará frescor, la sed disminuirá y si se repite esto mismo varias veces, la sed desaparecerá por completo. Cuando se ha aprendido a beber el agua de vida, no es necesario acudir por más tiempo al pozo de Jacob. Cuando se esté hambriento, cuando se ayune para purificar el cuerpo, si es difícil procurarse alimento en alguna ocasión, no hay que desesperar ni impacientarse; el que a todos ama nos ha dotado con recursos suficientes para salvarnos en cualquier emergencia.

Ciérrense bien los dientes, colóquese la lengua haciendo presión contra los dientes inferiores y téngase los labios entreabiertos; inspírese e inmediatamente ciérrense los labios y expírese por la nariz; inspírese otra vez y si se forma saliva, reténgase el aliento de modo que pueda tragarse la saliva antes de expirar. De esta manera se absorben las sustancias metálicas contenidas en el aire. Se puede notar el sabor del hierro al convertirse en sustancia necesaria a la sangre. Si se cree poseer hierro suficiente en la sangre, pero ésta se halla escasa de cobre, zinc y plata, pónganse los dientes superiores sobre los inferiores, el labio inferior pegado a los dientes inferiores; respírese y se podrá percibir el sabor de los metales mencionados. Si se consideran necesarios más elementos de oro para las funciones cerebrales, colóquense las muelas juntas como si se fuera a masticar y respírese a cortos alientos. El cuerpo humano contiene una cierta cantidad de oro. Si los grandes pensadores pudieran descubrir el medio para amalgamar en oro sólido el oro que contiene el polvo arenisco de Nuevo Méjico y otras regiones, este descubrimiento sería un gran paso hacia la posibilidad de extraer el oro del cuerpo humano; entonces no se enterrarían los muertos y, como el amor al dinero es tan grande, los vivos asegurarían sus cuerpos a los concentradores de oro. El hombre considerado inútil siempre

tendría el valor del oro que podría extraerse de su cuerpo y los acreedores siempre podrían cobrarse del oro extraído de restos de los deudores.

Si en alguna circunstancia es preciso estar de pie mucho tiempo o mantenerse firme en su puesto, practíquense los ejercicios mencionados en esta lección, y, además, sáquese un puñado de tierra, dos pulgadas bajo la superficie del suelo, póngase esta tierra sobre el ombligo y cúbrase con un paño; expóngase a la luz del sol por lo menos una vez al día esta parte del cuerpo, repítase esta operación media docena de veces en las veinticuatro horas del día y por este medio se conservará fuerza por varios días y aun semanas enteras y se posee además práctica en ejercicios respiratorios.

### **NOVENO EJERCICIO RITMICO**

Echese la cabeza hacia atrás; inhálase plenamente y entretanto golpéese el pecho con las manos puestas de plano; inhálase más y échense los brazos simultáneamente hacia arriba, reténgase el aliento mientras se dobla el cuerpo hacia adelante; tóquese el suelo con las manos sin doblar las rodillas; exhálase levantando el cuerpo gradualmente; deslicense las manos por el cuerpo hasta llegar al pecho y póngase luego en posición natural. Este ejercicio puede repetirse tantas veces como se considere preciso; restaura los órganos inferiores agotados y fortifica los músculos del cuerpo (véase la fig. *e*).

### **DECIMO EJERCICIO RITMICO**

Cuando se padecen enfriamientos y afecciones consiguientes a los mismos se deben generalmente a exceso de moco acumulado en el estómago; el sistema no puede desembarazarse de él a causa de la inactividad de sus cauces naturales; el moco se sube a la garganta y causa irritación en las membranas produciéndose tos y síntomas parecidos a los de las enfermedades pulmonares. Se debe adoptar una postura favorable a la acción y expansión de los pulmones; la columna vertebral debe tenerse siempre firme y erguida para evitar presión sobre los nervios simpáticos. Con frecuencia se ven personas con un hombro más alto que otro; este defecto es debido a que no se varía de posición al ejecutar algún trabajo : para vencer la tendencia a encorvar como también librar las funciones orgánicas de moco y conseguir mayor libertad de movimientos a los lóbulos de la espalda, se ha de practicar un ejercicio especial al levantarse por las mañanas; este ejercicio produce en tal grado el efecto requerido que no dejará de practicarse en lo sucesivo : con un pedazo de tiza hágase una raya en la pared al nivel más alto que pueda alcanzarse con la punta de los dedos; luego dibújese otra raya cuatro o cinco pulgadas por encima de la primera; aléjese de la pared varios pasos, y después acérquese a la misma inhalando y en cuanto se pueda poner el pie derecho naturalmente junto a la pared, reténgase el aliento y golpéese con la mano derecha la línea superior de la pared, el talón del pie izquierdo debe levantarse un poco; los músculos del cuerpo deben conservarse laxos mientras se golpea, la mano debe golpear con fuerza; pero el brazo y sobre todo la muñeca debe permanecer perfectamente flexible y relajada; exhálase al volver a tomar posición y al acercarse a la pared inhálase y procédase como queda explicado, alternando la posición del cuerpo; empiécese por el lado derecho, luego el izquierdo y así sucesivamente hasta haber golpeado la pared tres o cuatro veces con cada mano. Debe tenerse presente que siempre que se levanten los brazos se ha de retener el aliento para obtener un efecto perfecto. (Véase la fig. *f*)

## **LECCION DUODECIMA**

### **DISERTACION PRELIMINAR**

En esta lección nos ocuparemos primero de algunos ejercicios y luego trataremos de otros



puntos de interés.

### **PRIMER EJERCICIO DORSAL**

Tómese asiento en el suelo como en la octava lección y sin variar apenas la posición de los miembros, póngase de rodillas y vuélvase a sentar en el suelo. En cuanto se consiga efectuar estos movimientos con facilidad, póngase de rodillas, crúcense los brazos por detrás de la espalda de modo que se puedan poner las manos en los sobacos; los brazos protegen la columna vertebral y la sostienen; inhálese y al mismo tiempo siéntese sobre los talones, reténgase el aliento y dóblese el cuerpo hacia atrás hasta conseguir que la cabeza toque el suelo (véase la figura *g*); después dóblese el cuerpo hacia adelante hasta tocar el suelo con la barba, luego exhálese volviendo el cuerpo a su primera posición. Este ejercicio puede repetirse todas las veces que se consideren convenientes. Si se tiene alguna dislocación de la espina dorsal, al doblar el cuerpo hacia atrás, cárguese el peso del mismo sobre el lado en que se tenga la irregularidad de la columna vertebral.

### **SEGUNDO EJERCICIO DORSAL**

En este ejercicio también se ha de poner de rodillas y luego apoyando las manos en el suelo estírense las piernas hacia atrás adoptando una posición en la que el cuerpo queda suspendido, apoyándose solamente por las manos y los pies (véase la figura *h*) al inhalar levántese un poco la cabeza y reteniendo luego el aliento tóquese el suelo con la barba o con la punta de la nariz y exhálese, volviendo a adoptar la primera posición. Se ha de tener presente que el tronco del cuerpo no debe tocar el suelo. Este ejercicio, lo mismo que el precedente, puede practicarse tantas veces como se considere preciso, teniendo siempre en cuenta que no debe emplearse esfuerzo para ejecutarlos.

Para practicar este ejercicio siéntese en cuclillas y apóyense los puños en el suelo, el tronco debe conservarse recto y erguido (véase la figura *i*). Inspírese profundamente y sin perder la posición adoptada, péguese un salto; repítase tres veces el salto conservando siempre la postura original; póngase después en pie y descánsese respirando a alientos cortos; colóquense las manos en las caderas y pernése alternativamente con las dos piernas golpeándose con el talón de los pies los muslos y el coxis (véase la figura *j*). Repítase lo mismo varias veces. Si se desea puede practicarse este ejercicio andando por la habitación. Si se pernea con flojedad se conseguirá golpear el punto deseado, mientras que si se hace con tensión o esfuerzo se consigue rara vez; de esto puede deducirse una lección muy útil en la vida y es que con calma y serenidad puede conseguirse conducir los acontecimientos conforme al propio deseo.

### **TERCER EJERCICIO DORSAL**

Y ahora vamos a explicar otro ejercicio. Póngase de pie e inhálese levantando al mismo tiempo el miembro inferior izquierdo todo lo alto que sea posible; bájese y péguese un puntapié hacia atrás y después colóquese el pie en el suelo; repítase lo mismo con el otro miembro; después inhálese y levántese la pierna con la rodilla doblada (véase la figura *k*); levántese todo lo posible cogiéndola con las manos y conteniendo el aliento, y exhálese al bajarla. Si los órganos se halían más bajos de lo natural (lo que ocurre con frecuencia), por medio de este ejercicio recobran su posición original; a causa de desplazamientos se sufre muchas veces del hígado, estómago y rinones. La mente puede estimular hasta cierto punto los órganos si así se desea; pero no puede procurar curación permanente porque le falta el agente eléctrico para transferir su poder a esos órganos. Nuestros discípulos recordarán que hemos dicho que la electricidad es el agente físico de la manifestación por el que la mente transmite su influencia y dirige las funciones mecánicas del organismo; en virtud de su actividad podemos mover los brazos; pero si éstos están paralizados la mente no puede darles movimiento; la voluntad no puede hacerlo ¿por qué?

porque falta generación de electricidad en esta parte del cuerpo. Las partes del cuerpo cuyos ganglios se contraen y dilatan responden a las órdenes de la mente, pero como hemos dicho los paralizados no pueden hacerlo; permítase o procúrese que se forme electricidad en esas partes del cuerpo y responderán al pensamiento. La sangre que circula por miembros paralizados los conserva calientes y a la vista presentan el aspecto ordinario; pero les falta vida ¿se conseguiría ponerlos en acción adicionando más sangre? No se conseguiría nada, porque lo que falta es electricidad y ésta solo puede producirse respirando; respírese en actitud que vitalice los ganglios para que generen fluido eléctrico y en el grado que éste se produzca los miembros responderán al mandato de la mente, porque se habrá recobrado la armonía natural.

Las causas que ocasionan estados paralíticos son tan numerosas que no es posible enumerarlas en estos estudios. Uno de los fines de nuestro trabajo es evitar y remediar con rapidez tan deplorables condiciones y decimos rapidez, porque no queremos gastar tiempo en teorías; el tiempo es corto y la vida preciosa si se emplean como es debido. Cuando se ha perdido el dominio sobre el organismo, los que quieran ignorar el manantial de donde se puede extraer vitalidad y fortaleza para vivificar los huesos muertos del cementerio de Isaías, apártense de la senda de los otros y no contaminen el aire con sus miserias y lacerias; pero si un deseo de regenerarse y vivir acude a sus mentes, háganlo prontamente, salgan de tan triste condición, respirando. Respiren aunque les cueste sufrimientos por falta de costumbre, respiren gradualmente más y más y ocúpense en algún trabajo manual; ayúderise a los que tienen muchas ocupaciones y no crean jamás que el trabajo sienta mal cuando poseen algún dinero.

Si se dispone de medios y tiempo, visítense las moradas de los pobres, límpiense y arréglense sus ropas y utensilios, cúidense de pobres criaturas abandonadas por madres ignorantes o enfermas, lávenseles y envíenseles a la escuela; si se anima a pobres fracasados y enfermos con palabras cariñosas y persuasiva, pensamientos nobles y síntomas de vida se despertarán en los corazones de las pobres criaturas.

Es buen tono y elegante pertenecer a media docena de Asociaciones de Beneficencia, y al tomar el té disertar largamente acerca del modo y manera de aliviar la miseria y el sufrimiento y dar una limosna para este fin, de vez en cuando; pero esto no alivia nada, solo sirve para aumentar la animosidad del menesteroso contra el rico, porque comprenden que se ocupan de ellos por orgullo y vanidad, no por simpatía y compasión. La filantropía llevada por ese camino resulta perjudicial al necesitado, a la sociedad; razónese serenamente y se comprenderá lo vano del procedimiento. Lo que debe hacerse puede hacerlo cada cual por si mismo y se podrán apreciar los beneficios. Llévase siempre una vida activa y procúrese variedad en lo mental y en lo físico; pequeños cambios de vida aseguran elasticidad y buenas condiciones corporales y mentales. No podemos negar que las sugerencias tienen gran poder e influencia en estados negativos del individuo; pero estos estados deben evitarse porque son perjudiciales; condiciones positivas y negativas deben polarizarse para perfeccionar al individuo porque sin equilibrio o armonía no existe perfección. Cuando una sola condición predomina se sufren todo género de sugerencias e influencias; se engaña uno a sí mismo hasta el extremo de querer influir en los otros, cuando en realidad se está muy desprovisto de influencia; se llega a pretender embaucar al prójimo con teorías que se quiere demostrar son verdaderas, apelando a los más falsos medios, ¡cuán lamentable es todo eso!, No censuraríamos a los que se valen de tales medios para procurarse lo necesario a su subsistencia, ni nos ocuparíamos de ellos si no fuera porque existen seres que anhelan salir de las tinieblas; seres que empiezan a comprender lo engañoso de teorías sin fundamento sólido; seres que a pesar de su buena intuición y criterio, siguen dudando cuando se ofrecen a sus ojos fenómenos que no aciertan a explicarse.

Queremos mencionar algunos hechos que demuestran la oportunidad de los ejercicios explicados en la presente lección; en realidad no faltan motivos para darse de punteras a uno mismo; no creemos que exista razón ni derecho para dárselos a otros, porque los que inducen al error y al engaño suelen estar ellos mismos engañados, son personas que han estudiado muy por encima ciencias maravillosas, han sido testigos de algunas demostraciones de las mismas y todo lo que hacen es limitarse a reproducirlas. Todos han podido observar en teatros y circos lo que pasa en las sesiones de hipnotismo y es probable que algunos de los nuestros hayan sido

invitados a actuar como sujetos en alguna sesión. Comprendemos que aunque se sea escéptico, al estar en las tablas puede surgir la idea de que algo verdadero existe en tales manejos. No es necesario decir que el magnetizador debe tener consigo elementos para poder probar la verdad de sus asertos. El magnetizador ordena por ejemplo al sujeto que mire fijamente una pequeña lámpara eléctrica u otro objeto cualquiera y pronostica que el sujeto caerá muy pronto en sus brazos. En cuanto el sujeto ha mirado por un tiempo al objeto designado, el magnetizador se coloca detrás de él, se ajusta el chaleco (ajustarse el chaleco es una debilidad que acostumbran a tener los que se dedican a esta clase de experimentos), después pasa delante del sujeto y le da un pase lentamente y algo así como bocanada o soplo y el sujeto inmediatamente cae en sus brazos. ¡Oh maravilla y asombro! Los espectadores quedan deslumbrados, boquiabiertos y el pobre sujeto ofuscado por el éxito se convence de que hay algo verdadero. Otras personas son menos sugestionables; después de haber contemplado por un rato un disco o un objeto cualquiera, sienten impaciencia por conocer la verdad; cuando el magnetizador se acerca y da unos pases al sujeto nota que cada vez que se le acerca una especie de ofuscación se apodera de él, hace un esfuerzo para no dejarse dominar y entonces el magnetizador le despide diciéndole "que una sesión no basta, que es preciso más sesiones para iniciarse" o algo por el estilo; los sujetos antiguos son tan sensibles que responden a los pases en seguida. El asunto es muy serio; es la maravilla de la época presente y las sociedades para investigaciones científicas se preocupan mucho de estas cosas; luego debe ser algo idéntico; pero, ¿se ha observado que el magnetizador se ausenta algunas veces de las tablas? ¿Se ha notado ese hábito particular de ajustarse con frecuencia el chaleco? ¿es que le molesta o no le sienta bien? ¿Se ha observado que en cuanto ha estirado el chaleco hacia abajo parece que se siente más fuerte y se adelanta al sujeto para darle unos pases? ¿Se cree que en Francia y en los hospitales de otros países en donde tanto se bulle acerca de la sugestión e hipnotismo como agente en operaciones quirúrgicas se emplea la sugestión? Cuando el operador pone al paciente bajo la influencia hipnótica a nadie se permite presenciárselo, excepto, como es natural, a los ayudantes. Para fingir que no se administran anestésicos a los enfermos, que es lo que ellos temen, les dan unos pases y en cuanto le han mirado un rato de hito a hito, le pasan las manos por el rostro. Mientras el paciente mira el operador, concentrando la mente en sus muecas, los ayudantes trabajan y a los pocos momentos, sin saber cómo, el paciente pierde conciencia de lo que le rodea. Está hipnotizado; está dormido. ¿Por qué medios? ¿No pueden adivinarlo mis queridos discípulos? ¿No les parece el asunto bastante claro? ¿Por qué se imaginan que los hipnotizadores tienen tanto interés en acercarse al sujeto y darle un soplo o bocanada? Porque en ese soplo o bocanada estriba precisamente el secreto. El secreto es vuestro.

¿Es que no existe tal cosa como estar bajo una influencia sugestiva? pueden preguntar algunos. Ciertamente, pero no es por el poder de sugestión de un operador sino por el poder de uno mismo; es la sugestión propia la que obra. Si no se sugestionara uno a sí mismo, si no se diera estamina para nuevas vibraciones, si se obligara a la mente, valiéndose de la voluntad, a controlar las funciones físicas, ningún magnetizador tendría poder para dormir a nadie, porque en realidad no tener más poder que el que pueda tener un poste en el que se puede concentrar el pensamiento con el propósito de conseguir sueño; el poste no aporta nada, es el individuo el que lo elige como punto en que concentrar la mirada y el pensamiento. El miedo y la sugestión del miedo es el gran factor incentivo de toda sugestión hipnótica. Si por acaso se presencia un accidente imprevisto, como la caída de un obrero de un andamio o algo por el estilo, la impresión que produce deja sin aliento y clavado en el sitio; se pierde el dominio de sí mismo. Existen infinitos grados y modalidades que inducen a producirse fenómenos sugestivos. Pero todo esto pierde su encanto e interés en cuanto se descubre que lo que intriga a las gentes viene a ser como un oso imaginario que vagaba por las calles de una aldea aterrorizando a los sencillos vecinos. En cuanto recobraron serenidad para dirigirse resueltamente al oso descubrieron que no era un oso sino un bombo que un músico borracho había abandonado en su camino.

El público tiene grandes aptitudes para armar tremolinas y discusiones sobre asuntos que desconoce. Al investigar el origen de muchas controversias y conflictos se adquiere la convicción de que la gente se deja influir por incentivos ajenos a los asuntos en cuestión. Esto nos recuerda un pequeño incidente que produjo una refriega sangrienta. Mucho costó a la policía

llegar a poner en claro el origen de la reyerta; en realidad, nadie sabía por qué había sido; por fin se averiguó que un cazador había entrado a comprar miel en una tienda; el tendero se subió al mostrador para alcanzar el jarro de la miel y al bajar, ladeó el jarro y una gota de miel cayó al suelo; en seguida una mosca acudió a la miel y un gato dió un brinco para cazarla; el perro del cazador, al ver al gato lanzarse sobre la mosca, sintió despertarse su natural antipatía y dando un salto asió al gato por el cuello. El tendero, al ver atacado a su gato favorito, se puso furioso y saltando por encima del mostrador dió un puntapié al perro. El cazador, al ver maltratado a su perro, se puso ciego y empezó a pelear con el tendero. La gente acudió a la tienda, unos tomaron el partido del cazador y otros el del tendero; se trabaron de palabras; los grupos fueron creciendo y antes de que hubiera transcurrido una hora el pueblo entero sostenía la reyerta más grande que registra la historia de aquel pueblo, y todo... por una gota de miel.

## EJERCICIO DE CATALEPSIA

A pesar de todo cuanto hemos dicho acerca de la sugestión e hipnotismo, reconocemos que les queda a los que creen en hipnotismo un fenómeno formidable por el que pueden pretender demostrar la verdad de su creencia. Las masas quedan subyugadas y convencidas cuando presencian hechos tan maravillosos. El magnetizador pone al sujeto apoyando la cabeza y los pies sobre el respaldo de dos sillas, y a los pocos momentos el cuerpo queda rígido; al parecer los pases han producido esta transformación mágica. Una piedra se coloca sobre el pecho rígido y con un martillo de hierro que el público puede examinar para comprobar su autenticidad se golpea fuertemente la piedra. El individuo se halla en estado cataléptico; sólo en esa disposición se pueden soportar hechos tan estupendos. Después de esto ¿habrá quién dude del hipnotismo?, ¿habrá quien discuta el poder del magnetizador sobre la mente del sujeto? Si alguna duda existiera parece que esta prueba demuestra la verdad insondable que existe en esta materia.

Alguien dirá que es poder del diablo; cierta clase de personas religiosas reconocen que el diablo tiene medios para realizar proezas que engañarían a los santos si fuera posible. A pesar de todo, procuremos no asombrarnos y examinemos sin miedo y friamente el caso; para hacerlo con mayor facilidad, colóquese quien quiera en igual posición que el individuo cataléptico, ponga el cuerpo rígido, estirándolo, respire plenamente y si quiere, cierre los ojos: con las manos coja los pantalones o crúcelas sobre el pecho conservando siempre la rigidez del cuerpo y permítase que una persona se siente encima o más de una si se quiere. Después otros pueden ensayar el estado cataléptico; por lo dicho se comprenderá que el secreto de ese estado estriba en el poder del Aliento; cuando se sabe contener es posible soportar sin sentirlo, los grandes pesos.

Nosotros usamos y hemos usado idéntica posición a la que ahora se llama de estado cataléptico, como ejercicio muy útil para conseguir dominio sobre los músculos y al propio tiempo fortificar la columna vertebral. Este ejercicio es conveniente practicarlo por unos minutos por las mañanas al levantarse. Otro ejercicio muy útil que deja atónitos a los infatigables en atribuir a poderes ocultos fenómenos naturales, consiste en tenderse al suelo, e inhalando pónganse los miembros perfectamente rígidos; conténgase el aliento y hágase que otra persona coja al sujeto por los muslos y lo ponga de pie. Cuando se tiene práctica es muy fácil levantarse unos a otros y ejecutar posiciones y movimientos superiores a las gimnasias y culturas físicas conocidas.

Otro ejercicio : Cójase con una mano el palo de una escoba, el dedo pulgar hacia abajo, el codo hacia adelante; la paja de la escoba hacia arriba. Sosténgase la escoba con firmeza, y conténgase el aliento; al mismo tiempo permítase que dos o tres personas empujen el palo haciendo presión sobre él, con objeto de hacerlo correr dentro de la mano del sujeto; se verá que es imposible conseguirlo. Cójase con las dos manos el palo de la misma escoba y estirando bien los brazos colóquesela delante; inolínese el cuerpo hacia adelante respirando por los lóbulos superiores, apóyese firmemente un pie en el suelo y póngase el otro detrás junto al primero con el talón ligeramente levantado. Hágase que otras personas pongan las manos en el mango de la escoba y empujen con fuerza con el fin de hacer variar de postura al sujeto; no podrán conseguirlo. Estos dos últimos ejercicios parecen cosa de magia, cuando se tiene práctica en hacerlo.

Póngase el sujeto en pie mientras otros dos, uno a cada lado, ponen el dedo meñique debajo de los pies del primero. Tan pronto como los tres respiren será posible a los dedos meñiques levantar el peso del cuerpo del sujeto aunque tenga doscientas libras de peso; mientras esta persona contenga el aliento después de haber sido levantada, los dos pequeños dedos pueden conservarla en la misma posición. Cuando se haya adquirido práctica en inhalar y retener el aliento será posible pasear al sujeto por la habitación como si flotara en el aire. Todos estos fenómenos se exhiben bajo el nombre de poderes magnéticos y sugestivos y cosas por el estilo. El ejercicio siguiente es uno de los más empleados para convencer a los indoctos del gran poder del magnetismo. Crúcense las manos y pónganse delante como unas diez pulgadas separadas del cuerpo, levántense los codos y pónganse las manos al mismo nivel de los mismos. Hágase que otra persona coja los brazos por encima de los codos y pruebe de separar por este medios las manos Mientras al uno le será muy fácil conservar las manos enlazadas en su sitio, al otro le será imposible separarlas aún empleando toda su fuerza y mana.

Todas esas posiciones constituyen ejercicios excelentes para viejos y jóvenes, especialmente si se practican por la mañana al levantarse. Los ejercicios de las tres lecciones últimas deben practicarse al levantarse; a esa hora es cuando las funciones corporales están en disposición más receptiva y responden a la generadora condición del sistema que ha sido vitalizado por la electricidad generada por los ganglios del sistema nervioso durante el sueño; los músculos pueden dominarse más fácilmente y vigorizándolos con los movimientos se activan las funciones orgánicas. La elasticidad de los músculos depende directamente de la generación continua de electricidad por los ganglios del sistema nervioso y esto sólo se consigue cuando los pulmones se hallan en acción perfecta por medio de la respiración y concentración de la mente hacia el efecto de Galilama contenido en el ambiente.

Si se cuida de respirar conscientemente de vez en cuando, la acción de las funciones corporales será continua y su acción armónica asegurará el conocimiento de las inteligencias del cuerpo colectivo y las condiciones de la mente que estén en estado de realización podrán expresarse de un modo inteligente por medio de los sentidos; las células cerebrales continuarán desarrollándose y en virtud de vibraciones armónicamente recíprocas al unísono de las inteligencias complejas del individuo, se llegará a estar en condiciones de resolver problemas que dejan en suspenso a las mentes más despejadas; se hallará solución a todo cuanto se relaciona con el problema de la vida, que es el de mayor interés para toda mente realmente progresiva. Cuando se ha llegado a este grado de progreso no se vive engañado por un mundo imaginario, porque lo objetivo en esfera son sólo reflejos concentrados en las células cerebrales; pero una vez que éstas se ponen en acción, el espejo de la mente refleja la verdadera naturaleza y la verdad pasada y futura culminando en lo presente polariza ante la vista, y la realidad y grandeza de la existencia se revela.

Para lograr los elevados fines que nos proponemos se debe tener confianza en sí propio y utilizar todos los recursos que pueden hallarse en sí mismo. La adquisición de verdaderos y sólidos conocimientos compensará con creces el esfuerzo y trabajo empleados para ennoblecer la vida. Cuando se llega a alentar de una manera perfecta, las condiciones del medio ambiente, que tanto influyen en el curso de la vida, se vencen y dominan por completo, a medida que el proceso de evolución continúa. No se considerará por más tiempo con menosprecio a los seres inferiores, sino que se verá en ellos una fase de la manifestación por la que se ha pasado anteriormente, y en su existencia y en sus actos se verá realizada una parte de la propia individualidad; se llegará a comprender que no existe diferencia en el origen de todos, apreciándose distintamente efectos consiguientes al grado de vibraciones manifestadas en una dirección y tiempo.

No debe olvidarse que las apariencias enganan y si no se posee muy fina percepción se corre siempre riesgo de perderse entre sombras. Antes de entrar en el terreno de las investigaciones se han de tener muy refinados sentidos para poder discernir con acierto: razónese serenamente entonces, y se comprenderá que los que parecen fenómenos estupendos son cosas sencillas y que sólo una mente engañada puede sacar consecuencias, no precisamente del fenómeno en sí, sino del modo como se presenta a sus sentidos.

Las investigaciones no deben dirigirse hacia el lado oculto de las cosas sino hacia el fundamento, y pronto se descubrirá el principio en que se basan. No son malas artes ni mixtificaciones enganosas como cree mucha gente, sino fenómenos de naturaleza física producidos por medios físicos que cualquiera puede emplear, en cuanto se llega a comprender su sencillez. Nunca se ha de admitir cualquier cosa que no sea como cosa sabida, sino que se ha de investigar siempre; pero para poder comprender el alcance exacto de todo, se han de desarrollar los sentidos, hasta ponerlos en sus propias condiciones. Cuando esto sea un hecho los políticos que conducen a muchedumbres ciegas tendrán que dedicar su talento al estudio de economía social; los médicos se verán obligados a estudiar dietética y conocer las propiedades y efectos de los alimentos, limitándose a recetar cambios de dieta. En vez de drogas y píldoras, venderán los farmacéuticos perfumes, cremas y aceites para usos personales y domésticos; los químicos tendrán que aplicar su ciencia al arte de cocina y los cocineros no serán necesarios; tendrán que aprender a guisar desde el punto de vista de la naturaleza o dedicar su actividad a otros menesteres. Los clérigos que sostienen ante el público el espantajo de supersticiones teológicas, deberán dedicar el tiempo a enseñar la ciencia de la vida en su aspecto verdadero, dejando como cosas ya pasadas, descripciones de cielo e infierno. El amor y la verdad embellecerán la vida. Debemos amarnos los unos a los otros. Del mismo modo que no existen límites ni fin en el tiempo y el espacio, tampoco debe haber límites en el amor, sino amar a todos; a algunos de cerca, otros más a distancia y a los más alejados se les debe amar quizá más que a los otros; no existe barrera que impida aplicar el amor, porque Dios es amor y todo lo llena.

Con las instrucciones contenidas en esta obra se aprenderá más de lo que puede esperarse. Respirando conscientemente día tras día se desenvolverán todas las facultades por el poder del Aliento; se llegará a comprender la verdad de la naturaleza, ésta aparecerá transformada, más radiante, más bella en su compleja grandeza y el amor que todo lo sublima y vivifica seguirá evolucionando eternamente en el tiempo y en el espacio, uniendo todo lo que constituye un ser completo.

Siguiendo por el sendero recto el éxito coronará el esfuerzo.

## **POSTURAS EGIPCIAS**

### **P R E F A C I O**

Por espacio de muchos años, desde la publicación de "Ciencia de la Respiración" (1), se nos ha venido rogando que publicáramos e ilustráramos "Posturas Egipcias" con objeto de que los estudiantes más aplicados pudieran ampliar sus estudios, puesto que la senda del proceso no tiene fin sino continuidad de esfuerzo. Como hemos dicho repetidas veces a nuestros discípulos, nunca fué nuestra intención dedicar nuestra actividad a trabajos literarios; nuestro objeto ha sido dar a conocer de un modo sencillo asuntos de interés vital, dejando a personas que tienen habilidad para hacerlo el trabajo de ordenarlos, transcribirlos y sistematizarlos.

-----  
(1) Primera Edición Americana. Chicago 1902.

Algunos autores insuficientemente versados en Medidas y Principios Científicos se han apresurado a ofrecer al público métodos que no han experimentado por sí mismos, creando un mundo de complicaciones y enredos. El Espíritu del Tiempo exige sistemas sencillos y demostrables, tanto si se trata de desarrollo físico como mental y espiritual.

Cultura física, cultura corporal, gimnasia sueca y movimientos rítmicos pueden ser una novedad más o menos científica en teoría y práctica; pero Gimnasia Científica ha formado siempre parte del régimen de vida de todos los pueblos civilizados. Importa poco que los romanos la practicaran con el fin de adquirir belleza física; los griegos por razones filosóficas y los egipcios

para más elevadas conquistas espirituales; en todo caso siempre fué el pneuma, el espíritu o el Aliento lo que constituyó el impulso del movimiento corporal o pantomímico. Los romanos la copiaron de los griegos, éstos de los egipcios, al Egipto afluyó todo cuanto significaba valer y ciencia que los egipcios acogían con los brazos abiertos, porque los egipcios creían en la absorción. En Egipto es donde se han encontrado los métodos más científicos de curación, religión y filosofía. El sistema de educación académica consistía en desarrollar la triple naturaleza humana con sencillos deportes, en vez de torturante sistema de las lecturas. En nuestros días los estudiantes practican algunos deportes de escaso valor, debido a la poca importancia que les dan las Facultades, y esta negligencia es una de las causas de la carencia de Medidas Científicas.

Al darse a conocer las Posturas Egipcias creemos llenar un vacío, sentido por algunos sino por todos. Nosotros no queremos entrar en explicaciones detalladas para satisfacer a críticos incansables que juzgan teóricamente las cosas; para hacernos comprender por mentes atiborradas de estudios anticuados tendríamos que escribir volúmenes; bástenos decir que cuando hayan estudiado y practicado las doce lecciones de "Ciencia de la Respiración", y las "Posturas Egipcias", los más escépticos quedarán convencidos de su eficacia; en su aparente sencillez, la práctica de cada postura, ejecutada en el orden de sucesión dado, demostrará por sí misma un valor que no pueden demostrar los más sútiles argumentos.

Cuando se practiquen las posturas no debe dejarse de tener presente que así como los ejercicios de "Ciencia de la Respiración" deben practicarse sobre el Aliento para que su buen resultado sea inmediato; las Posturas Egipcias deben practicarse no sólo sobre el Aliento sino también acompañadas con música y canto, por lo menos en el sentido más elevado o mental, aplicando un suave susurro o murmullo que ayude a dominar más fácilmente las poses más difíciles. Todas las posturas son poses, más o menos, y el gimnasta debe permanecer en ella el tiempo necesario, hasta sentirse perfectamente relajado y cómodo en cualquier pose.

Antes de empezar a practicar las Posturas Egipcias deben estudiarse cuidadosamente las ilustraciones y tener presente cuanto se haya aprendido de Anatomía y Fisiología.

Los estudiantes de Egiptología podrían reconocer algunas posturas como las que médicos, sacerdotes y jueces prescribían a los necesitados para curar enfermedades, culpas o deficiencias. El estudio de la Arqueología, que había sido descuidado por algún tiempo, ha revelado tesoros de conocimientos. Figuras de piedra que se habían considerado como adornos o ídolos sin significado alguno, se ha descubierto al fin su verdadero propósito; son poses de Santos en actitudes sagradas que aseguran perfección, imitándolas. Procuremos que los Ideales (ídolos) de los antiguos, nacidos de un sano propósito, nos conduzcan a inteligencias recíprocas y nos lleven a practicar la virtud, que es lo único que puede libertarnos del error y poner los talentos naturales en condiciones de poderse aplicar para el bien de la raza.

## **POSTURAS EGIPCIAS**

Cada raza posee ritos religiosos, fiestas y juegos destinados a estimular las funciones del cuerpo y de la mente. Cada fase de la vida hace patente la sabiduría de la naturaleza, que al promover cambios en la sangre, hace posible el desenvolvimiento antropológico. Líneas muy marcadas separan unas razas de otras, no solo por el color sino por las posibilidades mentales. Al desarrollarse progresivamente, las dotes que toman forma son mayores, y problemas vitales que parecían insondables pueden explicarse tan fácilmente como puede explicarse la evanescencia de las estrellas, al despuntar la aurora.

El proceso de purificación de la sangre se ha hecho evidente hasta la raza Aria y cuando quiere que se ambicionen conquistas más elevadas, procura el hombre descubrir en la naturaleza medios infalibles de desarrollo etnológico que conduzca a mayor cultura. Los egipcios, aunque eran tipo mixto, reconocían la importancia de la sangre por su acción dinámica y de un modo general descubrieron la necesidad de nivelar el desarrollo mental y físico, no sólo para asegurar

la salud sino para poder dirigir los atributos espirituales. El corazón como centro del sistema circulatorio y el dinamismo dirigiendo las funciones de los gánglios, distribuyen la sangre en relación a la finura de su textura y su operación química induce ondas de pensamiento que se comunican a la mente. Los antiguos parecían comprender el modus operandi fisiológico del corazón y de la mente, cuando dijeron: "De un corazón impuro brotan malos pensamientos".

El padre Amman, en su "Higiene de la Raza y la Raza Futura" da al mundo científico la clave de la vida, diciendo: "La sangre es la materia original que influye en todas las manifestaciones exteriores y las formas, y varía en el curso de su desarrollo. La sangre es lo esencial en la formación de las razas. La consistencia de la sangre determina el signo infalible de racial relación. Cuanto más pura es la sangre más claro es el pigmento; cuanto más obscura es la piel, más inferior la raza. La sangre no es solamente el conductor de la herencia sino que también el progenitor de toda tendencia espiritual asequible".

El fin de las Posturas Egipcias es aumentar la quimicalización de las ondas de pensamiento y, por este medio, la purificación refinación de la sangre que asegure el acrisolamiento del corazón, tan necesario para la consecución de elevadas conquistas. No sabríamos cómo describir el valor de las Posturas Egipcias; nos limitaremos a decir que las posiciones diversas, practicadas en combinación con el ritmo del aliento, activan la circulación, remitiéndose subluxaciones hasta el extremo de erradicar adherencias, haciéndose posible la libertad completa del sistema nervioso y promoviéndose desarrollo cerebral.

Antes de empezar a practicar las Posturas, aconsejamos se practiquen los ejercicios para los dedos por el orden indicado en los grabados, aplicando el ritmo del aliento al variar la posición. Consérvense las posiciones todo el tiempo preciso para que pueda vencerse la debilidad de los dedos.

La práctica de los ejercicios produce resultados óptimos, si se ejecutan por la mañana temprano antes de desayunar. Si es posible debe hacerse al aire libre, de concierto con otros, si se quiere, rodeándose de un ambiente favorable.

Cuando se haya adquirido alguna práctica en los ejercicios, se notará que las muñecas, los codos y los brazos, con gran facilidad se ponen tensos y por esta razón es conveniente asentarlos. Tensión significa pérdida de energías. Ejercicios científicos practicados con discreción evitan desgaste innecesario; normalizan las funciones orgánicas que promueven desarrollo físico y mental en los que la glándula pineal, medula espinal, plexo solar y nervios simpáticos representan un papel importantísimo.

En las posturas de esta serie la muñeca tiene acción predominante; obsérvese la posición de los dedos, dóblense fuertemente de modo que las puntas dobladas queden sobre los molletes, sobre la línea del corazón y últimamente la línea de la cabeza; después apriétese el pulgar sobre la segunda falange de los dedos segundo, tercero y cuarto, conservando los dedos la posición primera; el pulgar debe hacer fuerte presión, mientras los dedos, la muñeca, el codo, brazo y hombro deben estar sueltos para que el bíceps y el tríceps puedan conservar la libertad de dirigir los movimientos.

## **POSTURAS DE LA 1.<sup>a</sup> SERIE**

La figura 1.<sup>a</sup> representa la posición preliminar usada en todas las posturas que se practican de rodillas. Lo que caracteriza esta posición es la depresión del abdomen hasta las costillas flotantes y la completa expansión del pecho; esta posición da a los pulmones libertad para moverse en la cavidad inmóvil del pecho, erradicándose cualquier adherencia, asegura flexibilidad a las articulaciones de los hombros y da al rostro expresión agradable; el cuello adquiere soltura y movimientos graciosos.



Se han de estudiar las ilustraciones con atención sin descuidar ningún detalle, porque de la exacta colocación de los dedos de ambas manos depende en mucho el estímulo que reciben los nervios, produciéndose mayor generación en los ganglios, y el sistema se enriquece con saludables producciones químicas que inducen a nobles y sanos pensamientos (figura 2). Arrodíllense y colóquense los puños junto al cuello descansando *las clavículas* de los hombros. Expélese por completo el aire de los pulmones y deténgase la respiración por unos momentos; inspírese y dóblese el cuerpo hacia adelante reteniendo el aliento; tóquese el suelo primero con la frente y luego con la barba, permaneciendo en esta postura todo el tiempo posible; vuélvase a la primera posición, expirando, y al mismo tiempo en escala musical ha, hâ, he, hi, hü, hu, hô ho pronúnciense las precedentes letras sin usar tí menor esfuerzo. Aflójense los puños y relájense los dedos por unos momentos. (Figura 3) En idéntica posición que la figura 2, inhálese, reténgase el aliento y dóblese el cuerpo hacia atrás todo lo posible; exhál ese volviendo a la posición original, murmurando una canción. Al principio deberá colocarse detrás una pila de libros o almohadas en la que la cabeza debe apoyarse; disminúyase paulatinamente la altura de la pila hasta conseguir que la cabeza descansa en el suelo. (Figura 4) Adóptese la posición primera; los puños al lado del cuello, cuidando de que los dedos estén fuertemente cerrados. Después de desalojar el aire de los pulmones, lo que puede hacerse susurrando una melodía o canto, deténgase la acción de los pulmones por unos segundos y luego inhálese por completo; reténgase el aliento y dóblese el cuerpo hacia la derecha, procurando conservar gracia en las líneas del cuerpo y expresión agradable en el rostro. Vuélvase a adoptar la posición original, exhalando, al mismo tiempo, en una escala o canto armonioso.

Figura 5). La misma posición de rodillas; los puños, bien cerrados, apóyense con alguna fuerza a ambos lados del cuello; expélese el aire por completo y deténgase la respiración por pocos momentos; inhálese y reténgase el aliento, dóblese el cuerpo hacia la izquierda hasta apoyar el codo en el suelo y al recobrar la posición primera exhálese murmurando una canción. Cuando se haya conseguido ejecutar estas posturas con facilidad, deben ejecutarse en sucesión rápida cuatro posturas en una sola inhalación. Después ejecútese cada posición en una sola exhalación y luego, en lo sucesivo, las cuatro posturas en una exhalación; queremos significar que se debe susurrar una melodía hasta que los pulmones queden completamente vacíos y en seguida ejecútese los movimientos.

## POSTURAS DE LA 2.<sup>a</sup> SERIE

Figura 6). La posición es idéntica a la de la figura 2.<sup>a</sup> de la primera serie, pero constituyen una nueva serie porque la colocación de las manos obra de una manera distinta sobre los nervios. Los puños deben ponerse en las axilas cuidando de que los dedos pulgares aprieten bien los otros dedos; expélese el aire de los pulmones susurrando una melodía y procédese como queda explicado en la primera serie.

Figura 7). Síganse todas las instrucciones precedentes; después del movimiento hacia adelante, el movimiento hacia atrás; luego los movimientos a la derecha e izquierda hasta que el codo toque el suelo. Obsérvese la diferencia que existe entre la línea de los músculos de la figura 4, en la que los puños descansan en los hombros y las de las figuras en que los puños se colocan en las axilas.

## POSTURAS DE LA 3.<sup>a</sup> SERIE

Figura 8). Aplíquense las instrucciones dadas previamente y luego colóquese un puño y después el otro entre los omoplatos todo lo alto que sea posible; inclínese el cuerpo hacia adelante hasta que se toque el suelo con la barba; luego dóblese el cuerpo hacia atrás hasta que la cabeza descansa en el suelo, después practíquense las inclinaciones hacia la derecha e izquierda, hasta que el codo toque el suelo, siguiendo las instrucciones dadas en los dos párrafos de la figura 5.<sup>a</sup> Téngase presente que cualquier tensión implica falta de cuidado. Si se conserva el pecho en su

sitio, el cuello suelto y la fuerza muscular concentrada en los puños, se notará una relajación especial en todo el cuerpo. Los crujidos en las articulaciones no deben preocupar.

#### **POSTURAS DE LA 4.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 9). Mientras el puño derecho se apoya entre los omóplatos, échese el brazo izquierdo hacia adelante y luego cójase con la mano la oreja izquierda volviendo la cabeza de modo que la barba descansa sobre el hombro derecho; inviértase luego la posición de los brazos; cuando se hayan ejecutado estas dos posturas, ejecútense de nuevo practicando al mismo tiempo los movimientos de inclinación hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados derecho e izquierdo tal como se ha explicado en las posturas de la 1.<sup>a</sup> serie.

#### **POSTURAS DE LA 5.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 10). Pásese a lo largo de la columna vertebral el puño derecho, apóyese el codo en la palma de la mano izquierda, empujando el brazo derecho hacia la séptima vértebra; consérvase esta posición un minuto por lo menos, murmurando una melodía; inviértase la posición de los brazos y ejecútense otra vez las posturas de la 1.<sup>a</sup> serie.

Una vez ejecutadas, relájense rápidamente las manos y los brazos; levántense después los brazos en alto por encima de la cabeza y ejecútese rápidamente un movimiento de sacudir las manos moviendo las muñecas hacia la derecha e izquierda doce veces por lo menos; después pónganse los brazos hacia adelante en posición horizontal y sacúdanse las manos conservando las muñecas flexibles; luego dóblense los brazos un poco y sacúdanse las manos delante de la cara como si se abanicase, moviendo las manos hacia la derecha e izquierda.

#### **POSTURAS DE LA 6.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 11). Colóquese el puño izquierdo debajo del sobaco izquierdo y el puño derecho todo lo arriba posible de la columna vertebral; golpéese la columna vertebral desde la 5.<sup>a</sup> vértebra hasta el coxis y toda la espalda; después inviértase la posición de los brazos y puños y añádase a estas posturas las posiciones de la 1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> series; luego póngase el rostro sobre el suelo (véase la figura 11) y hágase lo posible para tocar el hombro con la barba. Para golpear la espalda puede emplearse esfuerzo si es preciso.

#### **POSTURAS DE LA 7.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 12). Colóquese el puño izquierdo en la espalda, mientras el derecho golpea la nuca y toda la parte de atrás del cuello, los omóplatos y entre los omóplatos. Inviértase la posición de los brazos y practíquense además las posturas de la 1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> series, terminando con la que hace referencia al párrafo último de la serie 5.<sup>a</sup>

Para obtener efectos especialmente estimulantes para los nervios, colóquese el codo derecho en la palma de la mano izquierda pasando el brazo por detrás de la espalda (véase el dibujo). Con el puño derecho frótese todo el cuerpo hasta donde se alcance caderas, rodillas, etc.,. Inviértase la posición de los brazos y luego agréguese las posturas de inclinación hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, terminando con las posiciones a que se refiere el último párrafo de la serie 5.<sup>a</sup>

## **POSTURAS DE LA 8.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 13). Puesto de rodillas dóblese el brazo izquierdo por detrás hacia arriba de modo que la mano esté a la altura del omóplato izquierdo. Dóblese el brazo derecho por encima del hombro de manera que puedan tocarse los dedos de ambas manos (véase el dibujo) enlácense los dedos uno después de otro y por último cójense las manos estrechamente. Hecho esto inviértase la posición de los brazos y luego con las manos asidas ejecútense los movimientos de inclinación hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, en la forma sabida.

Figura 14). Postura en pie, colóquense los brazos y puños en posición igual que en la figura 13. Pónganse los nudillos de los puños enlazados de un modo correspondiente; tan pronto como esto se consiga ejecútense lo mismo de rodillas, agregando luego las posiciones de inclinación hacia adelante, hacia atrás y hacia los dos lados.

## **POSTURAS DE LA 9.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 15). Posición de rodillas. Pónganse los codos apretando los costados, y con los puños golpéese el pecho cada vez con más fuerza; añádanse los movimientos de inclinación hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda. Luego con los codos pegados a los costados alárguense los antebrazos hacia adelante, moviéndolos hacia arriba y hacia abajo. Practíquense estos movimientos sistemática y rápidamente y luego practíquense los movimientos de inclinación acostumbrados terminando con los movimientos a los que se refiere el párrafo último de la 5.<sup>a</sup> serie.

Figura 16). Posición de rodillas. Los puños apretados, tiéndanse los brazos hacia adelante (véase el dibujo) sin tensión ni esfuerzo, el movimiento debe ejecutarlo la articulación del hombro, los brazos perfectamente relajados. Practíquense luego los cuatro movimientos de inclinación; al practicar el movimiento de inclinación hacia adelante, échense los brazos hacia atrás y al practicar el movimiento hacia atrás, échense los brazos hacia adelante; en el movimiento a la derecha e izquierda, levántense los brazos en alto por encima de la cabeza. Téngase presente que mientras se ejecutan las posturas debe susurrarse una tonadilla o una escala musical.

Practíquense luego las posturas de la figura 16 en pie agregándo después las 4 posturas de inclinación. El pecho debe tenerse siempre inmóvil sin tensión; ajústense las posturas a líneas perfectas antes de ejecutar los movimientos.

## **POSTURAS DE LA 10.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 17). Dóblese el dedo índice de las dos manos en la forma que indica el grabado correspondiente a las posiciones de las manos. El dedo índice de la mano izquierda debe descansar sobre el pecho, mientras la mano derecha se coloca como puede verse en el grabado, figura 17. Hágase presión vibrando suavemente al principio; aumentese la presión gradualmente hasta alcanzar el máximo de fuerza; aflójese entonces inmediatamente e inviértase la posición de las manos. Después de haber practicado este ejercicio doblando los dedos índices, debe continuarse doblando luego los dedos del corazón y sucesivamente hasta el dedo meñique inclusive, teniendo cuidado que los dedos estén perfectamente rectos con excepción del dedo doblado.

## **POSTURAS DE LA 11.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 18). Póngase de rodillas el miembro izquierdo mientras el derecho forma ángulo recto; colóquense las palmas de las manos juntas, el dedo pulgar de la mano derecha sobre el de la

izquierda; estréchense las manos contra el corazón y ejecútense los cuatro movimientos de inclinación. Inviértase luego la posición de los miembros.

Figura 19). Colóquense las manos juntas hacia atrás de modo que los pulgares descansen entre los omóplatos, y apoyando la rodilla izquierda en el suelo, estírese el miembro derecho hacia atrás todo lo que sea posible. Ejecútense los cuatro movimientos de inclinación y después de invertir la posición, ejecútense otra vez. Colóquense las manos como en la posición anterior y mientras la rodilla derecha se apoya en el suelo, estírese el miembro izquierdo hacia adelante, ejecútense los movimientos de inclinación, y después de invertir la posición, ejecútense de nuevo.

Figura 20). Levántense los brazos y júntense las manos por encima de la cabeza mientras una rodilla se apoya en el suelo; alárguese el otro miembro hacia adelante; practíquense los cuatro movimientos de inclinación y luego inviértase la posición y practíquense otra vez. Después consérvense las manos juntas por encima la cabeza; la rodilla derecha en el suelo y el miembro izquierdo hacia adelante : susúrrase una melodía "Spenta Ainyahita" de preferencia, dóblese el miembro izquierdo lentamente hasta formar ángulo y gradualmente póngase hacia atrás como en la figura 19, volviendo a ponerlo luego en posición igual a la de la figura 18. Después inviértase la posición de los miembros; póngase la rodilla izquierda en el suelo; fórmese un ángulo con el miembro derecho como en la figura 18; consérvense las manos juntas por encima de la cabeza y póngase el miembro derecho hacia adelante y luego fórmese ángulo, póngase el miembro lentamente hacia atrás todo lo tendido que sea posible y vuélvase a poner en ángulo como en la figura 18.

Colóquense los miembros inferiores en posición igual a la de la figura 18 y los brazos como en la de la figura 20. Póngase el miembro derecho extendido hacia adelante y dóblese el cuerpo hacia atrás y vuélvase luego a recobrar la posición de la figura 18. Póngase el miembro derecho hacia atrás tan extendido como sea posible mientras el cuerpo se dobla hacia adelante. Inviértanse los movimientos y luego ensáyese de doblar el cuerpo hacia la derecha e izquierda, teniendo los miembros en la posición descrita.

## **POSTURAS DE LA 12.<sup>a</sup> SERIE**

Figura 21). Posición de rodillas. Colóquense los codos apretando las caderas; crúcense los dedos y pónganse las manos estrechamente unidas junto al pecho; levántese luego como implorando y muévase el cuerpo hacia atrás y hacia adelante, hasta tocar el suelo; las manos deben conservarse junto al pecho; al levantar el pecho sepárense las manos rápidamente; dóblense los dedos y colóquese el puño izquierdo a la altura de la cintura hacia la espalda y con el puño derecho golpéese vigorosamente el pecho nueve veces y castíguese el cuerpo golpeando la frente, el hombro izquierdo, el derecho y la boca del estómago.

## **POSTURAS DE LA SERIE 13.<sup>a</sup>**

Figura 22). Posición de pie. Colóquense los puños sobre los hombros juntos al cuello, cuidando de que las líneas que forman los codos sean perfectas. Dóblese el cuerpo hacia adelante todo lo posible y luego hacia atrás y vuélvase rápidamente a adoptar la primera posición. Las rodillas no deben doblarse lo más mínimo; el movimiento ha de ser de caderas.

Figura 23). En igual posición que la de la figura 22, susúrrase una melodía inclinando el cuerpo a un lado; al inclinarlo levántense gradualmente los talones, apoyándose en la punta de los pies. Póngase el cuerpo erguido y al inclinarlo de nuevo hágase de modo como si se quisiera tocar las caderas. Cúidese especialmente de conservar correctas las líneas de los brazos. Tan pronto como se consiga ejecutar con perfección estos movimientos cimbréese el cuerpo rápidamente de un lado al otro media docena de veces sin dejar de murmurar una melodía o recorrer la escala

musical.

### **POSTURAS DE LA SERIE 14.<sup>a</sup>**

Figura 24). Procúrense dos bolas de celuloide o de álamo del tamaño de una nuez y sujétense a unas ramitas de sauce o de cualquier otra materia flexible, lo bastante largas para que se puedan manejar cómodamente. Golpéese con estas macitas la columna vertebral como si se tocara un xilófono, empezando con una maza por la parte superior de un lado de la columna y con la otra, por la parte inferior golpeando concertadamente en dirección contraria una de otra. La primera posición que se ha de adoptar es de rodillas y el cuerpo erguido, y luego se han de ejecutar las cuatro posiciones de inclinación, que permiten poder golpear todo el tronco y por último los brazos, piernas y pies.

Los beneficios que reporta a la salud la sola práctica de estos ejercicios es tan grande que puede temerse la antipatía de todos los que se dedican al arte de curar; pero nosotros confiamos que su grandeza de corazón y cultivada mente excedan a estos sencillos esfuerzos.

### **POSTURAS DE LA SERIE 15.<sup>a</sup>**

Figura 25). Tómese asiento en un sitio imaginario. (Al principio es posible que sea preciso emplear un taburete).

Con un miembro fórmese ángulo poniendo el pie de plano en el suelo y póngase el otro miembro horizontalmente hacia adelante. (Hasta adquirir práctica puede apoyarse el miembro en un objeto cualquiera); colóquense los codos sobre las rodillas, cuidando de tener siempre recta la columna vertebral. Mientras un brazo permanece perpendicular el otro se coloca lentamente en posición horizontal. Inviértase luego la posición de los brazos y balancéese alternativamente, al principio despacio, aumentando paulatinamente la velocidad del movimiento. Cuando se haya conseguido ejecutar este ejercicio con facilidad, practíquense, además, los ejercicios para las manos en el orden en que se presentan en la hoja ilustrada.

Figura 26). La misma posición de la figura 25, invirtiendo la posición de los miembros. El pecho se ha de poner levantado para que sea posible colocar los codos sobre las rodillas, sin curvar la columna vertebral.

### **POSTURAS DE LA SERIE 16.<sup>a</sup>**

Figura 27). Posición de rodillas. Pónganse los brazos hacia atrás de modo que los omóplatos se aproximen todo lo posible; los puños han de ponerse sobre el pecho; levántese el pie derecho lentamente y con el talón golpéese sobre el nervio ciático cómo con una maza; déense unos doce golpes por lo menos y colóquese el pie con lentitud en el suelo. Practíquese el mismo ejercicio con el pie izquierdo.,

Al cabo de algún tiempo de práctica, será posible ejecutar este ejercicio balanceando el cuerpo de delante a atrás.

Figura 28). Posición idéntica a la de la figura 27, brazos y puños inclusive. Levántese el pie izquierdo y apóyese el talón sobre el nervio ciático y luego póngase el pie derecho lentamente, en igual posición que el izquierdo; después levántese primero el pie derecho y luego el izquierdo. La dificultad de este ejercicio puede vencerse en parte apoyando la cabeza sobre algo firme, cuidando de no causar la menor tensión a los nervios del cuello.

Antes de practicar estos ejercicios deben estudiarse cuidadosamente las líneas de las posturas,

del mismo modo que leería atentamente una pieza de música difícil antes de probar de ejecutarla. Cuando la mente pueda representar vívidamente las posturas, se habrá dado un gran paso hacia la ejecución exacta de los ejercicios más difíciles. Susurrar una melodía ayuda a contener la tensión. Durante la ejecución de las partes más difíciles de los ejercicios debe suspenderse la respiración.

### **POSTURAS DE LA SERIE 17.<sup>a</sup>**

Figura 29). Echese de espaldas en el suelo; enderécese bien el cuerpo y colóquese el pecho alto. Dóblense los miembros inferiores y pónganse los talones contra el nervio ciático y las puntas de los pies apoyadas en el suelo; los brazos deben permanecer laxos como si estuvieran descoyuntados por los hombros; los puños deben tenerse cerrados con fuerza. Tan pronto como la posición sea correcta, procúrese tocar las rodillas con la barba o con la frente, volviendo a ocupar inmediatamente la posición original. Es suficiente practicar este ensayo tres veces en un espacio de seis horas.

### **POSTURAS DE LA SERIE 18.<sup>a</sup>**

Figura 30). Posición de rodillas. Pónganse los puños en las axilas y dóblese el cuerpo hacia atrás lentamente hasta que descansa sobre las plantas de los pies; la cabeza debe apoyarse suavemente sobre algunas almohadas al empezar a practicar este ejercicio y más tarde sobre el suelo. Puede ejecutarse el mismo ejercicio colocando los puños sobre los hombros, luego sobre la cabeza y con los brazos a lo largo del cuerpo, como en la figura 29.

### **POSTURAS DE LA SERIE 19.<sup>a</sup>**

Figura 31). Este ejercicio debe practicarse al principio en el suelo para asegurarse del dominio perfecto de los músculos. Apréndase a poner las rodillas bien rectas. Para sostener el cuello, fórmese una pila de libros graduándolos de modo que el más pequeño quede encima; fórmese otro montón de libros de igual altura para sostener los pies. Después de adquirida alguna práctica puede sostenerse el cuello y los pies sobre listones de madera y por último sobre vasijas de loza como las que usaban los egipcios. Tan pronto como el cuerpo se sostenga firme, levántense los brazos que deben colgar a los lados del cuerpo con los puños cerrados, hasta que estén en posición perpendicular; levántense todo lo posible como si se quisieran sacar de las articulaciones; hecho esto colóquense hacia arriba hasta conseguir formar con el cuerpo una línea perfectamente horizontal; vuélvase a poner los brazos en posición perpendicular y por último déjense caer a los lados del cuerpo. Los miembros inferiores también pueden ponerse en posición perpendicular, primero uno luego otro, terminando por levantar a la vez una pierna y un brazo.

## **CONCLUSION**

Si se hacen diariamente seis Posturas Egipcias, el cuerpo se transforma completamente en muy poco tiempo. La circulación de la sangre mejorará notablemente. El poso que se va formando en ciertas regiones del cuerpo que no puede eliminarse de otra manera, se eliminarán en seguida; todas las células del cerebro se despertarán y entrarán en actividad y, entretanto, irán desapareciendo las molestias que hubiesen aparecido.

Las principales líneas de la mano, se volverán más finas y adquirirán un color más vivo, lo cual servirá de testigo demostrativo de que se ha progresado.

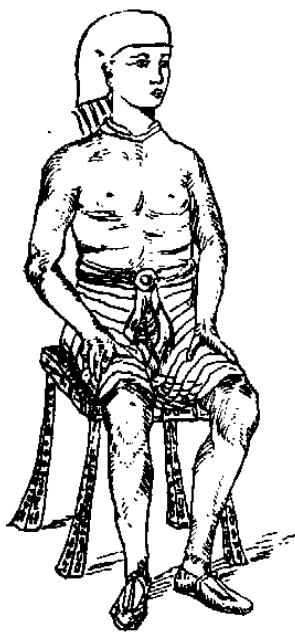
La energía que malgastamos, muchas veces contra las condiciones y contingencias del tiempo; toda esa energía la tendremos a la disposición de nuestras facultades mentales, guiadas por la Razón Espiritual y para trabajar de una manera útil a los fines de la obra de creación y de evolución que es el deber de todos los hijos de Dios sobre la tierra.

## **EPILOGO**

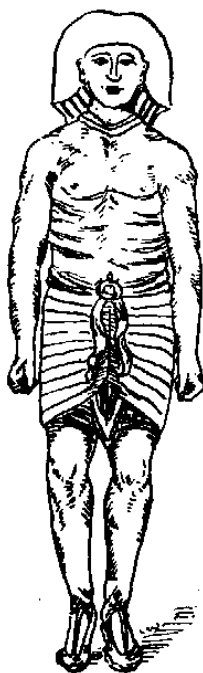
Que la perseverancia y sano juicio de nuestros discípulos sea para ellos manantial de beneficios, es el deseo de

***OTOMAN ZAR - ADUSHT HANISH***

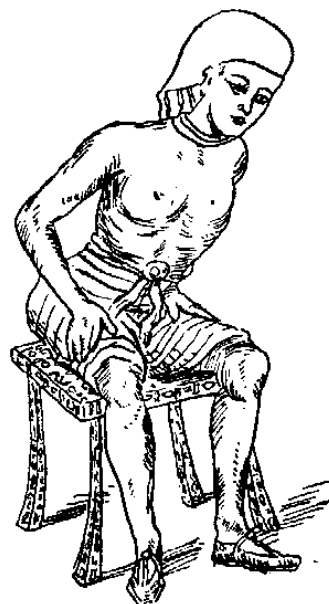
## Figuras de los ejercicios que se citan en la obra



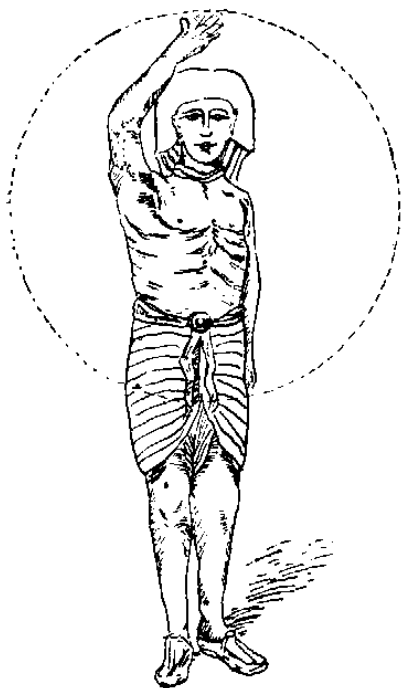
I (pág. 33)



II (pág. 48)



III (pág. 62)

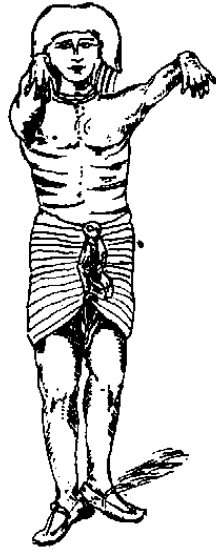


IV a. (pág. 76)

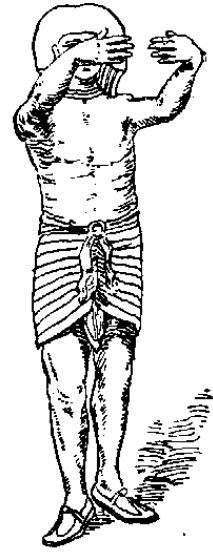


IV b. (pág. 77)

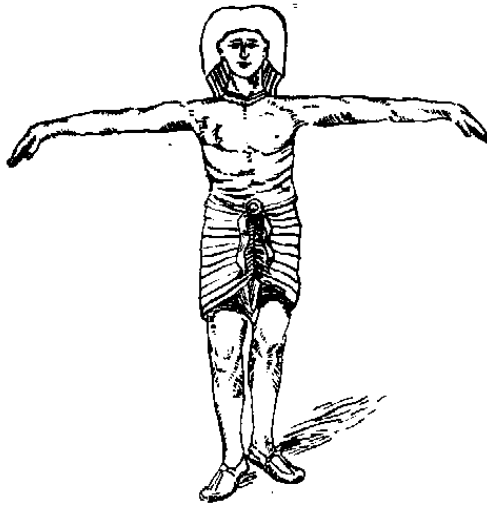




V a. (pág. 89)



V c. (pág. 90)



V b. (pág. 90)

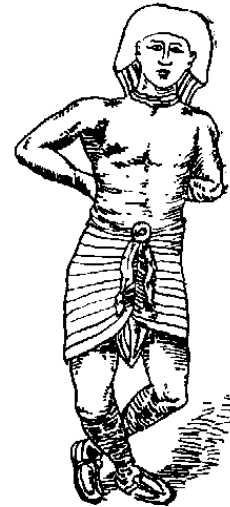


Fig. a (pág. 158)



Fig. b (pág. 158)

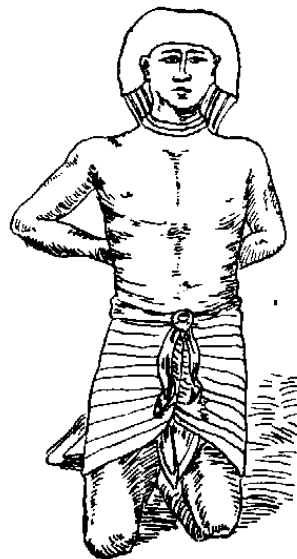


Fig. c (pág. 158)

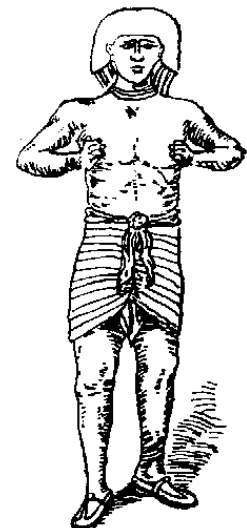


Fig. d (pág. 158)



Fig. g (pág. 171)

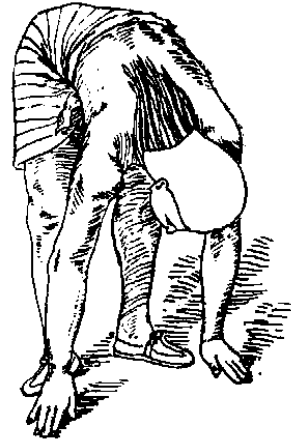


Fig. e (pág. 169)

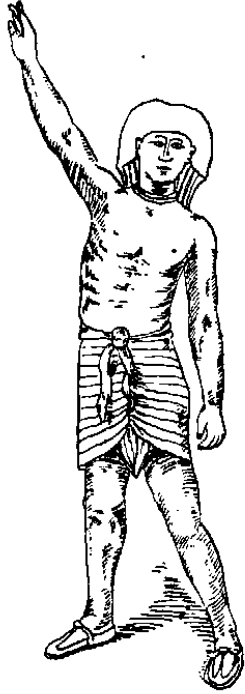


Fig. f (pág. 170)

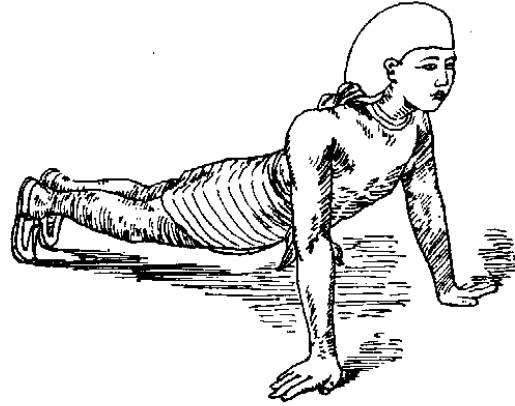


Fig. h (pág. 171)



Fig. i (pág. 172)

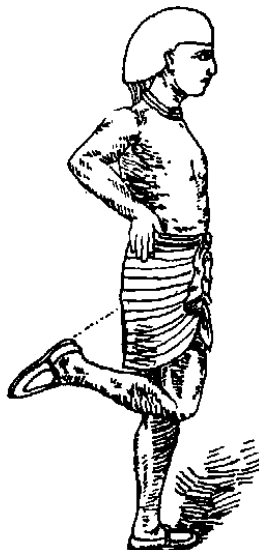
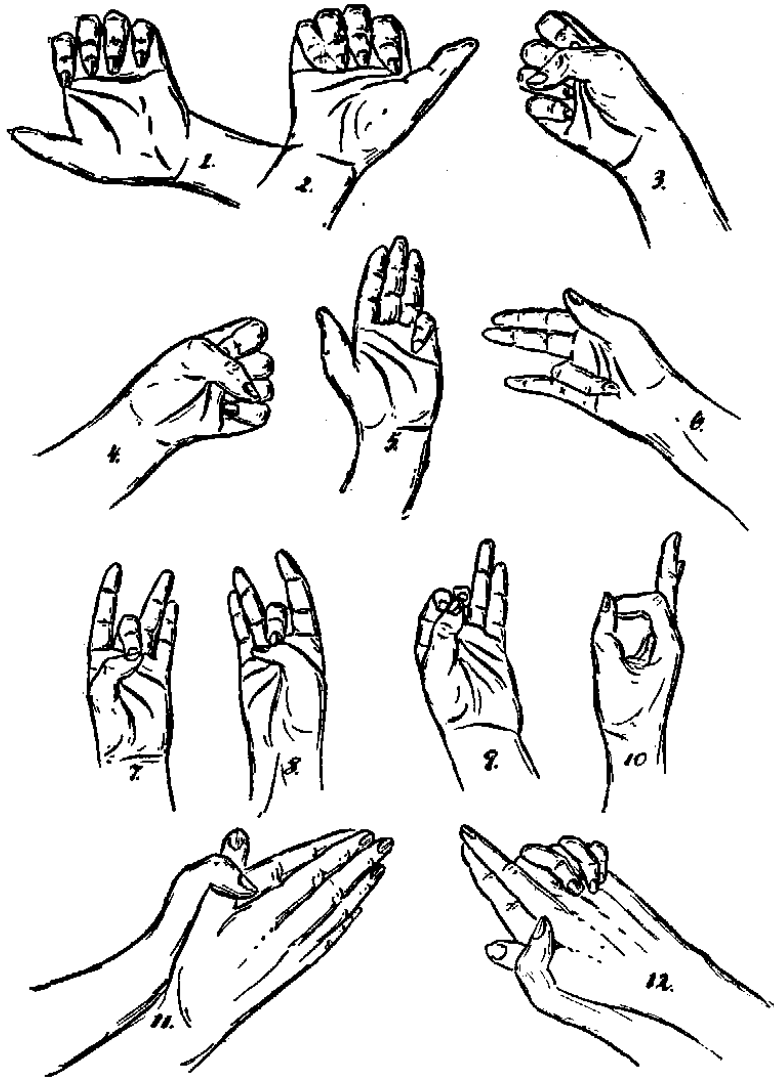


Fig. j (pág. 172)

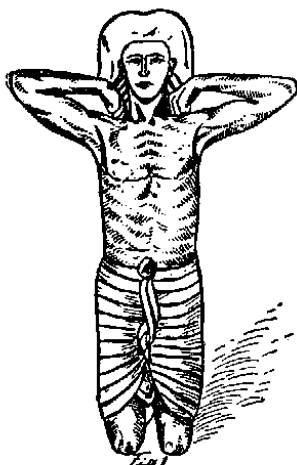


Fig. k (pág. 172)

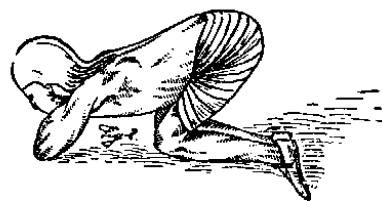
## Ejercicios para los dedos



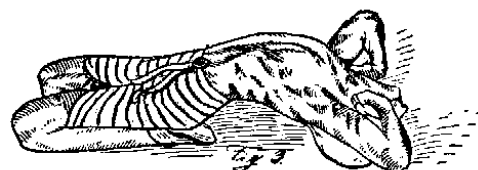
## Posturas Egipcias



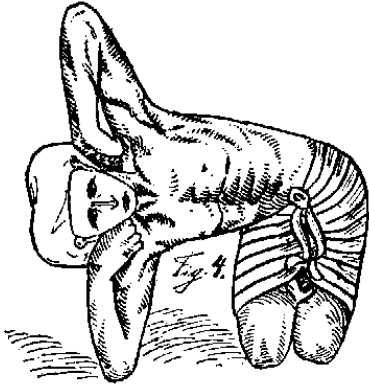
(pág. 187)



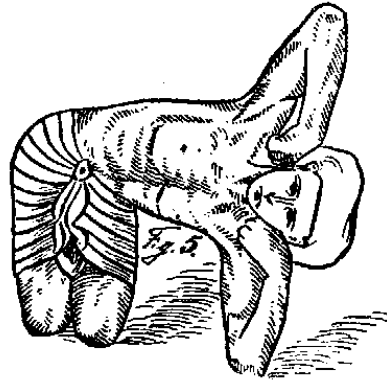
(pág. 187)



(pág. 188)



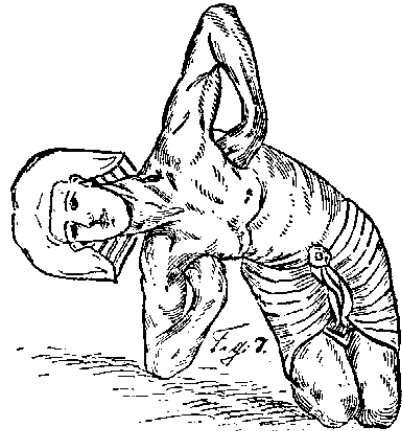
(pág. 188)



(pág. 188)



(pág. 188)



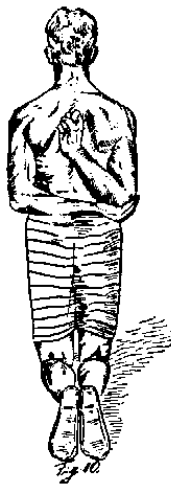
(pág. 189)



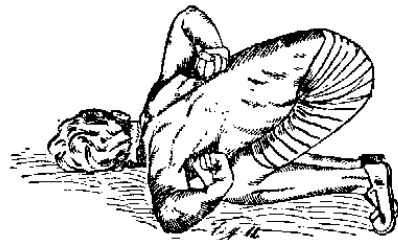
(pág. 189)



(pág. 189)



(pág. 190)



(pág. 190)



Fig. 17  
(pág. 190)

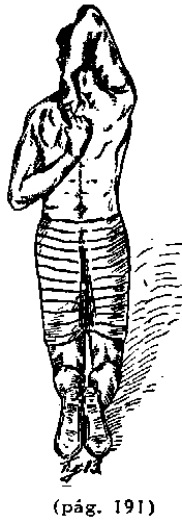


Fig. 18  
(pág. 191)



Fig. 19  
(pág. 191)



Fig. 20  
(pág. 191)

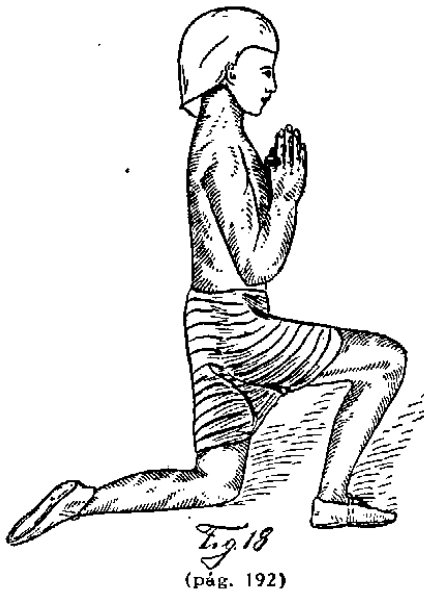


Fig. 21  
(pág. 192)

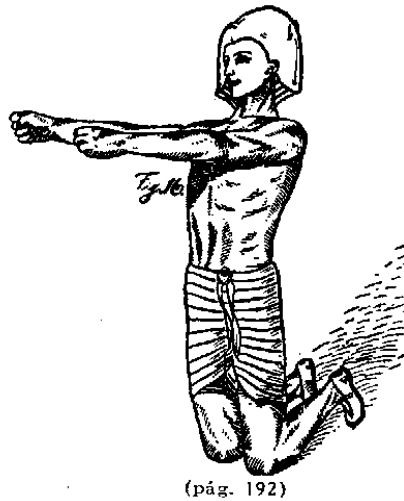


Fig. 22  
(pág. 192)

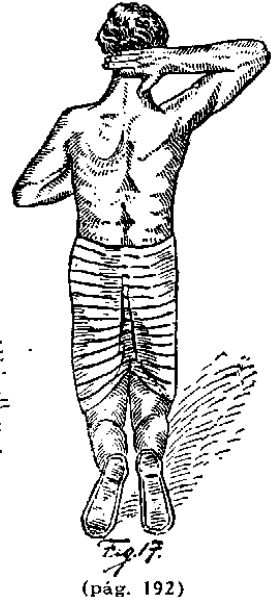


Fig. 23  
(pág. 192)



Fig. 24  
(pág. 193)

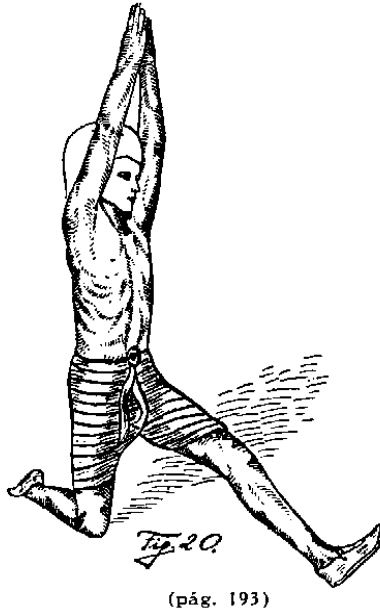
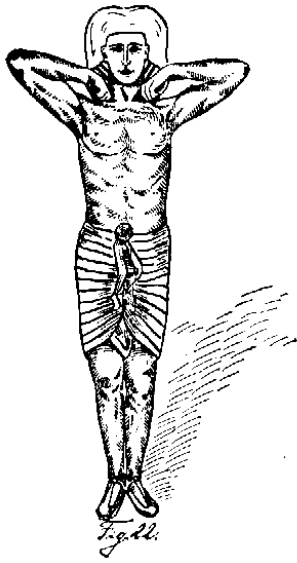


Fig. 25  
(pág. 193)



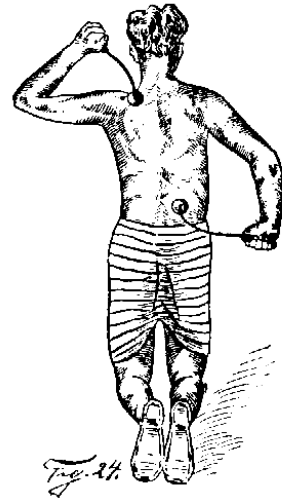
Fig. 26  
(pág. 194)



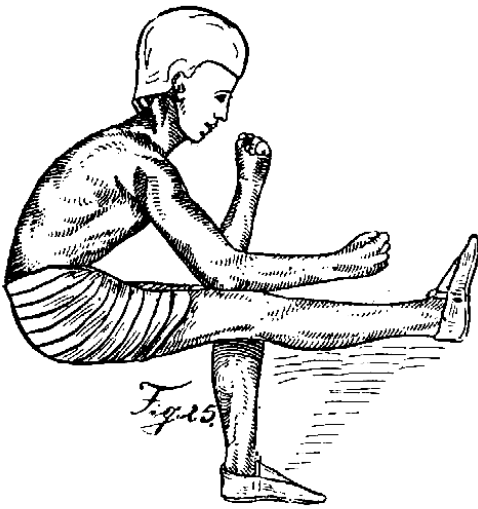
*Fig. 22.*  
(pág. 194)



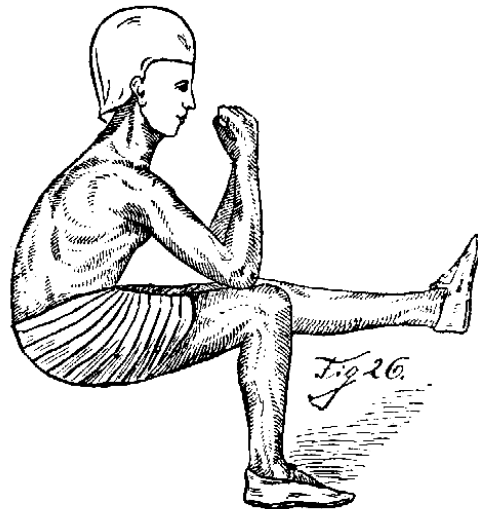
*Fig. 23.*  
(pág. 194)



*Fig. 24.*  
(pág. 195)



*Fig. 25.*  
(pág. 195)



*Fig. 26.*  
(pág. 195)

