

Dr. O. H. HARA
CURSO DE MAGNETISMO PERSONAL
VERSIÓN ESPAÑOLA DE
AUGUSTO FLORES ESTRADA

4ª. Edición
CURSO DE
MAGNETISMO PERSONAL

EDITORIAL GLEM S.A.

GLEM
BUENOS AIRES ARGENTINA
INTRODUCCIÓN

Con gran satisfacción tenemos la oportunidad de prologar la nueva Edición del Libro "CURSO DE MAGNETISMO PERSONAL" por el Dr. O. H. Hara, la cual sale a luz pública, gracias a la nobleza de la Editorial GLEM S. A.

Hace no menos de 40 años, que tuvimos por primera vez la oportunidad, de tomar en nuestras manos esta preciosa joya, tratando unos de los temas más abstractos, como más vivos de la naturaleza y de la vida.

Para muchos la palabra Magnetismo se vincula con ideas de superstición, necia credulidad, o bien, con fantasías de mentes incultas. Nada más falso que este modo ligero de pensar. Nadie tiene derecho a opinar sinceramente, sobre temas cuyo sentido desconoce; es imprescindible dedicar atención, estudio y meditación acerca de algún aspecto del saber, antes de poder emitir un concepto digno de ser tenido en cuenta.

El Magnetismo en su parte vital, es la luz de la existencia: lo vemos brillar en los ojos de los niños, es seducción y atracción irresistible en las jóvenes que poseen estética, es decir, sentido ideal de la vida; en los varones, ese fuego se convierte, en una especie de luz que aureola todos sus actos, haciendo vivos todos sus movimientos, los cuales están impregnados de un poder singular, pues las personas que observan los movimientos de una persona magnética, no pueden evitar el estar pendientes de ella.

En los tiempos que cursan, el materialismo actuante en la vida de la sociedad, hace que las personas sean amagnéticas, displicentes y sin importancia, porque las energías de la vida son dispersadas y diluidas en la satisfacción de los instinto y en las ordinarias emociones de una raza carente de espiritualidad, y de sensibilidad estética.

El curso de Magnetismo por el Dr. Hará, enseña a reeducar la personalidad, para desarrollar ese precioso fluido, o bien, para recuperar el sentido armonioso que es indispensable, si se quiere disponer de esa fuerza invisible, pero sensible, de los poderes internos, en los cuales la esencia magnética del universo ha tomado cuerpo y vida.

El estudiante de las leyes de la vida, no debe de caer en la red de confundir la fascinación hipnótica, con el divino encantamiento que produce la acción de un campo magnético debidamente organizado, por la acción estética de un alma que sabe sublimar las energías-creadoras de la vida, conviniéndolas en ese maravilloso poder, que la Psicología Experimental llama magnetismo personal.

"El hipnotizador encanta como la serpiente, el hombre magnético, sencillamente atrae".

El magnetismo es la luz de la vida, es la esencia del sentir estético y de la armonía espiritual. No se puede ser magnético, sino se posee amor inegoísta hacia todos los seres y cosas, sin establecer diferencias. Podemos decir, que el magnetismo es la expresión viviente del altruismo en

pensamientos, sentimientos y obras; mientras que, los estados amagnéticos, se deben al egotismo, es decir, aquel pensamiento dominante en las personas que todo lo quieren para sí, sin sacrificar nada, ni siquiera un pensamiento en pro de la armonía y felicidad de la especie a la cual pertenecen.

Las anteriores razones, dejan ver con toda claridad, cuál es la situación psíquica, del hombre moralmente magnético, y las expresiones personalistas del ser humano, que lleva siempre un ambiente de repulsión. La sutilidad de estas situaciones anímicas, no las vemos, pero sí las sentimos.

De tal suerte, que la Editorial GLEM S.A. Buenos Aires, presta un gran servicio a la humanidad al publicar de nuevo el precioso manual que Ud. tiene entre sus manos.

Que la luz de la inteligencia le permita ver con claridad al lector el sentido esotérico de este manual, son los sinceros deseos de quien se honra en presentar este precioso libro al bien público.

ISRAEL ROJAS R.

(Bogotá -Colombia)

LECCIÓN I

PENSAMIENTO Y CONCENTRACIÓN

Esta serie de lecciones sobre magnetismo que ilustran ampliamente la acción de la inteligencia, explican su comprobación y dan los medios encaminados a usar de ella correctamente, serán acogidas con fruición por la mayoría de quienes estudian las ciencias ocultas y mentales.

Los medios corrientemente escogidos para esta clase de entrenamiento parécenme muy poco prácticos; en primer lugar, ¿cómo es posible que un hombre que jamás ha aprendido a dirigir su pensamiento en todas las cuestiones diarias -como la de desterrar las preocupaciones de sus negocios cuando regresa a casa o va a acostarse, o la de regular sus menores hábitos-pueda de la noche a la mañana sentarse y concentrarse en el Espíritu, cuando lo más probable es que su idea de espíritu despierta sólo imágenes dormidas, evocando, no una sola de ellas, sino centenares? De momento cree plácidamente que está concentrándose, hasta que la ausencia total de resultados le demuestra que no hay tal, y debe empezar nuevamente la operación.

No hay duda que un intento general para simplificar el sistema será bien recibido, y como son tantas las cartas y tantos los llamamientos que he recibido de hombres y mujeres que no pueden dominar este punto tal vez el más importante de la escuela de los conocimientos Metafísicos y Ocultos me he decidido a hacer un gran esfuerzo para satisfacer aquellas demandas en forma práctica.

Así se abrirá ante ellos la puerta que debe facilitarles el acceso a un conocimiento más amplio de la salud, de la felicidad, de lo invisible, que, la mayoría de las veces, se queda en los libros sencillamente porque el punto de partida inicial es demasiado difícil.

Ante todo suplicaré a mis discípulos que comienzan por el principio. No debéis concentrar vuestros pensamientos en el espíritu sin estar antes completamente seguros:

1°. De qué se compone el pensamiento.

2°. De que sois capaces de concentrar vuestra inteligencia en ciertas materias mundanas sin importancia, con exclusión de todas las demás.

3°. No intentar la concentración de vuestra inteligencia por más de media hora seguida, si no podéis concentrarla durante dos minutos.

4°. Qué es el espíritu

Aconsejo al estudiante que se practique en concentrar su inteligencia en un objeto durante un minuto y que vaya aumentando gradualmente el tiempo de día en día.

Si, por ejemplo, queréis prepararos para una carrera a pie, no saldréis disparados con la velocidad de veinte millas sin haberos ensayado durante largo tiempo. De la misma manera sería absurdo enseñar a leer a un niño dándole desde el primer momento difíciles libros de ciencia para ejercitarse. Mis discípulos, hombres y mujeres, se encontrarían con dificultades mucho mayores que las apuntadas, si no tuvieran una preparación o iniciación gradual en el procedimiento que deben emplear.

Tomad cualquier objeto en el que estéis muy interesados desde el principio, ponédlo durante un minuto delante de los ojos de vuestra inteligencia, procurad verle en vuestra imaginación y si no lo conseguís, repetid el intento a otra hora.

Por este procedimiento aumentáis la elasticidad de vuestro cerebro, el cual, merced a los ejercicios continuados, puede llegar a realizar obras que, en un principio, parecían imposibles. Después de esta operación preliminar, hay que considerar el papel que vuestro cerebro represente en la generación del pensamiento.

Hay que considerar el cerebro como una máquina delicada, como una dínamo que produce el pensamiento, de la misma manera que la dínamo ordinaria produce la electricidad. La construcción de tal máquina necesita cierto examen, pues sabido es que determinadas partes del cerebro, sirven para ciertos usos y que si tales partes se abandonan o no son debidamente ejercidas se atrofian y se vuelven completamente inútiles.

El diagrama adjunto, muestra las distintas partes del cerebro y su trabajo especial:

La figura 1 es el cerebro y consiste en dos hemisferios separados por una hendidura, muy profunda. El cerebro se compone de una substancia gris bastante consistente que rodea a la substancia blanca y fibrosa de la masa nérvea. La substancia gris está surcada por circunvoluciones y el conjunto está envuelto por una membrana delicada, compuesta de venas y arterias.

Esta parte del cerebro es el asiento de la sensación, de la inteligencia, de la voluntad y también de las emociones; si se lastima esta parte del cerebro se pierde más o menos el poder de manifestar las facultades mentales.

La figura 2 es el cerebro inferior o cerebelo, el cual regula los músculos involuntarios y los movimientos de la mente y del cuerpo. Esta es la parte en la cual hemos colocado siempre la inteligencia subconsciente, pues parece ser su mejor localidad ya que la inteligencia subconsciente es, sin duda alguna, una actividad involuntaria que depende muy escasamente de la voluntad o de las emociones. En efecto, todo el poder de la voluntad del mundo, será incapaz de ponerla de manifiesto, si no se halla en estado de hacerlo y el trabajo diario del cerebro es más que sobrado para que éste se dedique a realizar otras funciones que no le son propias.

La figura 3, es el Puente de Varolio y la figura 4, la medula oblongada, las cuales no nos conciernen de una manera inmediata, por más que su trabajo sea muy importante; tanto es así, que si la médula oblongada llega a ser destruida, sobreviene inmediatamente la muerte.

De la superficie inferior del cerebro parten doce pares de nervios, llamados nervios craneanos; cada par suministra una sensación al cuerpo generador por la máquina cerebral, del mismo modo que la dínamo produce al girar la corriente de electricidad. Un par de nervios suministra la sensación del olfato; el par siguiente son los nervios ópticos; el tercer par mueve el globo del ojo; el cuarto afecta a la piel de la cara, a los músculos de la mandíbula inferior y a la lengua; el sexto par corresponde a los músculos que mueven exteriormente el globo del ojo; el séptimo par suministra fibras a los músculos de la cara; el octavo par afecta al oído; el noveno par consiste en nervios entrecruzados que nos proporcionan el gusto y afectan a la laringe; el décimo par son nervios muy importantes que envían fibras a la laringe, pulmones, corazón, estómago e hígado; el par undécimo consiste en nervios motores que afectan a ciertos músculos del cuello, y el duodécimo par envía fibras a la lengua.

Con esto tenemos ya una idea clara de nuestra máquina pensante, un buen medio para ponerla en acción, pues no hay ingeniero Capaz de poner en marcha una máquina que desconoce totalmente. Esta disposición del centro cerebral explica cómo la forma de concentración llamada curación mental, puede afectar al cuerpo y reconstituir los tejidos.

Cada par de nervios envía el mensaje que le da el cerebro y el efecto producido depende naturalmente de dicho mensaje. Si tenemos una máquina con la cual debemos trabajar y si dominamos sus partes técnicas, podremos ver cómo obra el pensamiento y en qué medida le afecta la concentración.

Durante largo tiempo he examinado y estudiado dónde está colocada realmente la voluntad; cosa sin duda muy importante en materia de concentración, porque sin la voluntad el hombre no puede

concentrarse. Esta es la directora de la Máquina Pensante y he hallado que la mejor solución de la dificultad es considerar la voluntad como una súper alma, esta parte del hombre que nunca muere y que se transmite de una encarnación a otra. Me convengo de que la teoría de la reencarnación es algo más que una teoría, pues me ha sido doble recordar vidas pasadas aunque no más de dos o tres; pero aun cuando solo hubiera recordado una habría bastado para convertir la teoría en un hecho.

Esta súperalma o poder de la voluntad, es la fuerza que pone en acción al cerebro y determina la fuerza y el efecto que debe tener el pensamiento generado; de nosotros depende el decidir el grado a que hemos de llegar en cada encarnación sucesiva (después de pasado por cierto número de ellas), y contando con la inteligente cooperación de la súperalma, podremos, si así lo deseamos, realizar en una vida lo que exigiría varios siglos para ser realizado.

LECCIÓN II

EL ÉTER MEDIADOR DE LA ACCIÓN DEL PENSAMIENTO

El asiento de la voluntad o de la súperalma puede ser colocado a mi juicio en el nervio áureo que rodea al cerebro.

Según he podido descubrir, la exacta naturaleza del cerebro no ha sido explicada satisfactoriamente. No hay duda que el pensamiento es de origen atómico, sin que pueda verse cómo, en consonancia con las leyes de la Naturaleza, viaja a través del éter.

Considerando la acción del pensamiento en el éter corremos el peligro de considerar el éter como algo interior a nosotros mismos y el pensamiento como una cantidad desconocida, error del cual debemos muy bien guardarnos.

El éter penetra en todo nuestro cuerpo y a causa de este excelente medio invisible, el pensamiento, el magnetismo y demás sustancias conocidas de naturaleza semejante, pueden atraer hacia sí materias exteriores del universo, sobre todo el pensamiento, dado su mayor poder de atracción. Nada hay en el mundo que pueda evitar esa atracción, ninguna materia que pueda intervenir entre el pensamiento y el objeto sobre que se fija. La razón de ello puede resumirse en una sola palabra: éter. Éste obra como un-medio conductor para las ondas luminosas que viajan desde los más distantes planetas y estrellas fijas, para esa luz que emplea diez años en llegar a la diminuta tierra, y obra asimismo como un medio conductor para nuestro pensamiento, tanto si queremos enviarlo a la otra parte de la tierra, como si queremos lanzarlo a una lejana región de lo desconocido, hacerlo retroceder a un remoto pasado ignoto o hacerlo avanzar hacia un futuro aún inexplorado.

He hablado repetidamente sobre la naturaleza de esa sustancia invisible llamada éter, pero en beneficio de los nuevos lectores y a riesgo de cansar a los antiguos, voy a insistir una vez más.

El éter es un medio invisible que llena todo el espacio; está aceptado por los hombres de ciencia como una necesidad para explicar la transmisión de la luz a través del espacio donde no se encuentra un medio ordinario como el aire.

Según los hombres de ciencia es una sustancia blanda y suave y según los Rosicrucianos es una sustancia viviente. En este momento nos interesa más el punto de vista científico de lo que podría llamarse "éter luminífero". Como comprenderán mis lectores perfectamente, debe haber alguna sustancia que llene todo el espacio, pues de otro modo no podríamos tener luz del sol o de la luna o de las más remotas estrellas.

Esta luz viaja a través del éter por medio de ondas, es decir que los átomos pequeñísimos o partículas viajan a través del espacio en series de ondas concéntricas (o sea que tienen un mismo centro) comunicando cada partícula su movimiento a la partícula más inmediata y así sucesivamente. Hay que tener además en cuenta que cada partícula o átomo se convierte a su vez en su centro de perturbación que envía nuevas ondas. La longitud de estas ondas es sumamente pequeña y las ondas mismas viajan con velocidad inmensa. Estas ondas son comparables a la del agua cuando se arroja en ella una piedra.

Sabemos que la luz viaja a través del éter por medio de ondas que aumentan continuamente hacia el exterior, y que el rayo de luz no existe en realidad. La luz viaja en partículas diminutas o átomos y

el Pensamiento es proyectado a través del éter y a través del espacio de una manera parecida a la luz.

Considerad, pues, el cerebro como una dinamo pero mucho más poderosa que cualquiera otra máquina conocida y mucho más delicadamente construida. El hombre considerado como una raza, corre siempre el riesgo de estimar menos de lo que debe el poder de esa máquina, sencillamente porque no puede concebir semejante poder.

Desde el punto central del cerebro donde la moción es tan intensa, el cerebro irradia hacia el exterior, de la misma manera que la luz irradia de nuestro punto central de energía o sea el sol.

Hemos visto en primer lugar la máquina que genera el pensamiento y en segundo lugar el medio a través del cual es proyectado el pensamiento desde un punto cualquiera a otro.

La naturaleza del pensamiento es tal, que es invisible por lo que se refiere a la demostración ocular, pero su poder es tal que se manifiesta en nuestra vida diaria de mil maneras.

Considero que el pensamiento es de origen atómico y, como ya he explicado, el éter es una sustancia blanda y suave que tiene la propiedad de transmitir átomos y moléculas (una molécula es un grupo de dos o más átomos) a través del espacio (el cual llena enteramente) con velocidad inimaginable la cual depende absolutamente de la naturaleza y del tamaño del átomo. Los átomos del pensamiento son tan infinitesimales que exceden probablemente de la más alta proporción de velocidad conocida, pues cuanto más pequeño es el átomo más elevada y más rápida es la proporción de vibración.

Así, cuando uno piensa, aunque sea en las más triviales cuestiones, aquellos átomos producen una perturbación en el éter y todo lo que está a su alrededor queda perturbado. Si el pensamiento es débil, la perturbación será meramente local y no afectará a nadie, pero si está cargado de odio, de enemistad, de descontento afectará considerablemente a la persona pensante.

Esos pensamientos conmueven el éter, se reflejan en el organismo interno a través del cerebro y provocan un estado de irritación semejante al proceso mental, afectando no sólo a las secreciones de los órganos vitales sino rodeando a la masa de un aura negativa que destruye las ondas de amor y buenos sentimientos que en otro caso rodearían a la persona pensante. Por otra parte, aunque en grado más ligero, estas condiciones afectarán a otros que se hallen cerca, los cuales experimentarán sensaciones de depresión como si la atmósfera estuviera cargada; pero los pensamientos son demasiado poco organizados para que tengan un efecto duradero a menos que uno viva continuamente en esa especie de emanación del pensamiento; a nadie puede afectar seriamente como no sea al individuo pensante. Él o ella verán desde luego el trabajo que han realizado inconscientemente: mala digestión, noches en vela, caprichos, mejillas flácidas y mala disposición general para disfrutar de nada. Tales son los resultados duraderos de semejantes perturbaciones de las sustancias etéreas.

Todos estamos deseosos de obtener éxito en la vida y de ayudar a los otros; pero los éxitos de la vida deben combinarse tan perfectamente con los éxitos espirituales, que los dos deben formar uno solo, de lo contrario ninguno de ellos puede ser duradero. Ya sé que ciertas personas son una excepción de esta regla, pero tengo, no obstante, la firme opinión de que los verdaderos triunfos de la vida comprenden el doble aspecto que acabo de exponer.

La ley de vibración viaja siempre desde la más alta a la más baja proporción y viceversa, siguiendo un movimiento libre y volviendo a su viaje con la carga que se le ha confiado. Si examináis el diagrama de la fig. 5 que ilustra la página siguiente veréis un círculo perfecto al cual llamaremos la esfera del espíritu. En el punto A de este círculo vemos un puro espíritu, y en B colocaremos la materia. A es un modo, de vibración intensa y lo más rápida posible. Desde este punto el espíritu viaja en proporción gradualmente más baja y por consiguiente más densa hasta que llega a la base B, donde prácticamente hay una pausa. Esto puede interpretarse como el proceso del espíritu a través de las más densas capas de materias hasta que en B hallamos la materia casi pura y simple, pero desde B hasta A en sentido regresivo, la marcha etérea vuelve a ser cada vez más ligera asumiendo en 4 la rapidez más grande posible hasta que habiendo atravesado los elementos de materia entra en la región del espíritu.

Tal es que le podríamos llamar proceso de la vida. Toda vida es espíritu y el diagrama representa el período completo desde la separación del individuo del espíritu en su viaje a través de la vida hasta el tiempo en que habiendo pasado a través de innumerables encarnaciones vuelve al lugar de donde partió. La razón de este viaje no es ficticia, sino sencillamente la ley de la Naturaleza.

De modo que de A a B tenemos la base espiritual en que todos nos basamos y desde la cual por lentos procesos de evolución llegamos al estado de la materia más densa, el estado en que se hallan actualmente las nueve décimas partes de la población del globo. Desde ese punto, el más alto sentido del hombre empieza a desear un grado más elevado de evolución hasta que se convence de que en su mano está obtenerlo cuando le apetezca. "Vivimos en ese estado de desarrollo que nuestros pensamientos crean para nosotros". Cuanto más elevadas son nuestras aspiraciones mentales más ligera y pura es la cantidad de vibración que obtenemos. Si vivís en el cieno, no podéis aspirar a atraer cosa alguna; pero si sois un hijo de la luz del sol, podéis aspirar a la luz y atraer todo lo que de derecho os corresponde.

En el centro del cerebro, es tan intensa la energía, que casi parece fijo y desde ese centro tranquilo, irradia al exterior el pensamiento cuya cantidad y calidad dependen de la máquina que genera la fuerza. El proceso de generación, tiene lugar a través de la acción promotora de la voluntad o súperalma, esa parte del hombre que nunca muere. Esta acción es favorecida con frecuencia en grado considerable, por una respiración adecuada, la cual ejerce el más admirable efecto sobre la concentración del pensamiento.

Dicha figura ilustra claramente la manera de obrar el pensamiento bajo determinadas circunstancias. El pensamiento es dinámico, o, propiamente hablando, quinético¹ pero ambas palabras se aplican a la misma cosa. Bajo el dominio de una fuerte y bien desarrollada voluntad o súperalma, el pensamiento viaja en línea recta hacia el punto en el cual ha de concentrarse. Cuanto más intensa es esta forma de concentración, más ligero y directo es el viaje de este pensamiento.

La figura 6 muestra la acción del pensamiento cuando se dirige a un punto particular. De A a B hemos concentrado el pensamiento viajando desde el cerebro A, al punto B a que debe llegar. Esto puede definirse como pensamiento organizado, o sea una sustancia cuyas vibraciones son casi tan sutiles como el medio, es decir, las ondas etéreas.

¹ Productor de movimiento, fuerza de cualquier género como causa de poder y de acción.

LECCIÓN III

DIRECCIÓN DEL PENSAMIENTO

Para completar el examen de las diversas clases de ondas del pensamiento, consideremos la figura 7 (Lección III), la cual muestra la acción del cerebro al generar otra clase de onda pensante, cuando el campo del pensamiento, parecido al campo electromagnético el que se compone de líneas de fuerza, las cuales están menos concentradas porque el área es más dilatada, irradiando ellas en todas direcciones desde el mismo centro.

Pero bajo la acción de una mentalidad organizada cada línea alcanza su meta.

Así, desde "A" al círculo más exterior, que en este caso representa el universo conocido, y aun mejor el mundo, los rayos pensantes viajan con fuerza directa. Cuando el estudiante se sienta para realizar una concentración general, deseando o esperando alguna cosa buena que la humanidad o la naturaleza en su conjunto (a causa de su relación con la naturaleza) puede darle, pero sin especificar un individuo determinado, su pensamiento sigue la dirección de la figura y su máquina cerebral irradia el pensamiento, como el Sol irradia la luz.

Los rayos caen suavemente distribuidos de una manera igual y casi insensible y aquellos que los reciben, son inducidos al centro de fuerza, pudiendo entonces convencerse el pensador, ya sea por la marcha de sus negocios o por otro medio, de que la concentración ha dado el resultado apetecido.

Fig 7

La figura 8 indica claramente la naturaleza del pensamiento enviado en la dirección general, pero consistente en una acción desigual y vacilante, y explica mejor que nada por qué muchas personas

jamás han obtenido resultados positivos en el estudio de la ciencia mental y espiritual, o cualquier otro de los métodos que se dan para desarrollar la vida pensante.

Es que no son dueños de las leyes que gobiernan la acción mental y no comprenden claramente la naturaleza quínetica de esta curiosa y poderosa substancia o el método de su propulsión a través del éter.

La tercera ley del movimiento es "que la acción y la reacción, son iguales en fuerza, pero opuestas en dirección".

Aquí consideramos la acción del que está dotado de energía por medios naturales o mecánicos. Por ejemplo, si tomáis una pelota de goma y la arrojáis contra una pared, volverá a vosotros exactamente con la misma fuerza con que ha chocada .contra el muro; lo mismo exactamente ocurre con cualquier otro cuerpo o masa de átomos, que vuelve a vosotros, exactamente con la misma fuerza con que lo arrojáis o con que lo arroja la naturaleza, según los casos. No hay que olvidar que todo, desde la piedra al cuerpo humano, está constituido por átomos. En ciertas cosas, como el cuerpo humano, los gases, la electricidad, o el agua, los átomos están en continuo movimiento; en otras, como las rocas, ciertos compuestos químicos, etc., se hallan en el estado conocido por "inercia", es decir, están quietos, esperando que otra substancia procedente de fuera los despierta y le grite ¡pronto!, comunicándoles vida y energía. Con frecuencia la acción química del humo y de la atmósfera convierte las grandes construcciones, en apariencia muertas e inertes, en una masa de movimiento debido a la vibración de la más pequeña partícula de piedra.

Así, pues, el lanzamiento de la pelota contra la pared en la acción y la fuerza que encuentra, crean la reacción que devuelve la pelota al punto de donde ha partido; al mismo tiempo si la pelota choca contra la pared, tan débilmente que apenas se produzca reacción, caerá al suelo por falta de ímpetu (la fuerza con la cual un cuerpo es arrastrado o impelido).

Los rayos mentales (el pensamiento, como hemos convenido, es una masa vibratoria), enviados a través del éter con fuerza directa, volverán a su centro (el cerebro) con igual fuerza con que fueron emitidos. Así, en consonancia con esa ley, el pensamiento sale provisto de su misión y vuelve al punto de partida después de haberla cumplido, si el pensador está bien organizado. De la misma manera el pensamiento sale a cumplir su misión y volverá a vosotros cargado con aquello para lo cual lo habéis enviado, si lo tenéis organizado. El pensamiento es nuestro servidor, y si lo empleáis debidamente, os traerá siempre aquello que le mandáis que os traiga.

En el reino del ocultismo las fuerzas tísicas que son usadas por el hombre, siguen las mismas leyes que rigen en el mundo. Sé por experiencia que lo oculto es tan sencillo, que está al alcance de la comprensión del simple transeúnte que ve el misterio allí donde en realidad no existe. La vida en todas sus manifestaciones es sencilla y está gobernada, como pensaron los antiguos, por una vida, una ley, una palabra. Lo complejo es la enseñanza, no el objeto, y todo lo que se haga para simplificar la enseñanza es, sin duda, un avance en la dirección verdadera.

Es una palabra, antigua palabra, usada por los francmasones y otros prosélitos de distintas persuasiones religiosas o místicas, in hoc signo vinces (por este signo vencerás), y el hombre (hablando siempre de esas sociedades esotéricas y de estas hermandades masónicas) ha tomado este signo por el de la cruz. ¿Cómo puede una cruz ayudarnos a vencer? Voy a deciros la verdadera significación de esto; no es la cruz, sino CRISTO, el que os ayudará a vencer, y no es siquiera Jesús, que para muchos es un mito, sino CRISTO dentro de nosotros mismos, y hasta que no reconozcamos esta gran fuerza en nosotros, nada podremos conquistar. Siempre he creído que la solidez de nuestros cuerpos ha sido un obstáculo a la aceptación mental de las verdades ocultas que queremos inculcar en nuestras mentes, y que la idea, de que tenemos tanta masa de carne y sangre, huesos y músculos que soportar, nos impide comprender la gran verdad de que somos todo Pensamiento y Amor. De modo que estoy ansioso de convencer a mis discípulos para que crean y comprendan que soy tan espíritu como los otros. La materialidad de nuestros cuerpos de carne, es un impedimento para el desarrollo psíquico y mental; pero no deseo que neguéis a nuestro cuerpo, porque todo está bien hecho y todo es una gran necesidad; lo único que necesito, es que os hagáis cargo del hecho de que para comprender la oculta significación de YO AMO O YO TENGO

PODER, debéis admitir el hecho de que todo vuestro cuerpo es completamente accesible a las ondas etéreas, que obran como un medio para todas las cosas del infinito.

Así, pues, SOIS amor y poder, y siendo todo amor nada podrá realmente dañaros si comprendéis la ley. Vuestro cuerpo es un imán animado y el espacio que llena en la atmósfera es precisamente un gran centro de atracción. Repetid esto medio centenar de veces al día y pensad en todo lo que significa para vosotros: "Tengo FUERZA, la LEY DE VIDA. La ley se manifiesta en mi cuerpo y puedo emplearla a mi favor cuando yo quiera".

LECCIÓN IV

LA POLARIDAD MAGNÉTICA Y EL PENSAMIENTO

Los argumentos que se dan en esta lección son dignos de ser examinados, porque en primer lugar contribuirán a que tengamos una más clara comprensión del poder oculto del pensamiento, -cuando está propiamente dirigido y energizado por la concentración, y también porque demuestran claramente la afinidad existente entre las leyes esotérica y física. Antes de tratar de los efectos de la energía radiante y de los campos pensantes, es preferible comprender primero en qué consiste la energía y segundo qué es un campo.

Tomemos primero la significación de la energía, distinguiéndola de la de movimiento; energía, es el término aplicado a cualquier masa (o cuerpo) que al moverse choca contra otro cuerpo y hace que a su vez se mueva, y este poder del cuerpo original para mover a otro, constituye la energía, la cual se mide por la cantidad de movimientos que es capaz de originar.

Energía radiante es el término aplicado a cualquiera masa o cuerpo de materia que posea energía de tal naturaleza que pueda comunicarse a la atmósfera o al medio que le rodee. La velocidad con que se transmite esta energía, depende completamente de la habilidad del medio en transmitirla y no de la fuerza misma.

Así, los átomos del pensamiento están en perfecta simpatía con el medio éter, y por consiguiente el éter es el transmisor ideal de las ondas del pensamiento.

Recuerde que cualquier substancia o materia que distribuya energía radiante, puede poner en movimiento otras masas de materia, y este es un factor importante de nuestro aserto relativo a la naturaleza vibratoria del pensamiento. El éter transmite tales ondas de movimiento en líneas rectas, y como la distancia hasta la cual pueden viajar no tiene límite; pueden avanzar indefinidamente, pero el punto en que principalmente ocurre el fenómeno, es lo que técnicamente se llama el campo.

Volviendo a mi antiguo método de ilustración, os invito a que examinéis atentamente la figura 9.

El centro A es la mano que, según sabemos, posee el poder de distribuir la energía radiante. Todo el espacio exterior a esta masa o cuerpo en la extensión en que es capaz de obrar sobre otros cuerpos para comunicarles una condición parecida a la suya propia, es lo que los hombres de ciencia llaman campo. De modo que el campo lo forma el espacio que rodea a la masa. Así, B representa en el precedente diagrama el campo, y la extensión de éste depende de la fuerza o energía poseída por la masa. Cuanto más fuerza tiene, más extenso es el campo a través del cual es distribuida su energía. Calcúlese cuántísimos son los cerebros del mundo que sienten esa influencia y cuán enorme es la energía solar que llena el vasto espacio existente entre el sol y nuestro planeta.

Tomando el imán solar como la mejor ilustración posible de un objeto semejante a la energía pensante, tenemos que un campo magnético no puede existir sin un imán inductor o corriente de electricidad. Todo imán tiene lo que se llama sus polos, que son sus extremos, siendo uno el polo positivo y otro el negativo. El magnetismo como estudio es probablemente desconocido por muchos de mis lectores, pero pocas palabras de explicación bastarán para que lo comprendan. El imán común o piedra imán, se encuentra en Magnesia, en el Asia Menor y en otras partes del mundo. Tiene la propiedad de atraer hacia sí trozos de hierro o de acero, y de marcar invariablemente el norte y el sur... Los imanes artificiales se hacen frotando un trozo de acero con la piedra imán, cuyas propiedades adquiere aquél. En 1600 el Dr. Gilbert descubrió que el poder de atracción parecía residir en los dos extremos del imán y esas dos regiones fueron llamadas polos (de la palabra griega polos, derivada de polos, mover); de manera que el polo magnético, es literalmente

uno de los puntos del imán correspondiente a los polos de la tierra, señalando uno de ellos el norte y el otro el sur; los polos se hallan, casi invariablemente, en los extremos. La región del imán que se halla entre ambos polos es menos magnética, y no atrae tan fuertemente. La atracción es completamente nula en el punto medio situado a igual distancia de los extremos.

La primera ley del magnetismo es que "polos magnéticos iguales, se repelen uno a otro, y polos magnéticos diferentes, se atraen". De manera que dos polos norte se rechazan violentamente, pero dos polos, uno norte o positivo y otro sur o negativo, se atraen mutuamente.

La tierra es en sí misma un imán con su polo norte y su polo sur; el hombre es también un imán, y de hecho toda la naturaleza en su variedad de formas y fases se compone de imanes, teniendo cada átomo y cada molécula sus polos positivo y negativo.

El cerebro humano tiene también sus aspectos positivo y negativo y sus polos están situados respectivamente, en el cerebro y en el cerebelo, como indica el tercer diagrama (véase la lección I para la explicación de las divisiones del cerebro). La figura 10 muestra las fases magnéticas ordinarias irradiando de un imán corriente, siendo el espacio cubierto de líneas, el campo magnético.

Volvamos ahora a nuestro objeto inmediato, el Pensamiento. Pronto comprenderemos cómo el campo del pensamiento sigue las mismas líneas que el campo magnético. Tenemos el cerebro y el campo del pensamiento. A es el cerebro y B las líneas de pensamiento del campo del pensamiento. Como he explicado más arriba, es indispensable un cuerpo o masa de materia para distribuir la energía radiante y sin este cuerpo o fuerza creadora del campo -magnético, eléctrico, químico, mecánico o pensante, como se quiera- no puede haber campo.

En el campo pensante, el cerebro es la masa de materia, la fuerza que irradia la energía y crea un campo; en el cerebro débil, mal organizado, este campo es débil y afecta únicamente a una área muy limitada. Pero cuanto mayor es el magnetismo personal, más poderoso y organizado el cerebro, mayor es la extensión de su irradiación, más amplio su campo, más persistentes sus efectos. Y la generación de la fuerza pensante o inteligencia que he descrito en mis últimas lecciones, señala el advenimiento de un grande hombre o de una gran mujer. Grandes, con relación a la esfera de su trabajo y de su talento dominador.

Así tenemos a Jesús, Platón, Buda, Shakespeare; hombres de diferentes cualidades, pero poseedores de la fuerza suficiente para haber creado la energía que los ha perpetuado a través de las edades.

Cuando dos cerebros trabajan simultáneamente en la esfera de la telepatía, uno es positivo y otro negativo, creando lo que llaman atracción. Por medio de una simpatía mutua, provocan una tensión (presión) en el éter, y los campos pensantes obran como si fueran removidos alternativamente (con ello me refiero a las líneas de pensamiento, no a los cerebros) y se mezclan y combinan, en las condiciones arriba descritas. Cambian o transforman su energía, teniendo siempre lugar este cambio desde el más potente al más débil. De modo que un individuo obra como transmisor y el otro como receptor. El uno es negativo y el otro positivo, pues de lo contrario se repelerían en lugar de atraerse, porque "polos magnéticos iguales, se repelen, y polos magnéticos diferentes, se atraen", lo cual equivale a decir que los polos positivos se rechazan uno a otro, pero un polo positivo y otro negativo se atraen mutuamente. De la misma manera mentes parecidas se rechazan, y mentes distintas se atraen, aunque tal vez fuera mejor decir, que la mente más fuerte se atrae a la más débil y viceversa.

La figura 12 muestra la manera como cada cerebro actúa en el campo pensante del otro, debiendo tenerse en cuenta que esta acción se aplica más particularmente a los distintos procesos de curación mental, éxitos vibratorios, etc.

LECCIÓN V

IRRADIACIÓN Y CONCENTRACIÓN

No debemos olvidar, que los atributos de la masa los posee también el átomo (es decir, cada átomo contiene en sí mismo, todo lo que se encuentra en la masa), y que todo átomo de materia cerebral o de pensamiento, actúa sobre cada átomo vecino en el mismo sentido en que un cerebro actúa sobre

otro y así indefinidamente, de tal modo que todos los objetos del cosmos continuamente afectan al espacio que les rodea, con su temperatura (el pensamiento tiene una temperatura que los seres sensibles notan al momento ya sea caliente, fría o normal, y hasta creo que se inventará una máquina que registre las temperaturas de los pensamientos de los hombres), con sus cualidades magnéticas o eléctricas, y, en el caso del pensamiento, con sus cualidades espirituales, materiales, buenas y equivocadas.

La inmensidad del pensamiento y sus contingencias hacen que el estudio de sus leyes sea tan interesante y tan complejo. Cuando el hombre realiza un movimiento con su cuerpo, altera desde luego la posición del éter y provoca una perturbación o presión, pero cuando piensa, provoca una perturbación mucho más poderosa, y cuando consideramos la manera de pensar que caracteriza a varias mentes, podemos comprender por qué parecen barcos sin gobierno en medio de un mar proceloso; parece que son juguete de toda clase de corrientes contrarias y el resultado de ello es una vida de miserias. Cuando el pensador organizado ejerce la fuerza mental provoca también una perturbación, pero el viento (usando un símil apropiado) sólo sopla en una dirección, de modo que ese hombre no es combatido por sus propios conflictos. No puedo comprender que un hombre quiera por su propia voluntad convertir su vida en un infierno, cuando puede hacer de ella un cielo en el más alto grado. Para comprender cuan profundamente somos afectados por los pensamientos de los demás, tomemos el ejemplo de una artista de talento: representa su papel impresionando los sentimientos del auditorio y le hace llorar o reír cuando quiere. Con todo, su estado mental es sólo simulado, pero durante todo aquel tiempo el mayor número de los espectadores está realmente concentrado en la mujer que tiene delante y es dominado, por consiguiente, por las emociones que la artista simula.

Así, invito a mis discípulos a que se concentren en lo que más quieran. Como regla general, las personas que reciban el nuevo pensamiento, pueden dominar la pobreza, más aprisa que cualquier otro mal del cuerpo. Pueden usarlo también contra la enfermedad, etc., pero nunca se sentirán tan satisfechos, como con el dominio de la pobreza.

Si emitís amor, podréis arrojar ese demonio que se llama odio; si sólo pensáis en el éxito, lo obtendréis, pero si ponéis vuestro corazón en estas cosas únicamente, venceréis sólo por una vez. Tened presente que la voz de la conciencia debe ser obedecida, y que antes de que consigáis la felicidad terrestre, debéis progresar en las cosas espirituales.

El hombre es inconsciente y su desarrollo hasta cierto grado es igualmente inconsciente, pero hasta este momento la inteligencia del hombre posee un influjo completo y podemos volvernos lo que nuestra mente concibe, ordenado por las leyes de la naturaleza, que son parte de nuestro ser, si están encaminadas a nuestro desarrollo general. Es cierto como pregona la ciencia mental, que podemos dominar el mal y substituirlo por el bien, pero nunca escaparemos completamente a la ley de causalidad y así las faltas en que incurramos, serán factores primordiales de nuestro desarrollo mental.

En las lecciones anteriores hemos tratado principalmente de la proyección del pensamiento en una forma concentrada y pasando al examen del magnetismo personal y curativo, investigaremos los métodos para concentrar nuestras fuerzas.

En otras palabras, en lugar de proyectar nuestro pensamiento al exterior con cierta misión y hacer que vuelva a nosotros con la respuesta o atraer del infinito ciertas afinidades que deseamos, queremos ahora reconcentrar nuestras fuerzas pensantes interiormente para que realicen su obra, sin necesidad de radiación externa.

Creo que el estudiante sabe ya que toda fuerza procede del interior y que todo espíritu se halla también interiormente, es decir, que no es necesario "explorar" fuera de sí mismo. Dentro de nuestro cuerpo físico, están todas nuestras fuerzas psíquicas y también nuestro Ego espiritual, mientras que, encerradas en la memoria del pasado, se encuentran todas las enseñanzas del espíritu, todo, el conocimiento de la vida, de la muerte, del amor, de la verdad, del poder; todo lo que ha sido y de todo lo cual tenéis conocimiento; no tenéis más que abrir la memoria y encontraréis en seguida ante vosotros un arsenal de conocimientos que jamás pudisteis imaginar.

Estamos hasta cierto límite dirigidos por el destino y por consiguiente sólo somos responsables de los sucesos generales de cada encarnación. Cada hombre y cada mujer son una fuerza en sí mismos, y poseen todo el poder de la divinidad. No necesitan buscar la luz fuera, pues la llevan dentro de sí mismos.

Esta es la lección más difícil que tiene que aprender el alumno; es curioso que pueda leerla en centenares de libros, aprenderla de una multitud de maestros, pero sólo cuando ha llegado a cierta escala de desarrollo, le es dable realizar el sentido de que es digno.

Este método de concentración interna, es el más precioso y el más importante de todos. Los procedimientos que he indicado en las lecciones anteriores, pertenecen más bien a la adquisición de cosas materiales que espirituales. El método que nos ocupa ahora, se refiere directamente al reino del espíritu.

No quisiera ser mal comprendido. Todo pensamiento, como todo progreso, viene del exterior, pero proyectáis este pensamiento bajo ciertas circunstancias, o lo volvéis sobre vosotros, bajo otras, de modo que toda la luz de vuestra razón se reconcentra en vuestra alma.

Cuando proyectáis vuestros pensamientos los enviáis fuera de vosotros, sea para que viajen con cierta misión, sea para curar al enfermo, para remitir un mensaje a un amigo u otro objeto material, bueno en sí mismo para el pensador, aunque no siempre del más grande provecho espiritual. Si examináis la figura 13 (lección V) veréis el método que nos ocupa. El círculo más exterior puede considerarse como el límite del cerebro (nos referimos a la máquina, no a la fuerza generada).

He señalado este círculo con la letra B; A es el corazón físico, el altar de los centros etéricos del cuerpo (según las enseñanzas Rosicrucianas). Ahora bien, los rayos de pensamiento en lugar de ser proyectados al exterior, son dirigidos directamente al interior del corazón y estos rayos o vibraciones siguen la dirección de B a A en vez de ir de A a B. De modo que al igual que para con una linterna, no se ve nada del exterior, hallándose toda la luz concentrada interiormente.

Como en la forma ordinaria de concentración, al principio no hay que intentar un gran esfuerzo. Esto es más fatigoso que lo otro, porque a no ser que se trate de un ardiente estudiante de lo oculto, es menos interesante. Al mismo tiempo, es absolutamente necesario, si se desea realizar verdaderos progresos.

Mientras aprendemos en libros y lecciones, no pasamos de ser unos novicios y el conocimiento que obtenemos es de segunda mano, pero en cuanto hemos aprendido a concentrarnos ya no hemos de permanecer más en el exterior del templo, ni depender de los otros, sino que conocemos por nosotros mismos. Estudiad bien el anterior diagrama, y habiéndoos grabado bien esa idea en vuestra mente, sentaos con todo reposo y concentrad vuestros pensamientos interiormente, como he descrito.

Creo que los alumnos podrán obtener mejores resultados si usan alguna palabra o palabras en la concentración, procediendo de la siguiente manera:

Respirad profundamente, pero con perfección, con suavidad y sin esfuerzo, procurando no contar la respiración, ni sostenerla durante largo tiempo y dejando que el proceso se desarrolle de una manera perfectamente natural, sin esfuerzo. La respiración profunda, es decir desde el abdomen y mejor aún desde más abajo o desde el plexo solar, tiene un efecto curioso y directo sobre todos los esfuerzos encaminados a la concentración, clarividencia y poderes afines del espíritu.

Al mismo tiempo que respiréis, pensad; pensad, con cada partícula de vuestro cerebro, "Amor".

Considerad, al propio tiempo que pronunciáis dicha palabra, todo lo que significa y lo que dice a vuestro espíritu. "He sido siempre amado; tengo un amor divino y quiero manifestar mi divinidad en este cuerpo". Abismaos en esta consideración, mientras aspiráis y espiráis despacio y suavemente.

Proseguid repitiendo lo mismo de cinco a diez veces, "Amor", "Sabiduría", "Vida", "Divinidad", pero debéis pensarlo con toda vuestra mente y continuar de esta suerte hasta haberlo conseguido por completo. Debéis saturaros o compenetraros de ello y cuando lo dominéis, conservadlo celosamente para no abandonarlo ya.

Cuando reflexionáis sobre aquellas palabras, os moldeáis gradualmente en las condiciones que expresan. Tal vez la mejor de todas aquellas palabras es "Poder"; es tan expresiva que desde luego comprendéis lo que significa, sin que por ello debáis aceptar todas sus derivaciones, sin dejar que vuestros pensamientos vaguen desde el foco interior que ya he descrito. Por esta razón doy primero las otras formas de concentración, porque son más fáciles de dominar y preparan al estudiante para la obra más seria que ahora nos ocupa. Recordad que vuestro pensamiento puede moldear vuestro cuerpo y que tal pensaréis, tal podréis ser; es decir, que cuando os detenéis durante diez o más minutos en la contemplación de vuestro poder, sabiduría y amor, progresáis en estas cosas; y a medida que pensáis en ellas inteligentemente, os convertís a lo que ellas significan.

Una vez hayáis realizado esta obra, procurad ir un poco más lejos. Aunque tomáis todas estas lecciones de una vez, no podéis hacer todos estos ejercicios al mismo tiempo, sino que debéis ir paso a paso.

Sentaos como antes he indicado y respirad pausadamente; formulad una pregunta, despejad vuestra mente y escuchad la respuesta. Recibiréis una contestación clara tal vez al cabo de uno o dos meses. No os impacientéis, porque estas cosas no pueden precipitarse, y limitaos a escuchar como si esperarais que os hablara una voz. Escuchad con la mayor voluntad, y al fin tendréis la respuesta, sea directamente o por impresión.

Es muy difícil para ciertas personas tener despejado el cerebro, y no es fácil explicar el procedimiento que hay que seguir para ello. Creo, no obstante, que el medio mejor es proceder por grados. Procurad impedir todo pensamiento durante un minuto y aumentad gradualmente el tiempo de día en día. De esta manera llegáis a obtener pleno dominio de vuestra máquina cerebral. Podéis eliminar el pensamiento por completo o pensar en cualquier objeto escogido a voluntad, sin descorazonaros, si no obtenéis resultados inmediatos. No es posible que aprendáis en un segundo; debéis pasar cierto tiempo y cuanto mayor sea el que necesitéis para adquirir vuestro conocimiento, más completo será y más duraderos los efectos.

LECCIÓN VI

TÉCNICA DE LA CONCENTRACIÓN

Existen dos fines distintos en la obtención del poder de concentración. Primero, vaciar el conocimiento en un nuevo estado y segundo alcanzar el más alto conocimiento posible de las cosas espirituales.

Reflexionad qué hábito es el que deseáis cultivar y de esta manera podréis formar de nuevo vuestro cuerpo. La repetición de este proceso, de un modo casi involuntario, es la necesidad primordial para la concentración continua y regular, y cuanto más concentrada y uniforme sea vuestra mente en un punto particular, más probable será la persistencia. Por el contrario, si sois irregulares, tendéis a suprimir el poder mental que debéis manifestar.

El tejido celular del cerebro es profundamente cambiado por el proceso de un pensamiento correcto, y puede incluso desarrollarse, al paso que los afectados por un pensamiento incorrecto, están condenados al desgaste. Todo esfuerzo de concentración origina nuevos átomos que tienden a construir nuevos tejidos y al mismo tiempo destruir los antiguos.

Nada absolutamente hay en el mundo tan plástico como el cerebro humano. Puede ser modelado por la voluntad o súperalma del pensador o de cualquiera que ejerza influencia sobre él, y por este procedimiento un maestro que aplique el impulso correcto, puede llevar al discípulo al más alto grado mental y ayudarlo en el proceso de reconstruir su sistema físico y mental.

Cuando un hombre llega a ese estado superior en que comprende lo que puede hacer por él su súperalma, ya no necesita un maestro que le ayude en aquella obra; pero cuando, como ocurre con frecuencia, el espíritu despierta en un hombre cuya súperalma está aun más o menos dormida, entonces es más o menos necesaria la ayuda del maestro.

A menudo el buscador de la verdad duda de su propio poder y divinidad, y mientras la duda subsista pocos resultados podrá conseguir de lo oculto. La poca confianza en sus propias fuerzas, es lo que mantiene al hombre en un segundo término y también el que olvida que en cada momento de su

vida está preparando lo futuro; es decir, que sus pensamientos de hoy tomarán forma material mañana o el día después. Cada vez que deja de concentrarse con un propósito firme, cada vez que descuida un ejercicio diario, pospone su felicidad futura.

La acción de respirar profundamente, que he recomendado, tiene por efecto apresurar la circulación de la sangre y en cierto modo obra sobre el tejido cerebral, produciendo vista espiritual, oído y sentidos más finos; y cuando tenéis algún pensamiento fuerte y positivo en el momento de respirar, produce el efecto de enviar ese mensaje a todas las partes del cuerpo, a lo largo de los nervios, de las arterias y de los canales sanguíneos, hasta que todo el cuerpo esté saturado del poder de vuestro pensamiento. Y aquí vuelve a manifestarse el valor de la concentración; un mensaje decidido enviado a lo largo de los hilos de vuestro telégrafo físico, llega enseguida al punto destinado, mientras un pensamiento débil no tiene el mismo efecto. De suerte que si queréis vencer algún mal corporal, pensad bien en la parte que necesita renovación, y luego volved interiormente toda vuestra fuerza pensante y enviad a aquella parte un mensaje enérgico.

"Soy fuerte, estoy bien, soy divino. Todo es vida y en mi mente y mi pensamiento hay vida infinita. Estoy forjando mi futuro en toda la línea y este futuro debe ser la perfección. Soy invencible, nada puede herirme y tengo la intención de manifestar mi poder rectamente en mi cuerpo".

No digáis estas palabras como un papagayo, pensad en lo que significan, pensad en lo que cierran tras vosotros y en lo que abren ante vosotros. Estáis forjando vuestro futuro Ahora y cuando os sentáis para concentraros estáis tejiendo vuestro hado bueno, malo o indiferente.

Habiendo aprendido la manera de concentrarse durante algunos minutos seguidos, primero en cosas terrestres y luego en más difíciles fases del espíritu, procurad adquirir la costumbre de dedicar diariamente un corto tiempo a la contemplación de vuestros futuros destinos. Cuando conoceréis la paz y la calma que os viene después de haber realizado esa contemplación, comenzaréis a evaluarla convenientemente; al principio pronto se desvanece, pero como vuestra mente se vuelve cada vez más organizada, los efectos duran más tiempo, hasta que llega el momento en que disfrutáis de aquella paz allí donde vais, y podéis incluso comunicarla a los otros.

En el curso natural de las cosas, toda la fuerza del pensamiento que os pedimos conservéis, se gasta; y así, pocos son los éxitos que conseguís, sea en los negocios sea en otras materias.

Cuando deseáis obtener un éxito en los negocios, concentráis toda vuestra fuerza de pensar en el objeto sobre que ha de residir el éxito, y lo llamáis en voz alta; en vuestra vista pensante existe el éxito, y no tenéis más que esperar a que éste se manifieste.

Habiendo ya realizado esto, comenzad a elaborar vuestro pensamiento en corrientes poderosas. Mirad estas corrientes viajar hasta el objeto y rodearlo por todos lados, hasta que es bañado en las más poderosas corrientes de la fuerza del pensamiento, las cuales son más potentes y pueden viajar más aprisa que el rayo y son más mortíferas que una fuerte descarga eléctrica; en su movimiento, obran además como imanes y atraen todas las buenas fuerzas de otras personas que están en contacto con la materia de que se trata, realizando todo lo que pueden para precipitar el éxito.

Como sin duda me preguntaréis cómo se elabora la corriente pensante de que os he hablado, os recomendaré encarecidamente que apeléis a vuestra imaginación para realizarlo. El primer elemento es el poder de concentrarse y el segundo es ver en vuestra imaginación vuestra máquina mental producir y generar un fluido muy fino y sutil lleno de aquel poder maravilloso; luego lo proyectáis como se ha dicho en la primera lección dejándole seguir el camino indicado en el diagrama figura 14. A es el cerebro, B es la fuerza pensante que viaja a través del éter; C es el objeto que deseáis envolver con esta poderosa corriente de fluido pensante viviente.

Realizad este ejercicio dos o tres veces cada día y jamás fracasaráis; es decir, que tan pronto como hayáis puesto vuestro cerebro en condiciones suficientemente organizadas, podréis expedir vuestras órdenes con garantías de éxito. Esto deberéis obtenerlo en dos o tres meses, si seguís estas lecciones sin reserva. Esto no es ninguna cuestión de milagros, sino, sencillamente, un sistema de educación organizada y los resultados son tan seguros, como el sol que nos ilumina.

Considerad siempre el pensamiento como una sustancia. Podéis concebir fácilmente los efectos del rayo cuando cae en un objeto determinado, o mejor aún, podéis apreciar el efecto que una corriente

magnética tiene sobre una varilla de hierro. Como ya os he dicho repetidas veces, vuestro pensamiento es más poderoso que todas estas cosas y cuando lo ejercéis en las debidas condiciones alrededor de un objeto determinado, producís los mismos resultados; si la corriente de magnetismo produce lo que se llama inducción (es decir, la transferencia de un estado magnético o eléctrico, desde un cuerpo electrizando a otro no electrizado, por proximidad sin contacto), así también vuestra fuerza pensante induce su sustancia etérea a lo que habéis escogido para esta función.

Las analogías entre la ciencia eléctrica y aun de todo el conjunto de la física y el mundo del pensamiento y del espíritu son muy curiosas, y cuando uno más investiga más claro aparece que las mismas leyes rigen a ambos.

LECCIÓN VII

LA VISUALIZACIÓN EN EL EMPLEO DEL MAGNETISMO

Estas instrucciones no serían perfectas, si no hiciéramos alguna referencia al método de concentración usado por los adeptos de la India, los cuales adquieren tal hábito CONSAGRANDO SU VIDA AL ESTUDIO Y A LA MEDITACIÓN. Nosotros los occidentales no tenemos tiempo para esto, ni veo en qué podría beneficiarnos. Los varios métodos de "matar el pensamiento" preconizados por los que desean sencillamente ejercitar la mente para recibir comunicaciones inspiradas, procedentes de lo desconocido; lo que sí sé es que podemos preparar nuestra mente sin esfuerzo alguno particular, si tenemos cuidado de no hacer ningún esfuerzo desde el primer momento. Aquí añadiremos que el cuerpo sano y fuerte es cosa necesaria, para aquellos que quieren comenzar los métodos de concentración con algún placer, pues cuando ponemos nuestra mente en un objeto dado por cierto espacio de tiempo, los átomos de pensamientos más densos que han viajado hasta el lugar u objeto de la concentración, caen, se sumergen o se desvanecen, quedando ocupado su lugar por partículas más finas, las que causan una gran tensión mental en la persona pensante y si no existe en él una salud completa, pueden sobrevenir afecciones nerviosas, la locura o la fiebre cerebral. Por el contrario, cuando la salud existe, la concentración no puede menos de favorecer al discípulo.

Realizad estas prácticas gradualmente y obtendréis lo que necesitéis, siendo coronados por el éxito todos vuestros esfuerzos.

No está por demás usar una escudilla de cristal llena de agua en el momento de la concentración. Fijad vuestro deseo en la mente y procurad ver las palabras pronunciadas en la escudilla; este método ayuda a fijar la atención y si la escudilla de agua no es manejable, usad un lápiz y un trozo de papel; nuestra idea es simplemente enviar el mensaje al cerebro a través de la retina del ojo, porque ésta guarda la imagen, como la placa impresionable usada por el fotógrafo.

Es casi imposible fijar el tiempo de la concentración más conveniente. En el curso de lecciones escritas para uso general, es casi imposible dar instrucciones precisas para cada individuo, y si mis alumnos quieren explicarme sus dificultades personales, harán un favor a ellos mismos y a mi y tendré una verdadera alegría de enviar una respuesta completa a sus preguntas, siempre que sean debidamente formuladas.

Deben tenerse en cuenta principalmente las siguientes y breves reglas:

Si necesitáis dinero vedlo venir a vosotros; dejad que vuestra concentración sea general; tened fe y esperad que os llegue lo que necesitáis.

Si tenéis mala salud, no penséis en el mal particular que os aqueja, sino que debéis concentrar toda vuestra atención en la adquisición de una salud perfecta; no dejéis que tome cuerpo en vuestra mente ninguna otra idea y decid "ESTOY BIEN, MI SALUD ES PERFECTA, corre por mis venas sangre vital pura; soy una perfecta manifestación del Todo Bueno y en todas las partes de mi cuerpo no hay más que vida y amor". He podido apreciar que estas afirmaciones han producido alivio en los casos más obstinados, y que raramente han fracasado. No habléis más que de salud, dormid, soñad y comed salud para poder adquirirla. Si todas las personas hablaran de la salud, con la mitad de la asiduidad con que discuten de sus dolencias, los médicos tendrían que buscar una nueva profesión.

Tal vez pensaréis que no teniendo actualmente salud, haréis una exposición falsa; pero con vuestra actitud mental prepararéis el "MAÑANA", resultando por lo tanto cierta nuestra exposición, pues al decir "Quiero estar bien" en vez de "Estoy bien", aplazáis la cosecha de vuestro pensamiento.

Si vuestra afección os causa gran dolor, expresaos de la manera siguiente: -"AMO, EL AMOR LLENA MI CUERPO Y ESTOY SATURADO DE LA ALEGRE Y GLORIOSA IRRADIACIÓN QUE SOLO EL AMOR PUEDE EMITIR. TODO ES BUENO Y SOY FELIZ". Al principio repetid esto doce veces, y dejad que la declaración os penetre hasta que os convirtáis en imagen de vuestro ideal.

Con el tiempo os volveréis tan radiantes como el amor que profesáis, y cuando esto ocurra, encontraréis el mundo muy bueno, sin necesidad de esfuerzo ulterior por vuestra parte.

Ahora, podemos pasar al asunto del "Magnetismo Personal", el cual provoca naturalmente la pregunta siguiente:

-¿Qué es el Magnetismo Personal? Seguida de la pregunta igualmente pertinente:

-¿Cuáles son sus usos?

El Magnetismo Personal, es realmente varias cosas: primero, es poder de la voluntad organizado; segundo es salud; y tercero, es la habilidad de hermanar el poder y la voluntad con la salud y ayudado con el deseo de "obtener" ciertos objetos, proyectar la sutil y considerablemente poderosa fuerza magnética generada en el cuerpo, de modo que atraiga a las personas y las circunstancias. Todo hombre o mujer pueden convertirse en imanes naturales, si perseveran en sus esfuerzos encaminados al desarrollo de su poder.

Por lo que se refiere a sus usos estos son varios.

Esta fuerza magnética es bastante poderosa para curar al enfermo, uso el más considerable que, en mi opinión, podemos obtener de ella.

Pone al hombre o a la mujer que la posee en condiciones de atraer o rechazar a voluntad, ÉXITO, DINERO, FAMA, PODER, FELICIDAD (si usa de él sabiamente).

El magnetismo animal es la substancia sutil, que llena por completo todo el universo.

Es más sutil que el éter, así como el éter es más sutil que el aire y éste más que el agua.

Así como las vibraciones del éter permiten que la luz viaje, y las vibraciones del aire, que el sonido se propague, así también las vibraciones del magnetismo animal permiten y causan otros fenómenos.

Esta substancia vibratoria llámase algunas veces "fuerza odílica", pero prefiero el término magnetismo animal o personal, por parecer más sencillo y fácil de comprender, tanto si se emplea como un agente de curación o para otro fin.

Todo imán tiene un polo positivo y otro negativo, (los polos están situados en los dos extremos de un imán alargado). Estos términos se aceptan generalmente para expresar el "Positivo" o MÁS FUERTE, el "Negativo" o MÁS DÉBIL. La primera ley del Magnetismo es que, al paso que los polos magnéticos iguales se rechazan mutuamente, los polos magnéticos desiguales se atraen.

De modo que el positivo atrae al negativo y el negativo al positivo, o sea el fuerte al débil.

En el hombre, el imán, los dos polos están representados por su cuerpo y su mente, como nos enseña Helen Wilmans.

El CUERPO es el polo negativo, la mente o PODER DE PENSAR, es el polo positivo. La mente Positiva, la mente, que se ha hecho familiar en nuestro poder ilimitado, puede atraer el Magnetismo Animal y aumentar y almacenar esta fuerza para el uso cotidiano y generarla según las necesidades.

Está íntimamente asociado con vuestro poder de voluntad, vuestro cerebro, vuestro pensamiento, pero para cultivarlo, debéis seguir los ejercicios dados en la última lección y así alcanzaréis la vida real, podréis quitaros años de encima, desprenderos de vuestros males, y adquirir esa salud, ese éxito que deseáis ¡y aún más!

Para el éxito es esencial el reconocimiento de la Inteligencia Universal.

Es preciso que os volváis fuertes individualmente, que conozcáis vuestro propio poder; pero no olvidéis que este mismo poder, no es más que la gloria reflejada de una Luz, el centro de todas las cosas.

Tienen por costumbre muchos maestros de Metafísica afirmar que es imposible un Dios personal, que Dios es una esencia, pudiendo por lo tanto tener una personalidad.

Con esta enseñanza son defraudados muchos discípulos, que de otra suerte serían atraídos al Altísimo Pensamiento.

La ciencia debe siempre avanzar, y cuando comprendemos la obra de asimilación de la Deidad metafísica con la Deidad Teológica, hemos avanzado un paso más.

En resumen la idea es la siguiente:

Se ha comprobado astronómicamente que la Vía Láctea es un gigantesco cinturón de soles y de mundos (de los cuales nuestro propio sistema solar es cosa secundaria por lo que a la magnitud se refiere), que giran continuamente alrededor, bajo la orden de algún invisible centro de Gravedad, del cual depende todo. Estoy firmemente convencido de que esto es "Dios" -el Padre, un Dios de poder ilimitado.

De este glorioso Ser irradia una esencia sutil y poderosa, que se propaga a través de las regiones ilimitadas del espacio, y el nombre de esta emanación es Vida y Amor.

Donde quiera exista una substancia o vida hay un Santo Relicario, y el lugar asignado a este relicario en el hombre, es, según los Rosicrucianos, el Corazón físico, centro del cuerpo físico, así como el Padre es el centro de Todo.

En las cavidades del corazón humano esta Santa irradiación encuentra su morada, así como el rayo solar puede posarse en una flor, y desde allí, obedeciendo el dictado de la voluntad y pensamiento conscientes del hombre, esa luz divina puede irradiar en amor infinito, procurando al hombre la salud, la riqueza o la felicidad que necesita. Porque en este proceso, se vuelve uno con el Padre, un íntimo y amado amigo.

Esta definición puede también aplicarse al cerebro, si el discípulo lo prefiere al corazón físico. La Fe en el poder de obtener éxito en el uso del Magnetismo Personal, es un gran factor de este éxito.

El hombre que tiene confianza en su habilidad cuando desea transmitir el Magnetismo, facilita el camino para conseguir rápidos resultados; pero el hombre que duda de su habilidad para ejercer aquella fuerza, sencillamente la malgasta.

Un estado que se ve con mucha frecuencia en la mente idealista, es el del soñador, que puede formular pero nunca ejecutar, porque desgasta el poder Magnético, por la postración de todo su sistema nervioso.

Una voluntad fuerte debe ser normal y tener pleno dominio sobre toda función mental y corporal, a este fin se dirigen estas lecciones.

Os enseñamos a ser por vosotros MISMOS una Entidad Individual, en vez de un deleznable invertebrado, atacados a cada momento por la falta de salud o por achaques que os debilitan. La VOLUNTAD magnética, sólo puede cultivarse merced a una práctica constante, cuando en vez de ser juguete del Hado o de las Circunstancias, os convertís en transmisores y ordenáis vuestras propias Circunstancias.

LECCIÓN VIII

PERSONALIDAD MAGNÉTICA

El magnetismo Personal, significa entonces el poder y la habilidad de ejercer este poder sobre la gente y hasta dentro de ciertos límites, sobre las circunstancias, puesto que las personas a quienes influimos y que se ponen en contacto con nosotros, están en situación de CREAR circunstancias.

El hombre o la mujer más hábiles para ejercer este poder, pertenecen a los que se llaman temperamentos VITALES.

Aunque es corriente hacer de este temperamento una materia de color (personas rojas o de pelo castaño rojizo), no encuentro que esto se separe de nuestro aserto; lo esencial es que todo color pueda ser vital merced a la energía y perseverancia de la persona para cultivar los principios vitales; es puro charlatanismo querer poner leyes a esta materia.

Lo único cierto, no obstante, es que necesitan cultivar este temperamento todos aquellos que desean obtener PODER, VERDADERA VIDA y ÉXITO. Vital significa **VIDA; O** se refiere a la vida y el

temperamento vital se refiere a aquellas personas que están en PERFECTO EQUILIBRIO MENTAL Y FÍSICO.

Gozan de perfecta salud mental y corporal, y la una no se desarrolla a expensas de la otra.

Tienen la piel fresca y clara, ojos brillantes, carne fuerte, espíritu alegre y el poder de atraer a otras personas. Estos son los seres que poseen la mayor cantidad de magnetismo animal NATURAL.

Pero el punto interesante es que todos y cada uno pueden adquirir esta característica, y aumentar de tal modo su cantidad de partículas magnéticas y eléctricas que puedan VOLVERSE VITALES.

El temperamento vital irradia el magnetismo.

Las corrientes invisibles pasan en todas direcciones de todas las parte del cuerpo y tan grande es la fuerza de esta potencia vital, que por más que es invisible para la simple vista la cámara lo registra; la MENTE Y EL CUERPO HUMANOS sienten la impresión, corporalmente como un estremecimiento, o sensación de calor, mentalmente como el choque vigorizador de una batería eléctrica, o como el omnipotente deseo de "salir y hacer algo".

Tal temperamento tiene la virtud de influir sobre cualquier persona (o animal) que se pone en contacto con él, pero tiene un poder mucho mayor que ella.

Puede influir sobre aquellos con quienes no debe entrar en contacto hasta que sean atraídos en contestación a su pensamiento.

Este hombre irradia su poder magnético en el espíritu del AMOR UNIVERSAL. Reconoce el espíritu o el principio amoroso en todos y cada uno, desparramando su poder desde el punto de vista descrito en la Lección VII, a la humanidad toda.

Los poderosos rayos magnéticos que salen de su persona le devuelven desde la inmensa masa de la humanidad todo aquello que puede serle útil; y así ve en su interior el Espíritu de Amor, ve mentalmente este espíritu irradiar al exterior desde su cuerpo una esencia de fuerza inmensa, la cual busca un lugar de reposo en aquellos corazones o en aquellas mentes que tan amorosamente reconoce.

RECORDAD que el hombre o la mujer que no hacen buen uso de este poder, le verán desaparecer para ruina suya.

CUANDO ATRAÉIS A UNA PERSONA es que le dais algo que necesita, algo de que carece; vuestro poderoso magnetismo llena algún espacio vacío. Este es el secreto que facilita los grandes éxitos de los oradores públicos, o los grandes fracasos de aquellos que no lo conocen.

El hombre que posee gran cantidad de magnetismo personal, tiene dominado a su auditorio; oye cada una de las palabras que pronuncia y las encamina por la onda poderosa de su inmensa FUERZA MAGNÉTICA.

El hombre que no tiene aquel magnetismo personal, pronuncia palabras sin efecto, su auditorio permanece insensible. Este hombre puede ser muy bien educado, muy distinguido, de fácil palabra y de sabios antepasados; y el otro puede ser pobre, sin cultura, plebeyo; pero en cambio este último conoce su persona, cree en su poder de atracción y consigue el fin que se propone aplicando su fuerza de voluntad.

Lo mismo ocurre en materias de negocios: el hombre de fuerza, que posee ese magnífico poder de atracción, va adelante con su objeto. Es el hombre capaz de convencer al cliente poco contentadizo (o falto de organización) contra su propia voluntad. Es el hombre que puede procurarse éxito y DINERO en iguales proporciones y que puede subir a las más altas regiones.

La adquisición de esta vida se refiere a todos los grados sociales y a ambos sexos.

El otro punto que hemos de examinar es cómo se produce esta fuerza.

Es una gran ventaja reconocer el espíritu central; pero debéis avivar la llama y producir nuevo poder en relación con las fuerzas que habéis ya poseído. El poder nervioso y cerebral son las fuerzas secretas. El cerebro puede ser reforzado y desarrollado como lo son los nervios.

El DOMINIO DE SÍ MISMO es el primer factor que hay por observar. Usted, señor, que no puede tener las manos quietas; usted, señora, que está siempre cuidando su cabello negro, arreglándose el vestido o jugando con la cadena del reloj. Vosotros que os sobresaltáis por cualquier ruido, que charláis sobre cosas insustanciales, que sois nerviosos e irritables, que dais pábulo a la pasión y que

sois juguete de las circunstancias, debéis aprender a dominaros, pues todos aquellos defectos son hijos de una falta de magnetismo, y si podéis llegar a usar éste rectamente lograréis alcanzar el éxito.

Las personas "magnéticas" son agradables, de ojos azules y piel pálida y delicada. Las amagnéticas son impacientes, nerviosas, a menudo histéricas y sufren generalmente una actividad cerebral demasiado intensa. La imaginación nunca está quieta, se preocupan continuamente por cosas insubstanciales, y son de temperamento frío y por lo regular egoístas.

Todas estas faltas podréis hacerlas desaparecer ejerciendo un verdadero dominio sobre ellas. Gracias al desarrollo de los nervios y del cerebro -reconociendo que el cerebro es siempre el centro nervioso en conexión con los centros ganglionares y con la base del mismo cerebro- así podréis evitar la pérdida y mal gasto de magnetismo, volviéndoos desde luego magnéticos.

El llamado temperamento "eléctrico" de que están dotadas las personas generalmente morenas en apariencia, de piel pálida o cetrina, de poder mental por lo regular indolente y con tendencia a padecer del hígado o a vivir en la indolencia, requiere una alimentación que no sea caliente, es decir muy poca carne -los vegetarianos son los mejores y yo, por mi parte, apenas toco la carne- regularidad en el método de vida, y por fin, además de un ejercicio mental regular, los que se prescriben en la última lección. Necesitan excitaciones y su cerebro estímulos: necesitan alimentación, sustancias productoras de calor (no precisamente carne) y exigen un tiempo durante el cual poder estar pasivos, experimentar una actividad cerebral menor, o concentrarla en un solo objeto.

No obstante, ambos tipos pueden, mediante la observancia de las reglas que doy en subsiguientes lecciones, hacerse vitales y vivir como les acomode, dominando las condiciones de su existencia, en vez de ser éstas las que las dominen.

El objeto de la descripción de los varios temperamentos, es ayudar al discípulo en el conocimiento de la vida y de las personas, aplicándolo prácticamente al desarrollo del poder.

El hombre o la mujer que triunfan, son dueños de sí, pero no pueden llegar a tales, sin que sepan bien, cómo son todas las cosas o todos los hombres.

Cuando habéis desarrollado vuestro magnetismo personal, habéis desarrollado al propio tiempo vuestro poder de selección en el más alto grado, y veis a la primera mirada la batería que debe emplearse respecto de las personas con quienes estáis en trato, ya en los negocios, ya en la sociedad. El magnetismo personal adquirido después del desarrollo de la fuerza, se convierte a su vez en simpatía o acto de comunicar a los otros aquello de que carecen.

Esto no podéis hacerlo voluntariamente, sin que os halléis en estado de dirigir y ordenar vuestras propias fuerzas.

Cualquier hombre que posea un dominio completo sobre su organismo físico y mental, puede dominar el mundo en relación con el desarrollo de su esfera de acción. A la persona eléctrica podréis suministrarle electricidad, estimularle el cerebro, someterle a preguntas que la hagan pensar, y estará conteste en hacer siempre lo que le mandéis, porque le habréis mostrado un nuevo aspecto de su naturaleza.

Las personas amagnéticas gustan de ser consoladas, algunas de ellas no cuidan de las cosas fácilmente obtenidas. Debéis rechazar a estas personas; mostrarles el lado independiente de vuestra naturaleza, hacerles creer que preferís no tener tratos con ellas, y si los tenéis, que sea con gran desconfianza.

Cuanto más os distanciáis más impacientes se vuelven. Otras necesitan persuasión, ayuda, y en tal caso la sugestión mental, puede predisponer en vuestro favor sus inteligencias.

Las reglas mentales consisten siempre en usar tres partes de sentido común por una de máxima. Las reglas físicas las daremos después.

Estáis persuadidos de vuestro fuerte poder magnético, y sabéis que podréis irradiar este poder o substancia, como el sol irradia la luz.

Os habéis entregado a los negocios sólo para obtener éxito, y no hay duda que vuestro pensamiento firme es que los otros hagan lo que vosotros queráis.

Cuando tratáis con personas de negocios o de mundo fijad firmemente vuestro cerebro en el poder que poseéis, miradlas fijamente cara a cara y mandadles mentalmente que cumplan tus deseos. Pensad: "Yo soy un hombre de fuerza organizada; deseo llevar a ejecución tal plan y tal otro. Vuestro cerebro es negativo con relación al mío, y pido que hagáis esto y esto. Yo soy el dueño y tendré lo que necesito".

Esta misma orden magnética podéis formularla al escribir una carta. Mantened la carta en vuestra mano o ante vuestra frente y QUERED que ocurra o se obtenga el resultado que deseáis.

Vuestra batería magnética existe en vuestro propio cuerpo, y con la voz de mando de vuestra voluntad podéis irradiar y generar esta fuerza.

El poder de la voluntad es el pensamiento vital o inteligencia.

El Magnetismo se convierte, por consiguiente, en un centro de comunicación entre el espíritu grosero o materia y el espíritu refinado o eterizado o materia. El espíritu es el eterno, activo principio de la vida, manifiesto en toda materia, así como a través de varias esferas de espíritu.

La fuerza que mueve al mundo es el magnetismo, el que puede representarse en vuestra mente con una sola palabra: sugestión, o dominio de la fuerza de voluntad, equivalente a pensamiento concentrado. Esta es el arma que debéis usar a través de la vida, obrando por sugestión sobre uno o sobre mil hombres.

LECCIÓN IX

RESPIRACIÓN Y MAGNETISMO

En los ejercicios físicos que doy en estas lecciones, hay que tener en cuenta que poco bueno puede conseguirse si no se asocian con ejercicios respiratorios adecuados. Los músculos por sí solos no son lo más importante, y los músculos en realidad no provocan el magnetismo personal. Usados moderadamente son excelentes, pero cuando realizan más trabajo que el que deben, transforman al hombre en algo grotesco, que debe ser cepillado con un cepillo de carpintero para reducirlo a su proporción adecuada. Dejad que los músculos sean flexibles y gobernables como el acero; dejad que los pulmones se desarrollen perfectamente; es decir, se pueda crear sangre saludable, la cual es vitalidad, y dejad que ambos se combinen equitativamente.

Los ejercicios con pesas tienden indudablemente a crear músculos; pero son pesados, fatigosos e inútiles, excepción hecha por lo que se refiere a la fuerza bruta.

Los pesos más pesados que debería usar el hombre son los de tres libras y las mujeres los de una libra.

Antes de comenzar los ejercicios de naturaleza muscular, debéis aprender la forma de dirigir la respiración. La respiración muy profunda es perjudicial, pero varias personas ejercitan los pulmones tan débilmente que estos se atrofian, se inutilizan por falta de uso, porque nunca son llenados o vaciados de una manera conveniente.

La actitud es de primera importancia. No podéis respirar si arqueáis la espalda o hundís el pecho. Permaneced erguidos, con el pecho salido y la cabeza echada hacia atrás. Hecho esto, y teniendo la boca cerrada, ejecutando una aspiración pausada y profunda (no muy profunda al principio, porque con la respiración violenta los pulmones se vuelven blandos y ajados), retened el aire durante un segundo y luego exhaladlo suavemente.

Hay tres métodos de respirar: desde el abdomen o plexo solar, desde las costillas y desde el pecho. Comenzad en lo más bajo del abdomen y respirad a través de la nariz, de manera que el abdomen sufra una especie de atracción (no se olvide que el abdomen no es el estómago, pues ambos son muy distintos; el estómago es el saco o el receptáculo de la comida, mientras que el abdomen es la pared de carne que rodea los intestinos). Con estos procedimientos obligáis a los intestinos a entrar en acción, despertáis el plexo solar y llenáis pausadamente los pulmones de aire fresco, el cual produce a su vez la sangre fresca que llena cada fibra y tejido del cuerpo con nueva vida y **MAGNETISMO ANIMAL**. Para que estos ejercicios no os fatiguen deben ser moderados al principio, sobre todo si sois de esos pobres infortunados, cuya sola idea de respirar -si es que alguna vez la han tenido- supone un acto corto, precipitado y fatigoso, que nunca llena los pulmones y al

cual hay que atribuir esas mejillas pálidas, esos ojos sin vida, esa carne fofa, esos pechos encogidos que vemos en aquellas personas.

Los ejercicios apropiados, la respiración adecuada al desarrollo perfecto, el dominio de la voluntad y la adquisición por estos medios de la salud perfecta y del magnetismo animal, están al alcance de todos.

Puede argüirse que no todas las personas que poseen este sutil poder de magnetismo tienen perfecta salud.

Concedido, pero tienen perfecto dominio de la voluntad y son dueños absolutos de obtener uno o más éxitos, y su magnetismo es a propósito para desvanecerse después de dicho éxito. De la misma manera pensad que son muy pocos los autores, pintores o músicos populares interesantes o siquiera atractivos, considerados aparte de sus obras.

No; vosotros tendréis sencillamente SALUD, un cuerpo tan bien organizado como la INTELIGENCIA, si llenáis MI ideal de magnetismo personal.

Dado esto ya podéis ser tan feos como el pecado, no tener talento en particular, que vuestra salud y vuestra fuerza de voluntad harán que os reconozcan y os acojan bien en todas partes.

No tiene ninguna utilidad comenzar el desarrollo muscular y físico, sin aprender antes CÓMO se respira. Practicad esto continuamente hasta llegar a dominarlo. Practicadlo al aire libre si podéis y más aún a la luz del sol, cuando no sólo podéis aspirar aire puro, sino el sutil magnetismo directo que nos envía el Sol, centro de magnetismo de nuestro pequeño Universo.

El ejercicio muscular nos ayuda a elaborar y almacenar el magnetismo animal.

Los ejercicios respiratorios producen el mismo resultado. Las lecciones de concentración ya dadas pueden servir para ayudar al desarrollo de la fuerza de VOLUNTAD, y unidas a éstas, podéis examinar la cuestión de perfeccionar la mirada magnética.

La mirada magnética significa sencillamente el dominio perfecto de los nervios que gobiernan la vista, los cuales deben vigorizarse hasta el grado de "atravesar" lo que pueden dominar los ojos de otra persona, sea con su voluntad o contra ella.

Vengamos ahora al punto de los ejercicios físicos que exige el desarrollo muscular necesario para la producción del magnetismo.

Recordad que no sólo debéis hacer ejercicios musculares, sino practicar una aspiración adecuada al propio tiempo; de lo contrario vuestros esfuerzos serían inútiles.

Permaneced erguidos, como se ha dicho antes, coged las pesas y colocad las manos sobre las caderas y luego comenzad a aspirar larga y profundamente, y mientras aspiréis levantad pausadamente las manos por encima de la cabeza hasta que las pesas choquen.

Contad hasta cinco mentalmente conservando el aliento durante este tiempo, y luego volved despacio los brazos a vuestros costados mientras exhaláis el aire al mismo tiempo.

Repetid esto veinte veces, pero recordad que obtendréis muy poco resultado si os olvidáis de respirar y lo esperáis todo del ejercicio. Esta respiración, acompañada del ejercicio muscular, tiende a fortalecer los pulmones y el pecho, y por sencillo que pueda parecer, es de un gran valor.

Continuad este ejercicio diariamente con el ejercicio respiratorio.

Ahora voy a enseñaros cómo se almacena el magnetismo para usarlo.

Al fin de cada ejercicio, sea a la mañana o a la noche, o ambas, PRACTICAD la respiración como os he dicho; luego, al tiempo de respirar, extended pausadamente un brazo cerrando la mano (sin pesas) hasta que cada músculo esté tendido y rígido; bajad cada brazo separadamente y repetid el ejercicio con los dos, haciendo que queden tendidos y rígidos.

Luego dad a cada pierna, al tronco, al espinazo y al cuello, la misma rigidez, reteniendo la respiración; y cuando exhaléis el aire dejad que cada parte de vuestro cuerpo se RELAJE como si estuvierais blandos. Dejad que cada brazo cuelgue al lado de vuestro cuerpo, que el cuello y el cuerpo se distiendan, DEJAD que todo se vuelva flojo como un trapo; es decir, que descansen.

Este proceso de relajación no es fácil si debéis relajar además el cerebro, pues como dominan los músculos y los tendones, a pesar de nuestros esfuerzos éstos continúan rígidos y tendidos.

Practicad primero con un brazo, dejad los dedos caídos y flojos, luego la muñeca, y así sucesivamente hasta que todo el organismo esté bajo vuestro gobierno, pudiendo relajarse o estirarse a vuestro gusto.

Pero cuando ponéis rígidos vuestros músculos ASPIRAD EL AIRE, y cuando lo relajáis, EXHALADLO.

No es cosa fácil relajarse como unos fuelles si (no tenéis aire en los pulmones; como tampoco es fácil provocar la rigidez con los pulmones vacíos. En la próxima lección, muestro con una figura, los principales músculos y los métodos mejores de desarrollarlos para nuestro objeto.

LECCIÓN X

EL EJERCICIO Y EL MAGNETISMO

Al resumir concisamente los puntos de las lecciones precedentes, para recordar brevemente qué es el magnetismo personal y por qué son necesarios los ejercicios, voy a establecer las siguientes conclusiones.

1ª. El magnetismo animal o personal es una esencia sutil cuya naturaleza se ha explicado.

2ª. Está en posesión de la mayoría de las personas hasta cierto punto, pero es tan tenue y latente que es muy poca la utilidad que les presta.

3ª. EL HOMBRE ES UN IMÁN y su fuerza o debilidad dependen de su conocimiento de este hecho, estando el desarrollo de su pensamiento y de su fuerza de voluntad, en relación de este conocimiento.

4ª. El magnetismo animal se desarrolla mediante la adquisición del perfecto dominio de sí mismo y el desarrollo de la voluntad, dependiendo también en gran parte de la buena salud.

5ª. El magnetismo, no es hipnotismo.

6ª. Por su medio el hombre (y la mujer) puede atraer personas y negocios, constituyendo la verdadera llave del éxito, en cualquier camino de la vida.

Los diagramas del sistema muscular del organismo humano dados en esta lección, muestran con toda claridad los efectos de los distintos ejercicios recomendados para desarrollar el magnetismo personal.

El ejercicio de la última lección obra sobre todos los músculos señalados "A" en los diagramas 1 y 2 o sea los del pecho, abdomen, brazos y espalda.

El ejercicio respiratorio, realizado en unión del otro, desarrolla los pulmones y envía nueva sangre a través de todo el cuerpo.

En las prescripciones para almacenar el magnetismo dadas en la última lección, recordé que la flexión del cuerpo y de los músculos produce el reposo y que la tensión de los mismos LOS CARGA DE MAGNETISMO, el cual circula a través de la sangre y es distribuido por igual en todas partes. De esta manera se almacena el magnetismo para ser usado, a no ser que se gaste por impaciencia, por zozobra, falta de dominio de sí mismo o excesos de cualquier género.

El siguiente ejercicio que debéis hacer es el que los norteamericanos llaman de la "natación seca". Poneos en pie, vaciad vuestros pulmones (exhalando) y tened las manos a lo largo de vuestro cuerpo. Bajaos gradualmente en posición de sentaros sobre los talones y extended los brazos en posición horizontal y de frente. Luego aspirad suavemente, erguíos con soltura y gracia, echando los brazos hacia atrás como si nadarais y volviendo a bajaros nuevamente sobre los talones como antes. Repetid esta operación veinte o treinta veces. Esto es de grandes resultados. La sangre circula a través del cuerpo y con ella el magnetismo corre a lo largo de cada vena. Este es uno de los ejercicios más importantes, pues en él juegan todos los músculos. Todos los músculos señalados con "B" en ambas figuras, los pulmones y junto con éstos, (si seguís mis instrucciones relativas a la respiración adecuada dadas en la Lección IX) cada órgano de vuestro cuerpo, realiza el trabajo que le corresponde.

No podéis ser magnéticos, sin que gocéis de perfecta salud mental y animal. La respiración regular es la base de la verdadera salud y contribuye a que el sistema nervioso aleje las inquietudes,

zozobras, etc., pues la mente y los pulmones se juntan en la obra de perfeccionar el organismo entero.

Si la mente sufre depresión por alguna pena, si es atormentada por zozobras o absorbida por meditaciones sedentarias, todas las funciones corporales se debilitan, y el magnetismo personal en lugar de ser almacenado para usarlo al recibir una orden, se filtra por cada poro y se pierde. No me cansaré más en recomendar la necesidad de respirar correctamente y en repetir que los ejercicios son inútiles, excepto para el desarrollo muscular (no el magnetismo), si no se practican exactamente COMO HE DICHO.

El otro ejercicio después de la "natación seca", es el siguiente:

Estad de pie, inhalad y luego sin doblar las rodillas, plegaos hasta que vuestros dedos toquen el suelo, exhalad al tiempo de volver a la posición vertical, inhalad pausadamente, inclinaos de una manera parecida hacia el lado izquierdo, exhalad al erguiros, inhalad de nuevo y finalmente inclinaos hacia el lado derecho.

Todo esto debe hacerse según un método ordenadamente deliberado, durante quince o veinte segundos por cada inhalación y exhalación. Y luego, después de poner rígidos los músculos para almacenar el magnetismo, como se ha dicho en la última lección, descansad.

No necesitáis ningún otro ejercicio físico muscular para desarrollar el magnetismo animal y la salud perfecta, pero no caigáis en el error de pensar que podéis conseguirlo en una semana. Se requieren de dos a seis meses de ejercicios pacientes y regulares y no menos de treinta minutos por práctica diaria, antes de llegar a un resultado práctico. Y por añadidura debéis guardar expeditas las puertas de vuestra inteligencia.

LECCIÓN XI

MIRADA MAGNÉTICA

En las lecciones precedentes os he mostrado la manera de desarrollar los pulmones y los músculos y de acumular salud y magnetismo, y en ésta debemos considerar el modo de obtener un dominio completo sobre los nervios, así los del cuerpo, como los relacionados con la vista. El hombre o la mujer amagnéticos o propensos a serlo, no pueden mirar a otro cara a cara sin pestañear, carecen de la prueba más convincente de su poder.

Desde los ojos fluye una constante corriente de magnetismo; con sus ojos el "Domador de leones" domina a las fieras; y a través de nuestros ojos influimos sobre las personas, por estar en contacto físico con nosotros.

Un hombre se confía instintivamente a otro cuya mirada es tranquila, y de la misma manera muchas personas no pueden hacer lo mismo por SU NERVIOSIDAD IRREGULAR...

Pero antes que el estudiante pueda tener un dominio perfecto sobre todas las acciones nerviosas, debe poder reservar esta fuerza de dominio de la acción muscular y nerviosa bajo determinadas circunstancias. El dominio nervioso es fácil solamente entre amigos y consigo mismo.

Poneos delante del espejo y practicad la mirada con vuestros propios ojos, hasta que podáis permanecer sin pestañear durante largo tiempo.

Imaginad una corriente constante de magnetismo que fluye de los ojos.

Practicad lo mismo sobre otras personas y esforzaos con sostener su mirada, sin olvidar nunca que sois el factor principal, que sois el que INFLUÍS y no el que sois influido.

Todavía recomendamos varios ejercicios para vigorizar la vista, pero creo que para lo referente a la mirada magnética, lo dicho es suficiente.

En realidad no es necesario practicar muchos ejercicios físicos.

La base de todo este poder es PENSAMIENTO y VOLUNTAD, y no es necesario gastar horas en los ejercicios, cuando treinta minutos diarios son suficientes.

Aprended a dominar toda acción nerviosa y los hábitos frívolos. Sed dueños de cada parte de vuestro organismo, a través de vuestro poder de voluntad. Todos los ejercicios precedentes tienden a acumular magnetismo y a procurar un dominio completo; es decir, no sólo sobre los músculos del cuerpo, sino sobre la mente, la Oficina Telegráfica Central del cuerpo, que mantiene todos los

nervios en perfecta sujeción. Siempre preparados a todo evento, perfectos dueños de vosotros mismos y de las circunstancias que os rodean, nada habrá en vuestro camino que no pueda apartar vuestra corriente de magnetismo, a condición de que vuestro objeto sea laudable.

Pero aun os he de dar otra regla: En manos de cualquier persona hay un punto que es el centro magnético de todo el ser, la pequeña eminencia carnosa debajo del tercer dedo, eminencia que los quirománticos llaman Monte del Sol o Apolo.

Este dedo posee el nervio más directamente relacionado con el corazón y constituye su centro magnético directo formando el lóbulo de carne de la base el polo magnético.

Así, cuando la gente se da un apretón de manos con los centros magnéticos en contacto, se establece entre ellos una fuerte corriente magnética.

Este efecto puede intensificarse, si los lóbulos de las bases de los otros dedos están también en el mayor contacto posible en los correspondientes de las otras personas, uniéndose de esta manera los polos magnéticos menores.

Un apretón de manos puede atraer la influencia magnética de los ojos y de las personas induciendo la polarización de los extremos magnéticos por contacto, lo cual es exactamente lo mismo que hacen los médicos magnéticos.

Una voluntad débil no significa un mal hombre, así como tampoco una voluntad vigorosa, significa buen hombre.

Pero un hombre de voluntad débil, es esencialmente negativo y como tal, es más probable que contraiga defectos de moralidad.

Durante mucho tiempo habéis creído que erais el esclavo del Hado y del medio ambiente; que las tendencias adquiridas con el nacimiento señalaban vuestro carácter, sin que fuera posible desarraigarlas.

Pero el nuevo pensamiento viene a demostraros que podéis SER y hacer lo que queráis. La edad y el sexo para nada cuentan. El pasado se ha acabado; sólo el presente y el futuro os pertenecen.

Sed positivos y desdeñad todas las antiguas creencias negativas.

Dejad que vuestro "Querré" vaya acompañado de vuestro "Necesito".

Querré lo que necesito, os conducirá a través de la vida a un fin triunfal, a la realización de todas vuestras ambiciones.

Se ha demostrado que las partículas de un imán ordinario poseen el poder de selección; es decir, que pueden atraerlo todo dentro de su esfera limitada de acción. El hombre imán tiene, por el contrario, poderes de atracción ilimitados. Una vez conoce la manera de dar curso a sus órdenes, el resultado será siempre igual a la demanda, a condición de que ésta sea formulada libremente, sin sombra de duda o de temor.

Con demasiada frecuencia el hombre se limita a sí mismo innecesariamente, no pide bastante. Los grandes pensamientos puestos en acción conducen a grandes resultados. Dejad que vuestra esfera de acción sea tan amplia como sea posible.

Otra gran equivocación, es que la gente es muy cauta en dar, arguyendo que si bien tienen bastante para sí mismos, no tienen suficiente para dar a los otros, y sin embargo quieren sacar de una reserva ilimitada, cuya riqueza es muy superior a la demandada. Como no pueden pedir mucho, tampoco pueden dar demasiado.

Las ideas más fatales para el éxito son las de la economía, las del ahorro en todo. La naturaleza es pródiga hasta la extravagancia; sólo el hombre ahorra y escatima y teme no tener nunca bastante, convirtiéndose en su propia condenación.

Leed los datos de Helen Wilman sobre la ciencia mental si queréis conocer mejor esta ley de la oferta y la demanda.

LECCIÓN XII NUTRICIÓN Y MAGNETISMO

Que la dieta representa un gran papel en la adquisición del Magnetismo Personal, es cosa que comprenderán mis lectores perfectamente. He sentado ya algunas reglas precisas acerca de la necesidad de disfrutar de una salud perfecta, y la dieta entra por mucho en su adquisición.

Naturalmente que no debo abogar por la alimentación de carne en cualquier forma que sea, ni aconsejar exclusivamente el régimen llamado vegetariano.

Para la salud y fuerza perfectas y el poder "sostenido" proclamado por los comedores de carne, en nada es superior al régimen frugívoro.

Para probarlo, basta tener en cuenta los resultados de la gran carrera Internacional a pie, celebrada en Whitsuntide (Alemania) en 1902, en la que varios corredores salvaron la distancia de 124 y 1/2 millas que separa Berlín de Dresde.

Treinta y dos competidores partieron de Dresde a las 7:30 de la mañana el día 18 de mayo de 1902, con muy mal tiempo. De ellos unos eran frugívoros y vegetarianos (incluyendo al gran Karl Mann, de Berlín, campeón de los corredores de todo el mundo), y otros carnívoros.

LOS PRIMEROS SEIS QUE LLEGARON A BERLÍN ERAN FRUGÍVOROS Y VEGETARIANOS, contando el tercero, Martín Rohann de sólo veinte años de edad.

Karl Mann fue el primero en llegar, habiendo recorrido la distancia en veintiséis horas y cincuenta y ocho minutos, fresco como una rosa, mientras los carnívoros, todos ellos atletas de fama, llegaron completamente rendidos.

Jorge Alien, un inglés de Leicester, corredor de cien millas, es también vegetariano y todos nosotros conocemos a Eustaquio Miles.

Todos estos casos están oficialmente comprobados y cualquiera puede comprobarlos por sí mismo.

Karl Mann, sólo toma dos comidas diarias en las que no consume carne, alcohol, café, té, chocolate, etc., y cuando se ejercita ni siquiera prueba huevos, leche, queso, mantequilla, ni legumbres.

Yo, por mi parte, tomo dos comidas diarias, la primera a las 12:30 y la segunda a las 6:30 de la tarde, sin adición de desayuno de ninguna clase, lo cual encuentro que es magnífico para la salud, y la claridad de juicio.

El régimen frugívoro es excelente y en mi opinión superior al vegetariano, sin tener en cuenta el ahorro de dinero y de trabajo casero.

Sin embargo, poca utilidad tiene recomendar el régimen frugívoro, si no se dan reglas prácticas acerca de las cantidades, etc.

He leído mucho acerca de las excelencias del régimen, en unos quince o veinte magazines americanos, pero en ninguno he encontrado sistemas prácticos. Estoy firmemente convencido de que muchas personas dejarían el régimen de carne, si supieran cómo habían de sustituirlo.

Ordinariamente se tiene la tendencia de comer más de lo debido, y para prevenir esto, recomiendo que se empleen unas balanzas y que se pesen debidamente las cantidades de alimentos que deban ser consumidos.

Fijo la misma cantidad de alimentos para el hombre que para la mujer, con la diferencia de que el bello sexo puede rebajar la ración diaria en un cuarto de libra de frutas secas y media libra de fruta fresca si es necesario.

Normalmente creo que la idea de que la mujer come menos que el hombre, proviene de que aquélla come frecuentemente entre comidas, mientras que el hombre no tiene la oportunidad de hacerlo.

Toda persona adulta necesita de doce a diez y seis onzas de comida seca, desprovista de agua, diariamente. Para ello basta comer un cuarto de libra de nueces y tres cuartos de libra de cualquier fruta seca. A esto añádese de dos a tres libras de cualquier fruta fresca de la estación y se tendrá la ración diaria completa.

Estas cantidades deben pesarse y dividirse por mitad para dos comidas, y deben bastar por sí solas para conservar a un hombre bien desarrollado en perfecta salud y vitalidad. La cantidad de fruta fresca deberá aumentarse en verano, con una correspondiente disminución de fruta seca.

Al comenzar este régimen puede tomarse un poco de pan y bastante de huevos, leche, queso blando y nata, mientras gradualmente se suprimen los cereales.

Las fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas, manzanas, piñas, uvas, melones, grosellas, etc., pueden comerse en verano, y las uvas, peras, manzanas, naranjas, plátanos, etc., en invierno.

Por lo que se refiere a las frutas secas, puede hacerse uso de las peras, cascabelillos, dátiles, higos, albaricoques, melocotones, peras, manzanas secas y plátanos.

Los alimentos de almendra, son las almendras propiamente dichas, las nueces, las avellanas, los piñones, los marañones y las castañas.

Todas estas frutas deben adquirirse en grandes cantidades, con lo cual salen mucho más baratas y el régimen podrá salir a tres, cinco o diez reales diarios por persona, según la calidad del fruto comprado, y será seguramente, no sólo más saludable, sino infinitamente más económico que los otros regímenes de alimentación.

Para cocer las frutas secas, límpiense éstas perfectamente con agua clara, pónganse en un plato con bastante agua para que las cubra y déjense en remojo por espacio de diez o quince horas; retírense luego del agua en que han estado en remojo, pónganse en el horno o en la estufa y déjense hervir a fuego lento, hasta la cocción completa. Hecho esto espolvóreense con azúcar, según el paladar de cada uno. Las frutas cocidas de esta manera parecen frutas frescas y conservan todo su aroma y gusto.

Las mujeres no saben la manera de cocinar las frutas secas y por esa razón apenas las sirven en sus comidas. La receta culinaria que acabo de dar es americana y puede adoptarse para toda clase de frutas secas, por más que las bananas secas pueden comerse crudas o cocidas en una marmita de patatas ordinaria, sirviéndose con nata fresca o batida.

Varias personas preconizan la regularidad en las comidas. Yo recomiendo dos al día, pero es mejor comer cuando se tiene apetito. De la misma manera TENDRÉIS apetito si seguís el plan de "no desayunaros", y podéis saborear vuestro alimento natural con apetencia regular.

El alcohol mata el magnetismo.

Vuestro poder magnético y vital será doblado y aun triplicado, si tomáis un alimento puro y sencillo. Podéis disfrutar de una salud que jamás habréis tenido antes, doblar vuestra capacidad para el trabajo y mirar cara a cara a las criaturas de Dios sin sonrojo.

LECCIÓN XIII

EL MAGNETISMO AGENTE CURATIVO

Ya he demostrado que el Magnetismo Personal es una cuestión de salud, así como la acumulación adecuada y el aumento del magnetismo o electricidad contenida en nuestros cuerpos y la atmósfera que atraemos en cierta medida para las necesidades magnéticas, aunque hay que tener en cuenta que ya poseíamos esta fuerza en nosotros mismos.

El uso del magnetismo animal para el mejoramiento personal, ha sido objeto de las lecciones hasta ahora dadas, pero hay otro aspecto de la cuestión; el magnetismo animal, para fines de curación, representa a mi juicio un papel mucho más importante.

La curación magnética constituye un medio magnífico para aliviar el sufrimiento, y las curas efectuadas por un médico experto serían innumerables.

Todas las enfermedades nerviosas y muchas otras de diverso género pueden someterse al tratamiento, el cual, excusado es decir, sólo puede darlo quien está en perfecta salud, en posesión de una perfecta corriente magnética y conozca la manera de tratar las diversas enfermedades.

Esto requiere cierto estudio por parte del actor principal, el cual deberá tener completos conocimientos de anatomía e incluso de fisiología.

Dirán algunas personas que soy algo maniático por las cuestiones científicas, pero tengo para mí, que hasta que la ciencia no se hermane con la metafísica, las enseñanzas más racionales del Nuevo Pensamiento serán rehuidas por la masa.

Os recomiendo que estudiéis perfectamente los sistemas nerviosos y muscular, que adquiráis un cabal conocimiento de los varios órganos del cuerpo y de sus funciones, así como de los síntomas de algunas enfermedades de la carne. En lecciones anteriores habéis aprendido el arte de generar el

magnetismo en el cuerpo, y si habéis seguido las enseñanzas y los ejercicios que he dado, habréis almacenado el magnetismo propio para "irradiarlo" en beneficio de los otros.

Si debéis enviar una corriente de magnetismo con fines curativos, colocad vuestras manos juntas en forma de cono, respirad en ellas hasta que se humedezcan, restregándolas después vivamente. Repetid esto por tres veces con lo que tendréis suficiente "corriente" para fines curativos.

Comenzando por el tratamiento de dolencias sencillas, como la neuralgia, dolor de muelas, jaqueca, etc.

Debéis hablar siempre a vuestro paciente de una manera clara, procurando infiltrar en su mente la confianza en vuestros métodos.

Permaneced de pie a su lado y habiendo generado primero una corriente de magnetismo, tal como os he dicho, colocad vuestra mano derecha en la base de su estómago y la izquierda detrás de su cabeza y quered fuertemente que el magnetismo fluya a través de su cuerpo.

Seguidamente levantad vuestras manos sobre su cabeza y sin tocarle dad suavemente algunos pases desde la cabeza hasta los pies, chocando las manos para "arrojar fuera" cada vez que terminéis un pase.

Abrid vuestras manos, de modo que los dedos estén perfectamente separados y extendidos mientras ejecutáis los pases.

Luego dejad al paciente sentado en su sillón, sin que su cabeza esté reclinada en el respaldo, pues no podríais alcanzarle, no podríais estar detrás de él, ni tratarle con lo que llamamos pases de "contacto".

Durante todo el tiempo que paséis tratando al paciente debéis querer firmemente que la corriente de magnetismo fluyendo de vuestros dedos, haga desaparecer el sufrimiento.

Debes tener presente, que vuestras dos manos son durante la operación, dos instrumentos delicados y que de hecho lleváis una batería electromagnética en vuestros dedos.

De esta batería vuestra mano derecha debe representar el polo positivo y la izquierda el polo negativo. No lo olvidéis en vuestros tratamientos, pues es de la mayor importancia.

Ahora colocad vuestra mano derecha en la frente del paciente (teniendo cuidado de apretar el centro de vuestra palma entre los ojos) y la mano izquierda en la parte posterior de la cabeza. Quedad firmemente que la corriente magnética pase a través de todo su cuerpo. Así obligáis a esta corriente a que pase a través del cerebro, desde vuestra mano positiva generadora del magnetismo, a vuestra mano negativa, la cual estando colocada en la base del cerebro, lleva la corriente a lo largo de la columna vertebral por medio de los nervios cerebro-espinales, a todos los principales órganos del cuerpo.

Hecho esto colocaréis vuestras manos fuertemente en la frente y las frotáis desde los ojos hasta las orejas y parte posterior del cuello. Después de separarlas, las hacéis chocar cada vez con elegancia, como si hubiera algo pegajoso adherido a los dedos.

Esto es lo que se llama la "expulsión" y desaloja el magnetismo cargado con el daño y al mismo tiempo evita el peligro de que el mal sea trasladado de una parte del cuerpo a otra.

Continuad el tratamiento, queriendo constantemente que el dolor se desvanezca. Recordad que el magnetismo animal es una FUERZA y no un esfuerzo de la imaginación de unos cuantos maniáticos. Es una fuerza aceptada por hombres sabios franceses, alemanes, americanos e ingleses, cuyos nombres ocupan los primeros puestos de la ciencia y del conocimiento universal.

Por lo demás, no es una mera teoría, pues la corriente de magnetismo del cuerpo humano ha sido fotografiada, revelando la cámara fotográfica, lo que los ojos del hombre no pueden ver.

El método experimental, ha demostrado que esta fuerza puede curar enfermedades rebeldes a las drogas y hasta al tratamiento mental ordinario.

He dado sencillas instrucciones para usar las emanaciones magnéticas procedentes del cuerpo en la curación de la jaqueca o dolor de cabeza, y ahora vamos a ver la manera de curar otras enfermedades del sistema nervioso.

Digamos antes francamente que la curación magnética no puede reconstituir los huesos rotos, como tampoco puede hacerlo la Ciencia Cristiana o Mental. Si esta quisiera colocarse en un punto de vista

más racional y admitir ciertas limitaciones, se abriría un camino más franco. Un hombre que sufre, por ejemplo, una fractura doble del muslo, no puede curarse por la simple afirmación de que el hueso no está roto. Esto puede decirse de la curación magnética; pero observad que una vez que el cirujano ha arreglado el hueso, el tratamiento magnético puede causar la curación dos veces más aprisa, porque la corriente de magnetismo induce una corriente de sangre nuevamente vivificada a la parte dañada; y aquellos de mis lectores que desean adoptar el procedimiento como un medio de vida, deberán reconocer así los éxitos, como los fracasos del médico.

El plexo solar es el centro nervioso del cuerpo que tiene conexión más directa con las emociones. Plexo, significa una red de nervios y vasos sanguíneos; el plexo solar está situado en el abdomen, precisamente detrás del estómago (no los intestinos se entiende), y es llamado cerebro abdominal. El médico magnético, no debe dejar de reconocer el valor de este grupo de nervios, pues una firme corriente magnética inducida por espacio de diez minutos poco más o menos a dicha parte del cuerpo, puede corregir la alteración, de cualquier carácter que sea, que aqueje al paciente. Colocad la mano derecha sobre el estómago, de frente; y la izquierda en el sitio correspondiente de la espalda, y envidad una fuerte corriente de magnetismo de una mano a otra.

No está de más recordar que el agua o la leche pueden también magnetizarse y que cuando se da al paciente para que las beba, o para que se bañe, puede procurársele un gran alivio, y aun la cura.

He curado un caso grave de erisipela, enviando al paciente leche magnetizada, la cual usó en bebida y en loción en la parte dañada.

Para obtener este resultado, colocad la leche o el agua en una vasija muy limpia, inducid la corriente magnética de la manera que ya he dicho y haced pases con ambas manos sobre la vasija. Luego colocad la mano derecha sobre la boca o abertura de la vasija, estirad el brazo, y haced que la mano vibre desde los músculos del brazo superior (lo cual requiere práctica) enviando una fuerte corriente de magnetismo al líquido.

Podéis ponerlos en mejor "contacto" con vuestro paciente, haciéndole beber algún líquido magnetizado, antes de someterlo al tratamiento. En ciertas enfermedades el agua debe ser caliente.

Cuando se tratan afecciones que proceden directamente de los nervios, debéis colocar las manos en el asiento del dolor y hacer que las corrientes pasen perfectamente de una a otra parte. Por lo que se refiere a la neuralgia, dolor de muelas, de oídos, etc., procurad que las manos estén tan calientes como sea posible.

Es corriente aplicar al paciente un tratamiento general, antes que intentar el tratamiento local y en tal caso debéis proceder de la manera siguiente:

Preparad la corriente magnética y después de haberse desnudado el paciente o cubierto tan sólo con una bata suelta y ligera, colocad la mano derecha en la base del cerebro y pasad la izquierda suavemente a lo largo de la columna vertebral tocándola ligeramente con los dedos y enviando todo vuestro magnetismo a la espina dorsal y dirigiendo toda vuestra fuerza de voluntad a este fin.

El paciente debe respirar largo y profundo durante todo el rato.

Separad luego vuestras manos y pasadlas desde la cabeza hasta los pies -esto no necesita pases de "contacto", es decir que no habéis de tocar al paciente- y después se trata el plexo solar, como ya he descrito, y de la misma manera el pecho y los pulmones.

Seguidamente, y con objeto de obtener el libre movimiento de los intestinos, colocad vuestra mano izquierda sobre el plexo solar de frente, y la derecha en la base del cerebro; envidad fuertes corrientes a través del cuerpo y quered que los intestinos funcionen libremente.

Seguid este tratamiento de cinco a diez minutos respecto del hígado; colocad la mano derecha sobre este órgano y luego vibrad como ya he dicho antes al hablar del agua magnetizada. Sólo la práctica os puede familiarizar con esto, y debéis probarlo hasta hacerlo adecuadamente. Es el más poderoso movimiento que podéis emplear.

La profesión de Médico Magnético es una de las que pueden dar dinero a quienes buscan medios de vida, y puede seguirse también como medio de aliviar penas y dolores que las drogas no pueden remediar.

Convengo en la necesidad de CIRUJANOS, pero los médicos harán más curas, si escogen medios racionales de curación, en lugar de administrar drogas a sus pacientes.

Mis lectores, que buscan el lado profesional del magnetismo como un agente de curación, deben practicar continuamente, y "tratar" a todos cuantos puedan.

ÚLTIMAS LECCIONES

SOBRE EL MAGNETISMO PERSONAL

En las páginas precedentes, os he mostrado la manera de cultivar al Magnetismo Personal y hasta cierto punto, la manera de hacer uso de él.

Si habéis seguido las reglas cuidadosamente, habréis aprendido a concentrar vuestra mente y, sobre todo, a tener fe en vosotros mismos y en vuestro Poder.

Esta es la base, como el A B C constituye el fundamento de las lenguas; pero, creedme, es también algo más; el verdadero poder del magnetismo va unido a la manera de aplicarlo, y esto supongo que ni el uno por mil de mis discípulos lo habrán aprendido por la eficacia de las precedentes lecciones exclusivamente. Habéis estudiado el mecanismo; habéis aprendido a creer en el poder de una inteligencia sobre otra; habéis empleado vuestras balanzas y ejecutado los ejercicios de los cinco dedos, y estáis en situación de representar una pieza, o de ejecutar una armonía.

Toda atracción magnética verdadera, consiste en un intercambio de magnetismo entre dos centros.

Cuando todo es enviado y nada es devuelto, el resultado es un agotamiento completo por lo que se refiere al operador y un efecto incoloro o insulso, por lo que al receptor incumbe. Es absolutamente imposible crear conscientemente cualquier efecto en la mente de otra persona, sin seguir ciertas reglas bien determinadas e imperativas, si se quiere obtener algún éxito.

Esto sólo puede obtenerse mediante las reglas siguientes:

1ª. Intensidad en el fin que se desea;

2ª. Poder de proyectar imágenes mentales;

3ª. Un conocimiento de las verdaderas leyes de la polaridad; y

4ª. Un correcto conocimiento de lo que se debe elegir como instrumento magnético.

De modo que el Magnetismo Personal no puede ser usado más que por cerebros perfectamente organizados, incluyendo en esta organización, el dominio de sí mismo.

Para atraer, debéis tener dentro de **vuestra indiferencia** una gran intensidad en el fin y en la voluntad.

Debéis ser pacientes mientras dure vuestra educación; no es necesario apresurarse, pero debéis tener en cuenta que una vez adoptado un fin, cualquiera que sea, no debe abandonarse, sin que la voluntad se debilite; pasaría entonces lo que al alumno que, ocupando el primer puesto de la clase, se le pusiese a la cola.

No debe olvidarse que la volición humana puede conseguirlo todo a condición de que vaya acompañada de una gran fe y una gran persistencia.

Así, no basta pensar una cosa, sino que es preciso HACERLA; hay que convertir vuestros pensamientos en hechos.

No gastéis nunca vuestros esfuerzos en cosas que no hayáis de realizar; no desperdiciéis vuestras fuerzas inútilmente.

Debéis comenzar por la regla 4ª. Según la antigua ley de que el primero será último y el último primero, los instrumentos magnéticos ordenados son:

1º. La MENTE.

2º. La fuerza de VOLUNTAD dominando la acción, mental.

3º. Los ojos.

4º. El poder de tacto o contacto

5º. La voz humana.

Esta última condición jamás se considera en las lecciones ordinarias relativas a la materia, y, no obstante, es tan poderosa dentro de su esfera de acción, como el lado mental de la cuestión.

La voz puede conducir el magnetismo, puede evitar el amor o el odio, puede infiltrar pasiones en el alma o crear un estado de frialdad; es, en suma, el mejor instrumento de todos ellos.

Pero quisiera que comprendierais claramente que el esfuerzo consciente del cerebro ocupa el primer lugar, porque es el instrumento principal y porque forma parte de todo el resto.

La delicada materia gris del cerebro registra las imágenes del pensamiento, las cuales pueden ser proyectadas sobre la materia gris de otro cerebro y registrados por éste como si fueran suyas propias, haciendo de él vuestro servidor inconsciente, el agente de vuestras órdenes, de vuestra voluntad, el ejecutor de vuestros deseos.

Y todo esto ocurre sin ninguna intervención hipotética, sin que tengáis que pronunciar una sola palabra.

La fuerza del pensamiento es el instrumento usado para proyectar estas imágenes; es el verdadero jefe, el capitán del buque. En algunos casos excepcionales, el nuevo deseo puede obtener el mismo resultado que el esfuerzo consciente de la voluntad; pero para obtener el verdadero efecto, el pensamiento debe hallarse bajo el dominio de la voluntad organizada, llegándose a resultados realmente poderosos, mediante la determinación de triunfar seguida de indiferencia.

Por ejemplo, supóngase que una mujer ama a un hombre fervientemente y que el hombre ni siquiera sabe que esta mujer exista. La mujer es en este caso la esclava del hombre; éste es el centro de atracción, no ella; es el polo positivo, mientras ella representa el verdadero polo negativo.

Ahora bien, es inútil que esta mujer intente enviar su pensamiento al cerebro de aquel hombre, pues nunca lo conseguirá. Está en una posición falsa, no es dueña de sí misma, pues son sus pasiones las que la dominan y, por consiguiente, es impotente para influir sobre la otra persona, a pesar de lo vehemente de sus deseos.

Por indiferencia debéis comprender, que me refiero a vuestro dominio sobre el deseo que impulsa vuestra acción magnética, en vez de ser el deseo quien os domine.

Mientras sois indiferentes, sois invulnerables.

El hombre que va a la guerra con indiferencia por la muerte, regresa a su hogar sano y salvo.

El hombre que va a las carreras cargado de dinero y juega con despreocupación, importándole poco el resultado, ganará de fijo; mientras que el infeliz cuyo destino depende del triunfo, perderá todo lo que tenga.

La fuerza de voluntad es la palanca que mueve todo el mecanismo, pero este poder, sin los demás instrumentos, no es mejor que la mera fuerza bruta y no constituye en modo alguno el magnetismo.

El ojo, que es el instrumento que le sigue en poder, excita siempre directamente los centros magnéticos; pero pocas son las personas que pueden mirar de una manera sostenida a otro a los ojos.

Las lecciones sobre Magnetismo Personal enseñan a mirar a las personas entre los dos ojos.

El magnetismo pasa únicamente cuando miráis rectamente la pupila del ojo, cosa que es posible ocurra sólo entre enamorados, pudiendo atribuirse a esto el estremecimiento que sienten, cuando a la mirada acompaña el contacto.

La mayoría de las personas cruzan vuestra mirada sin pararse en ella. Cuando queráis influir sobre alguien, miradle directamente a los ojos. Pocas son las personas que pueden resistir esta mirada, y, como ocurre con todos los usos magnéticos, no debe abusarse de ella.

Por lo que se refiere al contacto, conocido es su valor, y no debo extenderme más sobre el particular.

En cuanto a la voz humana, puede cargarse directamente de magnetismo, y las ondas sonoras por ella creadas pueden transmitir el mensaje con completa independencia de las otras palabras.

Por ejemplo, una mujer puede charlar sobre sus compras y, no obstante, tiene poder para enviar fuerza magnética, alguna emoción poderosamente magnética sobre las insustanciales ondas sonoras.

Por lo demás, para obtener los más fuertes efectos, las palabras y la emoción deben andar de acuerdo; **pero mientras -las imágenes** mentales proyectadas por la fuerza o voluntad pueden conducir cualquier impresión desde la buena salud a la muerte, desde el odio al amor y así sucesivamente, la voz sólo puede enviar emociones; si bien esta acción magnética

convenientemente dirigida, puede obrar como una tempestad, como un tornado de emoción correspondiente, tanto en una, como en mil personas.

Resumiendo el empleo de mis cinco instrumentos magnéticos, tenemos que la mente se usa para crear imágenes mentales; la fuerza de voluntad para proyectar estas imágenes sobre la materia gris del cerebro de otra persona; el ojo para crear perturbaciones magnéticas o explosiones en el aura de esta persona; el contacto se emplea con el mismo fin, mientras la voz es el conductor de las emociones.

Vayamos ahora al número 3, el conocimiento de las leyes de polaridad.

Como sabéis ya por las páginas que preceden, la polaridad dimana de la condición positiva y negativa de las corrientes magnéticas. Todos conocéis ya este punto. Cuando se enseña música a un alumno es necesario hacerle ejecutar escalas y ejercicios, para que los músculos adquieran soltura y tenga un perfecto dominio de sí mismo.

En todos mis estudios he encarecido la necesidad de ser positivos, condición tal vez indispensable para la acción positiva mental.

Añadamos ahora que, quien usa únicamente la polaridad positiva se agosta rápidamente.

La ley es la misma que la del corazón humano, cuya sangre entra y sale; que la de las ondas del mar, que fluyen y refluyen; que la de las estaciones del año, que la del día y de la noche.

No podéis darlo todo y no recibir nada.

Y la gran ley de la polaridad, es esta: primero condiciones negativas para recibir, y luego positivas para enviar.

RECEPTIVIDAD PRIMERO, IMPRESIÓN DESPUÉS

Esto es perfectamente razonable si consideráis las leyes ordinarias de la naturaleza; no podemos sembrar primero la semilla y luego arar la tierra, sino que primero que todo hemos de arar la tierra y sembrar la semilla después.

Os recomiendo que comprendáis bien la palabra receptividad, sinónima del proceso de "atracción" o inhalación de fuerza, si así lo comprendéis mejor.

Por impresión debéis comprender el acto de "enviar" con la misma fuerza con que atraéis.

Precisa que comprendáis esto bien, porque todo el uso del magnetismo depende de esta ley, que raras veces o nunca se entiende de la manera debida.

El principal objeto de todos los maestros de magnetismo es impresionar, impresionar, impresionar.

De mis enseñanzas habréis podido comprender, sin embargo, que enviando sólo impresiones, se obtiene un resultado incoloro, no hay un verdadero juego de fuerzas, un efecto bien definido, y el magnetismo indefinido o incoloro, es como cualquier otro efecto insustancial, falto de vida, de esa excitante nota de color que detiene la mirada y vivifica todo nuestro ser.

La pregunta subsiguiente que vais a formular es la de cómo habéis de recibir, cómo impresionar. ¿Cuándo hay que emplear una acción y cuándo otra? Empezando por esto último os diré que es suficiente seguir las prescripciones que he dado relativas a la concentración. El universo está lleno del poder de Atracción Universal.

¿Qué es la Atracción Universal? Unos la entienden de una manera y otros de otra.

Los Rosicrucianos hablan de ella como de un gran fuego blanco invisible fluido universal, luz astral, la pulsación viviente de los antiguos. Basta tener en cuenta que esta fuerza, como quiera que la llaméis, llena todo el universo.

Está en vosotros, en mí, en el espacio que nos separa, tanto si este espacio es un metro, como si es la mitad de la tierra.

Creo que esto lo entienden todos; el punto que necesito encarecer, es que esta fuerza se acumula en ciertos centros vivos del cuerpo; el plexo solar, por ejemplo, situado en el abdomen.

Algunas personas lo poseen en enormes cantidades, otras carecen casi en absoluto de él. Constituye, como lo he explicado, el medio que transporta nuestros mensajes mentales de uno a otro.

Con mi fuerza de voluntad, mi aliento o mi voz, mi tacto o mi mirada, puedo enviar mi fuerza magnética desde mí mismo.

Y por los mismos medios puedo hacer que vuestra fuerza venga desde vosotros hasta mí. Si no hago más que absorberla de vosotros, os convertís en pasivos como un animal. Y si sólo os envío mi fuerza, yo soy el que se vuelve inerte, débil, sin vida.

Pero suponiendo que primero os absorbo vuestra fuerza y que en un momento determinado os envío la mía, alternando este proceso de acuerdo con las circunstancias y las condiciones, el resultado será que os sentiréis animados, cargados de nueva vida, extrañamente excitados, estremecidos, como si hubierais tenido una conmoción desconocida.

Sois mi receptor, mi sirviente; aceptáis mis pensamientos y no sabéis que son mis pensamientos; formáis uno conmigo mismo; sois, por el momento, mi sirviente.

Y os llamo precisamente con mi magnetismo, os guío con mi voluntad, sin sufrir el agotamiento de que sería víctima si os hubiera impuesto exclusivamente mi voluntad.

Para ejercitaros podéis comenzar con esta práctica: estad en pie, en una actitud física adecuada, con el pecho salido.

Imaginad que tenéis delante una persona o contentaos con absorber mayormente del depósito universal.

Comenzad por inhalar despacio, y entretanto quered absorber la fuerza magnética. Podréis atraerla con las manos si lo preferís, tocándola como si fuera algo pegajoso, algo que necesitara cierta cantidad de músculo para atraerlo. En otras palabras: un mero ademán no puede hacer llegar una sensación correcta a vuestros centros cerebrales.

Luego exhalad igualmente despacio, y mientras lo hacéis así, quered que vuestra fuerza magnética vaya a otro centro imaginario. Esto debe bastar como ejercicio.

Lo mismo debéis hacer (sin el ademán) cuando habléis con una persona. No podéis tener ningún efecto sobre ella, porque no hay más que aliento magnético, sin ayudarse por el cerebro.

Creo que ahora lo comprendéis bien, pero no dejéis de practicarlo regularmente.

..... Existen dos métodos distintos de tratar a la gente magnéticamente. Uno, el que llamaré tratamiento a distancia, a falta de palabras más adecuadas; el otro, es el tratamiento que se usa cuando se está frente a frente de una o más personas. Es muy curioso que el primero sea infinitamente más poderoso que el último, y de él me ocuparé ante todo, si bien el modus operandi en ambos casos es semejante.

No basta sentarse y querer que una persona haga esto o lo otro, o seguir las condiciones de la voluntad mediante la respiración magnética. Para comenzar es preciso tener una idea clara de lo que queréis imprimir. Esta impresión debe ser de la naturaleza de una emoción universal. Ésta es la verdadera esencia anímica de vuestro mensaje, que de otra suerte fracasaría.

Podéis añadir a esta emoción lo que necesitéis enviar, pero la emoción es la base sobre que debéis construir vuestro castillo, el papel sobre el cual trazáis el dibujo...

Antes de que enviéis una impresión de esta emoción, debéis materializarla en vosotros mismos.

No basta tampoco pensar en ella de una manera abstracta, pues nada conseguiríais.

Debéis convertirlos absolutamente en la emoción, vaciar en ella vuestro ser y cerrar el paso a cualquier otra sensación.

Entonces, Y SÓLO ENTONCES, podéis enviar a otra persona la sensación que deseáis.

Sentaos reposadamente, y con ayuda de vuestra imaginación convertíos en reflejo de vuestra emoción. Toda emoción debe ser universal y libre de restricciones.

Algo que no sea gobernado por credos o lenguajes. Algo que tanto el salvaje como el hombre civilizado sienten y comprenden. Amor, odio, anhelo, generosidad, temor, valor, salud, enfermedad, pasión, poder, religión, son emociones universales, y con una de ellas, según vuestro deseo, debéis saturaros de modo que seáis su encarnación.

Entonces sois dueños de esta emoción, os la ponéis o bien os la sacáis como un vestido. Sois realmente indiferentes. La otra condición descansa en la imaginación, asiento de imágenes, fantasías y hechos. El grado suficiente es ver a la persona sobre quien deseáis influir.

Esto no es difícil para algunos, aunque para otros es fastidioso, pero si habéis practicado la concentración, podréis realizarlo perfectamente.

Debéis verle mentalmente con tanta claridad como si le mirarais cara a cara.

Todos los detalles, color, ojos, deben presentarse claramente a nuestra visión mental.

Y una vez que os sentís cargados de vuestra emoción, con la visión mental claramente ante vosotros, llamadle por su nombre.

Mientras sale vuestra voz, aspirad fuertemente la fuerza magnética de esta persona, tal como os he enseñado, recordando únicamente que en el ejercicio aspirabais la fuerza durante la inhalación y ahora la atraéis mientras vuestra voz sale al exterior. Repetid la operación dos o tres veces, como si llamarais a la persona y esperad que os diga.

¡Todo ha ido bien!

Habéis pasado por tres fases distintas:

1º. Habéis creado una emoción.

2º. Habéis creado una imagen mental.

3º. Os habéis cargado con el magnetismo de la persona sobre la que obráis, y al hacer esto habéis creado en ella una condición de receptividad.

Si pudierais estar presentes en su carne, la encontraríais agitada, algo excitada, con sus pensamientos concentrados en vosotros.

Es curioso que en el momento en que creáis la imagen mental de una persona, ésta recibe inmediatamente la imagen mental vuestra.

Ahora ya podéis enviar un deseo a una persona, pero no olvidéis que el deseo debe corresponder a la emoción universal, para que el mensaje sea también correspondiente. Al mismo tiempo que transmitís vuestro mensaje, enviad vuestra fuerza magnética hacia la persona junto con vuestra fuerza de voluntad.

Mientras el mensaje está en camino debéis comprender que hay leyes perfectamente establecidas que gobiernan este proceso.

El mensaje debe ser lo más sencillo posible.

Debe ser capaz de traducirse en una imagen mental.

Debe ser repetido fuertemente por el espacio de tiempo que sea necesario.

Como podéis ver, la telepsiquia obra como un medio de transmisión del magnetismo. Pero al propio tiempo este método de tratamiento es completamente diferente de la telepsiquia tal como ordinariamente se comprende, excepto por lo que se refiere a las imágenes del pensamiento.

El tiempo exigido por el tratamiento depende de vuestra habilidad natural.

Al enviar vuestro mensaje, no digáis nunca "Necesito", esto es del todo equivocado.

Decid siempre "Necesitáis", pues la observación de esta ley constituye la misma esencia del magnetismo. Podéis enviar vuestro pensamiento a través de la pantalla cerebral de otra persona, de tal manera que los pensamientos parezcan los suyos.

Tal vez no debiera hablar tan libremente en esta materia, pero sé muy bien que hay tan pocas personas que puedan llevar las condiciones o perseverar en ellas, que no está demás insistir en el asunto.

Supongo que hay alguien que es muy infeliz y, que ha perdido toda esperanza. Saturadle con la emoción de la Esperanza, hasta que sintáis que está boyante de vida y alegría.

Representaos la imagen de la persona a quien queréis influir y luego, respirando magnéticamente, llamadla por su nombre.

Hecho esto, enviadle un mensaje de esperanza magnética diciendo: "Necesitáis estar alegre, necesitáis ser feliz, tenéis vuestro corazón lleno de esperanza, podéis cantar, podéis sentir que la alegría del éxito futuro se agita a través de vuestro ser". Esta voluntad tiene un efecto completamente diferente en el tratamiento seguido por los medios ordinarios mentales o magnéticos.

Por lo demás cito esto como un ejemplo. No es la única especie de empleo que puede hacerse del magnetismo. Podéis necesitar que alguien cuide de vosotros, o no. Podéis necesitar que alguien os haga un favor, que os busque un empleo, son a miles los usos a que se presta el tratamiento, pero el método es siempre el mismo y en el mismo orden.

Respecto del contacto personal, aunque las condiciones principales son las mismas, los detalles difieren.

Hay que encarecer, por otra parte, que este método es aplicable así a los individuos como a los auditorios.

Actores y actrices pueden usarlos, conferenciantes y predicadores, declamadores, recitadores y abogados, todos, en suma, que están en relación con el público en general.

Antes de que estéis en contacto con la persona, o con el auditorio, formaos una idea clara de vuestro plan de campaña.

¿Qué vais a hacer? ¿Cuáles son vuestros planes?

Voy a dar una idea de lo que ocurre a uno de mis discípulos. Es un hombre de negocios y tiene que habérselas con otros cuatro hombres dedicados a lo mismo que él, los cuales, durante largos años, se han opuesto tenazmente a ciertos planes que él quería llevar adelante. Este hombre se ha dirigido a mí y le he recomendado lo mismo que os he enseñado a vosotros. Para comenzar he hecho que tratara a sus competidores separadamente y a distancia. Para esta saturación emocional le he hecho adquirir fuerzas, luego transmitió a cada hombre su ideal en forma de imagen mental. En seguida fue a verles individualmente, pero antes de entrar en el despacho de cada uno se cargó con el magnetismo procedente del hombre en cuestión y empezó a hablarles pausadamente, mientras les enviaba al cerebro la imagen vívida mental.

Uno de los hombres capituló por propia iniciativa sin necesidad de que mi discípulo tuviera que formularle pregunta alguna, y en una reunión pública, celebrada pocos días más tarde, los otros tres hombres se sometieron fácilmente y mi alumno obtuvo a través del magnetismo una victoria en la que inútilmente había pensado años antes.

La gran dificultad que muchas personas experimentan al usar el tratamiento magnético, es lo que yo llamo saturación emocional.

Para una gran actriz, una Violet Vanburgh, una Ethel Irving, la saturación emocional es una parte de su magia y pueden fácilmente disimular sus sentimientos reales, sin sentirlos realmente.

Si tenéis la emoción de religión debéis experimentar una intensa sensación de reverencia, como si estuviérais delante de la misma Divinidad; si tenéis la emoción de amor, todo vuestro ser debe vibrar al unísono de una pasión tierna, debéis convertirlos en amor personificado, y esta especie de amor es un estado de ser que también debe considerarse.

Hay una gran diferencia entre el amor de una mujer por su hijo y el amor de un hombre fuerte por la mujer de su corazón, o el amor de un libertino por alguna mujer que ha encendido su pasión de mariposa. Todos estos grados de diferencia deben ser observados con firmeza. Debéis ser artista; no basta tener meramente una emoción, sino que debéis SER esta emoción por cierto tiempo; cada nervio y cada fibra de vuestro cuerpo responde al llamamiento que hace vuestra imaginación; reservándoos el derecho de volver instantáneamente a la normalidad, a la calma perturbada por una forma de tempestad cerebral.

No digo que no salga de nosotros una pequeña parte, pero en realidad lo que perdéis es muy infinitesimal, si seguís las leyes que gobiernan la respiración magnética y os cargáis convenientemente de fuerza ódica, antes de progresar en vuestros esfuerzos.

Esta es una de las razones por las cuales me afirmo de una manera tan decidida en mi recomendación de observar debidamente la respiración magnética y de usar de una manera adecuada la polaridad magnética.

Es natural que si no sabéis crear receptividad, o al impresionar sois vencidos por el uso de esta fuerza maravillosa, de hecho se desvirtúa, pierde intensidad y el resultado es un fracaso.

Paciencia ante todo, fe, certeza de obtener resultado, son factores esenciales del éxito, confirmándose el dicho bíblico de que la fe puede transportar las montañas.

Sin embargo, volviendo al método apropiado de relacionarlas con la gente al usar el magnetismo en el que yo llamo "trabajo de contacto" -es decir conversación personal-, hay que recordar siempre que por más que los asuntos de la conversación pueden plantearse en todo tiempo, estáis cargados

de vuestro magnetismo emocional, hasta que el aire se vuelve eléctrico (o magnético) en correspondencia con vuestro propósito.

Procurad hablar sobre cosas menudas, mientras sentís una gran emoción, y procurad hablar también, mientras vuestro cerebro formula las palabras (sin pronunciarlas) que conducen el mensaje secreto de vuestra voluntad.

No es ésta tarea fácil si no estáis pre-absorbidos, lo cual constituye una actitud equivocada y no muy halagüeña para la persona con quien debáis relacionaros.

Conozco un hombre que perdió una vasta fortuna por divagar en el momento crítico; cualquier descuido aparente por vuestra parte, puede haceros más daño del que imagináis.

Esforzaos por sonreír y mirar con interés, por hablar ligeramente sobre asuntos ordinarios, mientras vuestro cuerpo se agita en el torbellino magnético y vuestro cerebro elabora el secreto mensaje, con la incesante insistencia que caracteriza tantas formas de sugestión; y hablando de sugestión, hay siempre una adición favorable de magnetismo personal. El camino que emprende la palabra, señala con frecuencia la diferencia en el resultado deseado.

Decirles a algunas personas: "Necesito que hagáis esto o lo otro" es una mera denegación, pues sugerís de una manera delicada que su deseo especial es hacer una cosa particular, y generalmente la persona interesada cree que tal es en efecto su deseo.

Todo el uso del magnetismo en sus ramas más sutiles y útiles, es el de trasplantar vuestros propios deseos al cerebro de otra persona, en tal forma que por éste los reconozca como su propio producto. La práctica constante facilitará pronto la realización de este proceso.

No caigáis en el error corriente de abusar de esta práctica, por lo cual se debilitaría. El magnetismo personal os hará el uso, es decir cuando se necesita. Si se abusa, el efecto resulta perdido. Después de calor, frío; después de la noche, es día; después de una magnética tempestad de emoción, el reposo.

Una de mis discípulas, una joven muy apreciada (ya muerta), tenía un marido brutal, que la abandonaba continuamente. Le enseñé la manera de retenerle a su lado, pero nunca pude convencerla de que debía tomarse sus momentos de reposo.

El marido volvía a su lado, y hubiera vuelto a ser su ardiente enamorado después de quince años de frialdad y de abandono, pero nunca pude conseguir que alternara su tratamiento, de modo que después de un año de luna de miel renovada, el hombre se cansaba y volvía a las andanadas.

El magnetismo atrae tanto a los enamorados que os recomiendo recordéis esta ley: "Podéis enamorar a un hombre o a una mujer, pero si abusáis de la magnetización, se volverá completamente inútil".

En cuanto habéis realizado vuestro objeto con éxito, reposad, no penséis más en magnetismo, no seáis exageradamente melifluos, dejadle (o dejadla) en paz un momento, o alternad vuestro tratamiento con cierta juiciosa frialdad o abandono, hasta que notéis nuevas señales de borrasca y que el objeto de vuestro afecto se vuelve indiferente. Entonces volved a la carga y renovad el tratamiento.

Todo el que comprende esta ley de polaridad magnética, puede mantener a un hombre o a una mujer en estado de esclavitud voluntaria.

No miréis nunca con indiferencia y tomaos la vida riendo. El que pasa a través de la vida con un canto y una sonrisa tiene una corriente magnética constante. Las lágrimas y las melancolías cortarán esta corriente, y no seréis nunca magnéticos si estáis afligidos.

Tendréis en el mundo lo mismo que pongáis en él; por lo tanto sed inteligentes, sed simpáticos, sed radiantes, sed fuertes.

Nunca penséis en la apariencia que debéis adoptar. Dejad que una corriente de voluntad indomable os guíe en lo que deseáis. Una vez puesta la mano en el arado no retrocedáis, marchad adelante, aprisa si podéis, despacio si no es posible de otra manera, pero id adelante. Si habéis empezado una cosa, si habéis formulado un deseo, consideradlo como propio, porque vuestro es, si tenéis el valor de proseguir.

Recapitulando el orden del contacto personal:

- 1º. Saturaos de vuestra emoción magnética.
- 2º. Al estar en presencia de la persona (con todos los pulmones), dirigidle el saludo habitual, cargándolo fuertemente de magnetismo y absorbed éste con el esfuerzo de vuestra voluntad y por medio de las ondas sonoras de vuestra voz.
- 3º. Formulad vuestros deseos por medio de palabras no pronunciadas y con toda la fuerza de que seáis capaces.
- 4º. Al tiempo de formularlas cargad la persona con vuestro propio magnetismo.
- 5º. Cuando volvéis al mismo punto, cosa que no es siempre necesaria (frecuentemente resulta del todo innecesario formular los deseos por medio de palabras pronunciadas), dejad que el preámbulo de vuestra demanda sea una inspiración de magnetismo; es decir, que mientras vuestras palabras viajan a lo largo de las ondas sonoras creadas por vuestra fuerza de voluntad, absorbéis la carga magnética necesaria de la persona con la cual habláis. Luego, al llegar el momento crítico, enviad la voz, la voluntad, la imagen cerebral, todo, cargado de vuestro magnetismo, a la persona con la que estáis en relación. Quedaréis asombrados del efecto; si se hubiera descargado una potente batería eléctrica sobre la persona no habría sentido su influencia superior. Es difícilísimo que semejante carga pueda fracasar.

Los oradores públicos, como todas las demás personas, pueden emplear esta fuerza con el mismo fin, dependiendo los efectos de la naturaleza de su objeto, teniendo siempre en cuenta que no hay uso alguno terrestre sin estar previamente cargado de la emoción magnética adecuada. Ésta es vuestra base de partida, y sea lo que quiera lo que lleven vuestras palabras o acciones exteriores, no debéis perder de vista ni un momento lo que acabo de decir. Debe filtrarse, debe irradiar de vosotros con tal intensidad, que todo se sienta y se comprenda sin palabras o acciones que expliquen la intención. Como dice mi hijo cuando quiere dar una vuelta de carnero "cuesta un poco hacerlo"; pero cuando se domina se posee una fuerza mayor que cualquiera de las que la ciencia conoce; una fuerza que casi se vacila en usar. Empleadla sólo para el bien y ella os transformará por completo.

O. H. HARA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

- Lección I. Pensamiento y Concentración
- Lección II. El éter mediador de la acción del Pensamiento
- Lección III. Dirección del Pensamiento
- Lección IV. La polaridad Magnética y el Pensamiento
- Lección V. Irradiación y concentración
- Lección VI. Técnica de la Concentración
- Lección VII. La Visualización en el empleo del Magnetismo
- Lección VIII. Personalidad Magnética
- Lección IX. Respiración y Magnetismo
- Lección X. El Ejercicio y el Magnetismo
- Lección XI. Mirada Magnética
- Lección XII. Nutrición y Magnetismo
- Lección XIII. El Magnetismo Agente curativo
- Lección XIV. Últimas Lecciones sobre Magnetismo