



YOGI RAMACHARAKA

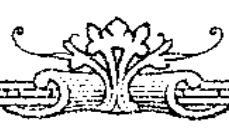
# LA MEDICINA PSIQUICA

VERSION CASTELLANA DE

ARTURO MONTESANO DELCHI



BUENOS AIRES  
AGENCIA GENERAL DE LIBRERIA Y PUBLICACIONES-RIVADAVM 1573  
MCMXXI





PRÓLOGO DEL TRADUCTOR

HACE algunos años que tenemos en preparación una obra que pensamos titular, según ya lo hemos manifestado, **MEDICINA HIPERFÍSICA**. Esta obra, lo hemos anunciado también, vendría a constituir la 2a parte del **TRATADO COMPLETO DE MEDICINA NATURAL**, publicado en 1917.

Creemos superfluo repetir aquí lo que dijimos en el prólogo de nuestro último libro. Sólo agregaremos que la importancia que tienen las fuerzas que recién ahora la ciencia experimental empieza a estudiar — y entre las que prima el pensamiento o fuerza mental—son tan grandes y tan eficaces, que la curación de mu-

 II 

chas enfermedades sólo puede realizarse mediante su adecuado empleo. «El pensamiento—ha dicho el Dr. Nicolás Gentile, de la Facultad de Medicina de Roma, en la edición italiana de este mismo libro—no es uno de los factores más importantes en la moderna terapia, sino el más importante de todos».

Cuando llegó a nuestras manos el libro

« LA MEDICINA PSÍQUICA » <sup>(1)</sup> del maestro Yogi Ramacharaka, tan conocido entre los estudiosos de Sud-América, sea cualquiera la escuela a que pertenezcan, suspendimos nuestro propio trabajo y empezamos la traducción que aquí presentamos de dicho libro. Creemos así realizar una obra doblemente meritoria: ofrecer a nuestros lectores sud-americanos un sistema médico del más alto valor científico y rendir un homenaje al divino maestro que tanto ha contribuido a nuestra orientación intelectual.

No podemos juzgar cómo ha salido la traducción. Pero, aseguramos al lector que

(1) El título en inglés es: PSYCHIC HEALING. De él se han hecho una edición en Chicago en 1906 y otra en Londres en 1918.

### III

hemos puesto en ella todo nuestro corazón y todos los recursos intelectuales de que disponemos. Respetando siempre el pensamiento del autor, hemos hecho una traducción, por lo que a la letra se refiere, bastante libre, a fin de presentarla clara y comprensible a la mentalidad del lector sud-americano, cuyo lenguaje es algo distinto del inglés, idioma en que el autor ha escrito dicho libro.

¿Quién es Ramacharaka?

Muchas veces hemos hecho nosotros también esta pregunta ; pero poco es lo que hemos podido averiguar. Sólo sabemos que es uno de los tantos mensajeros de paz y de luz que la vieja y sesuda India, Directa o indirectamente, envía de vez en cuando al mundo occidental para llevarle una palabra de instrucción y de fraternidad. Este libro, como todos los anteriores de Ramacharaka, fue enviado a una Logia Norteamericana, en forma de correspondencias periódicas. Después, poco a poco, van siendo traducidos a muchos idiomas ,7 se esparcen por el mundo entero.

Recíbanlo, pues, los sud-americanos, co-



IV

mo se reciben las buenas obras : con los brazos y la mente abiertos. A los hombres de ciencia, a los médicos que han salido de las Facultades y que creen que sólo en ellas se encierra la verdad, les rogamos que, después de haber leído el libro, apliquen sus enseñanzas antes de abrir juicio sobre su valor. Estarán así de acúerdo con los mismos principios de la ciencia experimental, que no quiere sentencias u opiniones, sino hechos. Tenemos la firme convicción que podrán hacer mucho bien a sus enfermos, cada vez que se hallen impotentes para realizar su -risión de devolverles la salud con los medios conocidos, aprendidos en las Facultades.

Posiblemente, algunos lectores dirán que no hay nada nuevo en la presente obra. Se lo concedemos. En cambio, cuando se haya leído, se convendrá que todo lo que sabíamos sobre la materia era confuso y fragmentario; mientras que aquí 'lañamos expuestos con un método perfecto y una claridad admirable los conocimientos y las doctrinas más sólidas de la verdadera psiquiatría.

Otro mérito no menos grande de Rama-

charaka estriba en su amplio espíritu de libertad y tolerancia. El no se circunscribe al sistema que trata ; no dice que es exclusivo, ni siquiera afirma que es el mejor. Advierte sencillamente que es eficaz, pero que deben usarse también los demás sistemas curativos, pues todos son igualmente buenos.

El autor sigue en esta obra su método didáctico favorito, empleado en todos sus demás libros. Repite muchas veces los detalles más importantes, pero siempre oportunamente y con el deliberado propósito de fijarlos bien en la memoria del que lee; pues él sabe que, a veces, uno solo de sus detalles olvidado o mal aplicado por haber sido mal comprendido, es suficiente para hacer fracasar todo un sistema. Además, pone ciertas doctrinas o enseñanzas de prácticas importantes, como perdidas en medio de otras doctrinas que aparentemente nada tienen que ver con aquéllas, casi como si quisiera ocultarlas a los ojos del lector superficial o curioso y sólo hacerlas visibles para el investigador paciente.

Podríamos citar muchos de estos casos.



VI

Preferimos silenciarlos y dejar que el lector interesado lo haga por sí mismo. Así se verá obligado no sólo a leer sino a estudiar la obra entera, lo cual redundará en su provecho, se lo aseguramos.

Nos place declarar que la traducción de ese libro no nos hace renunciar a la publicación del nuestro. Al contrario: nos sentimos más estimulados que nunca para realizar nuestra obra, que oportunamente verá la luz.

ARTURO MONTESANO DELCHI

Mayo de 1921



### PRÓLOGO DE LA EDICIÓN AMERICANA

*ESTE no es un libro de teorías, sino de hechos, porque el autor considera a las mejores teorías como simples hipótesis de trabajo, admisibles hasta tanto no se conozca una mejor.*

*El hecho» es lo principal, lo esencial. La teoría sólo es el instrumento para descubrirlo. Los más excelsos pensadores, los mejores investigadores no tienen una sola teoría—por cara que le sea— de la que no estén dispuestos a desprenderse, apenas llegue a su conocimiento una mejor, sea ésta el resultado de sus propios estudios o de estudios ajenos. Y creemos que en eso estriba el verdadero espíritu filosófico.*

*Debido a esta causa, el presente libro aparecerá más dogmático que argumentativo. Sin embargo, el autor no conoce mejor sistema para presentar los he-*



## VIII

*chos de que trata concisa y demostrativamente, libres de las teorías y de la elasticidad o sutilezas de los razonamientos. Así pues ha preferido ser tachado de dogmático» basta de poderos enviar su mensaje en la forma que él ha creído más asequible a la mayor parte de los estudiosos y ser, al mismo tiempo, de una positiva utilidad.*

*Los hechos expuestos en este libro son indiscutiblemente verdaderos y pueden ser reconocidos como tales por la práctica de cualquiera que desee comprobarlo, siempre que se observen con cuidado las instrucciones que en él se imparten. Lo cual vale mucho más que todas las pruebas argumentativas que, por lo general, no prueban nada.*

*El mejor método para obtener los beneficios que este libro presenta es el de poner en práctica sus enseñanzas. No os conforméis con sólo aceptar intelectualmente sus postulados, poneos a trabajar y haced algo. Es lo que más os conviene.*

*El autor os enseña la manera de usar una poderosa fuerza de la Naturaleza; pero el verdadero esfuerzo debéis realizarlo vosotros. El os muestra el camino, pero ese camino debéis recorrerlo con vuestros propios pies. El os abre la puerta; toca a vosotros entrar.*

*Rogamos al lector quiera familiarizarse con todos y cada uno de los diversos métodos de cura que es-*

 IX 

*te libro enseña antes de dar la preferencia a cualquiera de ellos. Lo más oportuno sería tomar algo de cada método, más bien que seguir exclusivamente uno sólo. Todos son buenos, aunque no todos son adaptables a una misma persona. En efecto, el autor, después de haber hecho resaltar eso, enseña cómo elegir el método más conveniente.*

*Los métodos descritos en este libro pueden ser empleados en la auto-curación aun cuando eso no se especifique claramente en el texto. Porque, probablemente, la auto-curación es la idea favorita del autor, que tiene mucha confianza en aquellas personas que saben ayudarse por sí mismas transformándose, hasta donde sea posible, en libres e independientes.*

SOCIEDAD PARA LAS PUBLICACIONES YOGIS

Chicago, Abril de 1906

X





## CAPITULO I

### OBJETO DE LA OBRA

DESEAMOS que este libro resulte una exposición llana, sencilla y práctica de varios métodos en cura psíquica. Hablaremos en él lo menos posible de todo lo que es teoría, lo cual no significa que dejemos de echar una ojeada general sobre las doctrinas fundamentales a fin de que el estudioso pueda fácilmente comprender la naturaleza del trabajo que debe ejecutar. Hemos tratado de escribir el libro de manera que indique «cómo» el trabajo debe ser ejecutado.

Al presentar el tema que vamos a desarrollar, deseamos hacer presente que no hemos

buscado hacer de la cura psíquica una religión porque tal proceder nos habría parecido una locura. No vemos ningún motivo por el cual la cura mediante el pensamiento deba ser una religión más de lo que lo son la cura farmacéutica, el masaje, las curas físicas o cualquier otro sistema terapéutico. Cada método curativo es el resultado de la aplicación de las leyes naturales y el poder que se usa es a su vez una ley tan natural como lo es la electricidad. Desde este punto de vista, todas las leyes naturales son de esencia «divina» y todas son igualmente dignas de respeto y veneración.

En el mundo occidental, ha habido una gran tendencia a crear un culto religioso o semi-religioso respecto a la fuerza curativa del organismo. Cada culto o secta proclama que sus métodos y sus curas son el resultado de una religión especial o de una determinada orientación metafísica, aunque todas las demás sectas obtengan curaciones más o menos en la misma proporción.

En Oriente no se cometen estos errores. Allí se enseña, desde la infancia, que la Naturaleza tiene muchas fuerzas sutiles y muchas formas de energía de las que el

hombre puede obtener provecho. Entre los orientales existe el mismo misterio y el mismo temor respecto de la electricidad que de la fuerza psíquica, puesto que las consideran como varias formas emanadas de la misma fuente y las respetan a ambas. Una pequeña reflexión persuadirá fácilmente de lo correcto que es ese criterio. Cualquier fuerza o energía no es otra cosa sino la manifestación de «Prana» (palabra hindú que indica el principio de la Energía.) Las enseñanzas orientales agregan que «Prana, tiene su «Mente» dentro de sí, cuya mente mana del principio mental del Universo. No podemos aquí extendernos mucho sobre estas teorías. Aconsejamos a los estudiosos que las ignoran y que desean conocerlas, lean el

CURSO ADELANTADO DE FILOSOFIA YOGI, en el que hemos dado muy amplias explicaciones.

Sí los principios expuestos son exactos, la consecuencia es que el terapeuta psíquico oriental no conoce los celos ni tiene prejuicio alguno respecto a los demás métodos curativos, fenómeno que no acontece con mucha frecuencia entre los occidentales. El oriental cree que cualquier forma de cura, que da resultados eficaces, usa las mis-

mas fuerzas y los mismos poderes, aun siguiendo métodos distintos. Por eso mismo los respeta a todos. Naturalmente, él prefiere su propio método, pero no critica a los que emplean otro. Además, el terapeuta oriental ha aprendido, desde el principio que hay leyes naturales que se refieren al cuerpo humano que deben ser siempre respetadas si se desea mantener la salud o recuperarla cuando se ha perdido. El cree que las mismas fuerzas que mantienen al hombre sano pueden sanar al hombre enfermo. Con esto nos referimos a las mismas leyes naturales que conciernen a la nutrición, a la eliminación, a la respiración, etc.

Hemos expuesto detalladamente estas leyes en nuestro libro HATHA YOGA, pero nos ocuparemos otra vez, aunque con brevedad, de ellas en el capítulo que sigue, al que a propósito hemos titulado «Las leyes naturales del Cuerpo». A ese capítulo deben acudir los lectores y les avisamos que, mientras no se hayan familiarizado con la comprensión y el manejo de esas leyes naturales, su progreso en la terapia psíquica será muy poco. Sabemos muy bien que muchas escuelas occidentales de curas psíquicas descuidan el estudio de estas le-

yes naturales, por estimarlas demasiado materiales.; pero es suficiente considerar un solo instante que las leyes de la naturaleza no pueden ser nunca violadas impunemente, para comprender la sinrazón de ese criterio.

Estamos muy convencidos que si se siguiera con todo el cuidado debido las enseñanzas de HATHA YOGA todas las otras terapéuticas serían innecesarias, pues todos vivirían sanos. Por no hacerlo así es que los sistemas terapéuticos se han hecho indispensables. Estamos convencidos que la terapia por medio del pensamiento sea la mejor y la más alta forma de cura conocida por el hombre; así mismo, ella no podrá nunca obtener una curación *permanente*, si el enfermo no cambia sus costumbres de vida y no se esfuerza para vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza.

Por eso, insistimos en aconsejar al terapeuta para que enseñe a sus pacientes las leyes naturales a que obedece el organismo (HATHA YOGA). Por eso, al mismo tiempo que aconseja o practica el tratamiento, se esforzará en hacer comprender la importancia y la manera de obrar de las leyes naturales en el cuerpo, de modo que, cuando el enfermo ya estará sano, observará aquella deter-



minada conducta que es la única que puede mantener su salud, conservarle las ventajas obtenidas, sin recaída alguna en las precedentes condiciones patológicas.

Creemos, pues, que estos dos libros «melizos», HATHA YOGA y el presente, darán a todo el mundo la clave de la salud.

Este libro no es un tratado de patología; bien al contrario, en él se habla lo menos posible de enfermedades. Preferimos poner ante los ojos del lector «el estado de buena salud» y los medios necesarios para obtenerla, por esa misma razón, hablaremos lo menos posible también de los síntomas de las enfermedades. Estos no son otra cosa que indicaciones variadas de una causa que está detrás de ellos. Nosotros vamos aun más allá y creemos que hay una *única* causa general de enfermedad, es decir, el mal funcionamiento celular.

Dicho de otro modo, nosotros creemos que cada enfermedad no es más que enfermedad de la célula. Creemos, por lo tanto, que un tratamiento general, adoptado en conformidad con los principios expuestos en HATHA YOGA, removerá las causas de los disturbios cuyos síntomas deberán entonces desaparecer.

No queremos abusar de la atención de los lectores exponiendo las ventajas de los sistemas de cura enseñados en el presente libro, pues estamos convencidos que la «mejor constatación de la bondad del *pudding* es probarlo» (1) Decimos entonces al lector que pruebe.

Tened confianza en vosotros mismos y en el poder terapéutico que es innato en vosotros, puesto que él es vuestra herencia divina y no una dádiva concedida a unos cuantos. El es un don general y un poder general que puede ser desarrollado con la práctica y la confianza y que, en vez de disminuir con el uso, se desarrolla proporcionalmente al mismo. Viene a ser como un músculo que se desarrolla con la práctica y se debilita con la inacción

Os recomendamos que, cuando empecéis a realizar curaciones y a constatar los maravillosos resultados que obtendréis y que parecerán casi milagrosos a los que no conocen o no comprenden estos métodos, no os enorgullezcáis y no os volváis vanidosos creyendo que sois poseedores de algún don o poder especiales. Conduciéndoos así, haríais

(1) Refrán inglés, en cuyo idioma el autor ha escrito sus libros.

una locura, pues todos los terapeutas no son más que canales de expresión por los que fluyen las fuerzas y las energías espirituales. Vosotros sólo seréis un instrumento de las leyes naturales. No lo olvidéis, porque este pensamiento puede ser transmutado en una surgente de fuerzas sólo si consideráis el otro lado de la cuestión, recordando que *tenéis las fuerzas del universo detrás de vosotros.*

Formulamos nuestros más sinceros votos a fin de que el estudioso se compenetre y se familiarice con todos los métodos enseñados en este libro. Únicamente después de haber hecho esto, podrá elegir, guiado por su intuición, el método que mejor se adapte a su temperamento y a su criterio. Que tome, si eso está más de acuerdo con su personalidad, un poco de cada sistema y haga con esos materiales un sistema propio. Es decir, que busque lo bueno donde lo halle. No crea que sea indispensable vincularse a un sistema o esclavizarse a una determinada escuela. Hay que evitar eso, porque en el terreno de la mente ante todo se debe ser *uno mismo.*



## CAPÍTULO II

### LAS LEYES NATURALES DEL CUERPO

Como ya hemos dicho en el capítulo anterior, estamos convencidos que el verdadero secreto de la salud está en la estricta, observación de las leyes naturales del cuerpo. Estas leyes pueden ser resumidas en los axiomas siguientes: *vivir rectamente; pensar rectamente.* En nuestro libro HATHA YOGA hemos explicado con mucha prolijidad nuestra concepción respecto de esas leyes.

Nos permitimos repetir aquí formalmente que todo terapeuta y toda persona que va en busca de salud debe familiarizarse con las instrucciones contenidas en ese libro. Si no se comprenden bien aquellas leyes fundamentales, cualquier forma de cura no resulta más que

un expediente temporáneo, pues el enfermo, en cuanto vuelve a sus anteriores condiciones de vida y de pensamiento, también vuelve a caer en las condiciones patológicas de antes, apenas el tratamiento psíquico se suspende. Ningún éxito puede ser duradero si no es el resultado de una armonía entre nuestra vida y las leyes naturales que la gobiernan.

En este capítulo daremos una rápida ojeada a las leyes principales descritas en HATHA YOGA, para mayor comodidad de aquellos lectores que aun no tuviesen conocimiento del contenido de dicho libro. Advertimos, sin embargo, que este capítulo no puede contener todas las instrucciones de HATHA YOGA, porque sino volveríamos a escribir el mismo libro.

Ante todo, debemos observar que no puede haber salud sin una conveniente *nutrición*; y no puede haber apropiada nutrición sin la relativa *asimilación*. Establecido con claridad este axioma, se comprenderá fácilmente que el primer cuidado del terapeuta debe ser el de restablecer las condiciones normales relativas a la nutrición, con el fin de obtener una buena asimilación. Es este el motivo por el que estimulamos al terapeuta para que empiece todas las curas, sea cualquiera la en-

fermedad, con un tratamiento del estómago, a fin de restablecer las funciones digestivas.

El estómago debe ser cuidado antes que cualquier otro órgano, pues en él está el secreto para dar el primer paso en el camino de la curación. En efecto, la mayor parte de las enfermedades traen su origen directamente del estómago, es decir, de la imperfecta nutrición y asimilación. El hombre no puede prosperar con un alimento insuficiente o imperfectamente asimilado, como no lo pueden las plantas y los animales. Una nutrición imperfecta empobrece y debilita la sangre y por consiguiente empobrece y debilita las células, comprendidas las células cerebrales, que se vuelven incapaces para enviar adecuadas corrientes de fuerza y energía a las otras partes del cuerpo.

Empezad pues con cuidar siempre y eficazmente el estómago, sea cualquiera el método que adoptéis. Insistid para que se tenga el mayor cuidado en la selección del alimento que se le da, a fin de que lo asimile y lo convierta en sangre rica que afluirá a todas las partes del cuerpo llevando consigo la salud y la fuerza. E insistid para con vuestros pacientes

para que tomen una alimentación nutritiva y en cantidad suficiente.

La mejor manera de obtener el mayor provecho del alimento es la de practicar una perfecta masticación. El alimento perfectamente masticado, da el mayor rendimiento de la parte nutritiva que contiene; mientras que, si se deglute masticado a medias, pierde la mayor parte de sus propiedades nutritivas. Llamamos vivamente la atención del terapeuta sobre este hecho importante, pues conocemos una gran cantidad de enfermedades de la nutrición sanadas en un tiempo muy breve, únicamente adoptando un cambio en la forma de masticar. Cada bocado debe ser masticado hasta que esté reducido a una masa homogénea.

El segundo punto importante es el de la irrigación del cuerpo, como ya lo hemos expuesto en HATHA YOGA, es decir, el uso conveniente del agua como bebida. Nuestro sistema requiere diariamente cierta cantidad de líquido útil para muchas de sus funciones. La cantidad normal para un adulto es casi de dos litros diarios. Sin una suficiente cantidad de agua, el cuerpo no puede funcionar con regularidad y todo el sistema se resiente. Una per-

fecta secreción y excreción requieren una cantidad normal de líquido; de otra manera, las glándulas de la secreción son incapaces de segregar los jugos y los fluidos necesarios a la digestión, a la absorción y a la asimilación; del mismo modo, las glándulas de la excreción son impotentes para la expulsión de los residuos del sistema por las vías renal e intestinal. El hígado tampoco puede cumplir sus funciones sin una suficiente cantidad de líquido y todos los demás órganos se resienten de la misma deficiencia.

El tercer requisito necesario para mantenerse sano es una correcta *respiración*. Cuando hayáis reconocido de una manera decisiva, que hasta tanto un enfermo no cumpla el acto de una respiración apropiada, su sangre no puede oxigenarse perfectamente, entonces empezaréis a comprender porqué una persona que respira impropriamente sea -incapaz para gozar de buena salud. Tomad vosotros mismos la costumbre de respirar profundamente, hasta que lo hayáis aprendido bien y después enseñad su técnica y su importancia a vuestros pacientes. Nuestro librito *Ciencia de la Respiración Hindu-Yogi*» da indicaciones completas para aprender una



correcta respiración. Os aconsejamos poneros al corriente de su contenido.

El ejercicio físico, la hidroterapia, etc., son también costumbres importantes que deben ser observadas y el terapeuta debe llamar sobre ellas la atención del enfermo. El sueño es una necesidad natural. Sin un reposo conveniente, el cerebro se sobrecarga y puede dar lugar a complicaciones cerebrales serias.

En fin, el paciente debe ser educado de manera que vuelva a ser una persona normal, sana, *natural*. Obedeced todo lo que podáis a la Naturaleza y ella hará el resto. El objeto de las leyes naturales es hacer progresar la salud y si no se les opone obstáculos, ellas cumplirán su misión y mantendrán al hombre en un estado normal. El inconveniente mayor, para nosotros, es que la «civilización» nos ha alejado demasiado de la Naturaleza, de manera que nuestros impulsos y nuestras tendencias naturales han sido ahogadas y han enmudecido. Hemos cesado de prestar oído a la voz de la Naturaleza y ella, desanimada, ha cesado de hacernos oír sus consejos. El único programa sano es pues el de volver a la Naturaleza, acercándonos a ella

lo más que sea posible. Vivid una vida natural lo más que podáis, y obtendréis la recompensa que la Naturaleza prodiga a todos los que se le conservan fieles.

Nuestro libro HATHA YOGA es la concepción Yoga de la vida natural. En él se enseña esta forma de vida en cada página. Los Yogis estiman que una Gran Inteligencia penetra toda la vida y que cada ley natural sea ley divina y como tal debe ser considerada y observada.

Insistimos para que todo terapeuta comprenda bien que su deber, y al mismo tiempo su privilegio, es el de educar e instruir a sus pacientes en estas leyes de vivir rectamente y pensar rectamente.

El presente libro no está destinado a repetir las enseñanzas contenidas en HATHA YOGA, sino que es su complemento. Su fin es integrar lo más pronto posible en sus condiciones normales a todos los que han violado las leyes naturales y están sufriendo las consecuencias de esta violación, haciéndoles volver otra vez hacia el camino de la vida.

El médico tiene que ser algo más que un simple terapeuta; él debe ser un enseñante

y un educacionista. Así las visitas a sus pacientes resultarán divinas y sagradas y no será un simple ajustador de piezas desarticuladas. Tened siempre este ideal delante de los ojos y veréis cómo vuestro trabajo será vuestro mayor placer y obtendrá el mayor y el mejor de los resultados. Acordáos siempre de la fraternidad que debe unir a todos los hombres y sabed que vuestra obra en el mundo es la de difundir ideas de salud y fuerza y la de conducir a vuestros hermanos al regazo de la Madre Naturaleza del que se han alejado.



### CAPÍTULO III

#### MENTE INSTINTIVA

EN nuestro libro CATORCE LECCIONES DE FILOSOFÍA YOGI, hemos llamado vuestra atención sobre los varios planos de la mente y, entre otros, también sobre el de la mente instintiva. Esta parte de nuestra mente, como os dijimos, es la que controla y dirige el desarrollo, la nutrición y las demás funciones del cuerpo físico, puesto que la acción de nuestro cuerpo físico y la de las células están bajo el control y la dirección de dicho plano mental. Esta parte de nuestra mente no descansa jamás, porque atiende al cumplimiento de sus deberes, aun cuando las facultades razonadoras están adormecidas o en descanso.



La obra constante de reparación de nuestros tejidos, de sustitución, digestión, asimilación, eliminación, etc., es efectuada por esta parte de la mente, pero debajo del plano de la conciencia. La acción maravillosa realizada por el cuerpo se desarrolla sobre este plano mental sin que nuestra conciencia se entere de ello.

La obra inteligente que cumplen nuestras células, los grupos celulares, los ganglios y los órganos de la inteligencia, está puesta bajo la dirección de este plano mental.

En nuestro próximo capítulo os daremos una breve explicación acerca de este mundo maravilloso de la vida celular que se manifiesta en todo organismo humano. Os invitamos a leer con mucha atención ese capítulo pues él arrojará mucha luz sobre una infinidad de cuestiones oscuras y os pondrá en condiciones de dirigir inteligentemente vuestros poderes terapéuticos.

La mente instintiva no está confinada al cerebro como su lugar de acción, sino que está distribuida sobre el entero sistema nervioso, siendo la médula espinal y el plexo solar centros importantísimos de esa acción.

Uno de los hechos fundamentales que en

este libro debemos tomar en consideración, respecto a la mente instintiva, es que ella es susceptible de ser influenciada por nuestra mente conciente. Esta influencia puede desarrollarse tanto en el bien como en el mal, según la naturaleza de las «sugestiones» transmitidas por la mente conciente.

En nuestro capítulo sobre la sugestión, hemos citado muchos ejemplos que ilustran el efecto de la mente sobre las funciones corporales. Esta acción del pensamiento es producida por la mente conciente que transmite a la mente instintiva las sugestiones sobre las que ésta realizará su trabajo. Son muchas las personas que se han enfermado por haber acogido y después transmitido a la mente instintiva sugestiones adversas y dañinas, como muchas son las personas que han recuperado la salud por haber hecho lo contrario, es decir, por haber acogido y transmitido a la mente instintiva sugestiones de fuerza y de salud. En ambos casos, bueno es recordarlo, las condiciones de salud y las de enfermedad habían sido establecidas por un proceso perfectamente natural de la mente instintiva la que había transmitido las órdenes recibidas a sus subordinadas: partes, células, órganos, etc., ,,,,

No estimamos oportuno entrar en la discusión de las varias teorías formuladas para demostrar la existencia y la manera de obrar de la mente instintiva. El objeto del presente libro es decirnos «cómo» se hacen las curas y toda la teoría que creemos útil exponer es la de una simple ojeada general que os haga comprender el proceso de las mismas. Extendernos en una minuciosa discusión sobre las teorías que atañen a la mente y acerca de las consideraciones que se refieren a la vida y lo que está detrás de ella, sería aquí superfluo. En cambio, creemos que será más útil tratar cada tema separadamente; de este modo facilitaremos la concentración del estudioso sobre el tema particular que será tomado en consideración.

La acción de la mente instintiva se os revelará, a medida que prosigáis en el estudio de los métodos de cura. En el próximo capítulo, que trata de la vida de la célula, arrojaremos aún mayor luz sobre este problema.



## CAPITULO IV

### MENTE CELULAR Y COMUNIDADES CELULARES

PARA poder compenetrarse bien de la terapia por medio del pensamiento, es necesario, ante todo, conocer la naturaleza de nuestra mente. No sólo nuestra mente central tiene diversos planos de manifestación, sino que cada uno de nuestros órganos posee algo que puede ser llamado «mente orgánica», compuesta de una mente de grupo de un determinado número de células, cada una de las cuales, además, tiene una mente celular suya especial. Esta afirmación parecerá algo atrevida a los que no están al corriente de las particularidades de este asunto. Pero, que ella esté basada sobre los hechos, no es sabido sólo por los



Yogis, sino por todos los que están al corriente de los progresos realizados por la ciencia occidental. Demos, pues, una rápida ojeada a esa vida celular.

Según hemos expuesto en nuestras **CATORCE LECCIONES**, la filosofía Yoga enseña que nuestro cuerpo físico está compuesto de «pequeñas vidas», es decir, de vidas celulares, y que cada célula tiene una acción independiente además de la que tiene con la comunidad celular a la que pertenece. Estas pequeñas «vidas» en realidad son mentes de cierto grado de desarrollo, lo suficiente para ponerlas en condiciones de cumplir como deben el trabajo que les está asignado. Estas pequeñas «mentes» están, por supuesto, subordinadas al control de la mente instintiva del individuo y obedecerán con rapidez a las órdenes que les llegarán de dicha fuente, como también a las que procederán de nuestro intelecto.

Estas mentes celulares manifiestan una adaptación especial que está en armonía con el trabajo que se les exige. Su trabajo de selección, que consiste en extraer de la sangre los elementos nutritivos que le son necesarios y en rechazar lo que no le es útil, es

una prueba de esta su inteligencia. Los procesos de digestión, asimilación, etc. muestran la mente de las células, sea individual sea del grupo. La cura de las heridas, la presencia de las células allí donde se hace indispensable su obra y muchos otros fenómenos que los fisiólogos conocen, atestiguan esta vida celular y la verdadera acción mental que ellas despliegan.

Nuestro organismo todo entero está constituido por el conjunto de estas células delicadas, desde los tejidos blandos y los músculos hasta las partes duras, óseas, comprendido el esmalte de los dientes. La forma de estas células está de acuerdo con el trabajo especial que deben realizar y que, como es natural, varía según los órganos y las funciones. Cada célula es, prácticamente, un individuo, separado de los otros y más o menos independiente, si bien está siempre sujeto al control de la mente del órgano al que pertenece y al otro, más elevado aún, de la mente instintiva.

Las células trabajan sin cesar y cada una cumple la labor especial que le ha sido encargada, como si fueran soldados bien instruidos y disciplinados de un ejército. Algu-

nas de estas células son trabajadores activos; otras forman parte de las fuerzas de reserva, a la expectativa de responder a cualquier llamado imperioso y de urgencia. Algunas permanecen estacionarias, otras están de continuo en movimiento atendiendo a sus trabajos y a sus deberes especiales. Algunas obran como barrenderos del sistema, expulsando los detritus y los residuos, mientras otras transportan los elementos nutritivos de la sangre hasta los últimos rincones del cuerpo.

La vida celular ha sido comparada a la de una vasta y bien ordenada comunidad en la que cada individuo cumple su particular trabajo en beneficio de todos. Y esta comunidad celular es una de las más extendidas que se conoce, pues bastará recordar que se calcula en 75 mil millones sólo la cantidad de las células de los glóbulos rojos de la sangre. Estas células-glóbulos rojos de la sangre corren por todo el sistema, yendo a través de las arterias y de las venas, sea para llevar su carga de oxígeno del que se han provisto en los pulmones y que distribuyen a los varios tejidos del cuerpo, dando vida y fuerza, sea para transportar, en su viaje de regreso, los desechos del sistema,

comportándose así como un verdadero barco mercante, que lleva una determinada carga en su viaje de ida y otra muy diferente en su viaje de vuelta.

Otras células cumplen una verdadera obra de policía, protegiendo al organismo de las bacterias, etc. que puedan introducirse en él y dañarlo. Y estos ‘guardianes. son muy salvajes, pues por lo general se libran del intruso devorándolo; y cuando aisladamente son incapaces de hacer eso, se reúnen entre muchos al rededor del enemigo y lo expulsan del sistema en forma de forúnculos, pústulas, etc.

Las células ponen al cuerpo en condición de cumplir con su trabajo de constante regeneración.

Todas las partes de nuestro organismo son renovadas continuamente con material nuevo, siendo las células las encargadas de cumplir esta importante misión. Millones de estas pequeñas obreras están en continuo movimiento a lo largo de nuestro cuerpo o trabajan en algún punto fijo para renovar los tejidos desgastados por el uso, sustituyéndolos con material nuevo, al mismo tiempo que expulsan del sistema los materiales gastados y apartados.

Cada célula de nuestro organismo, por humilde que puedan ser sus funciones, posee un conocimiento instintivo de lo que es esencial a su trabajo, como a su misma existencia. Nuestras células se nutren y se reproducen desarrollándose en tamaño y separándose después. Parecen tener también una memoria y en algunos casos hasta manifiestan una acción mental. No creemos oportuno avanzar más profundamente en este examen por ahora y si citamos estos hechos es para que el lector pueda comprender que estas células son «seres vivientes» provistos de acción mental.

Estas células se constituyen en órganos, músculos, tejidos, etc. y forman lo que se conoce con el nombre de comunidades celulares en las que sus mentes parecen combinarse en una acción común, además de la que cada una de ellas ejecuta independientemente de las otras, Por ejemplo: los millones de células que componen el hígado tienen una mente común que podría llamarse «mente del hígado», que opera como una «entidad», pero siempre sujeta a la mente instintiva. Y este es un hecho muy importante que debe ser recordado en la terapia psíquica., pues el principio fundamental de ésta está basado pre-

cisamente sobre el hecho que estos órganos, por medio de su mente, puedan ser llevados de nuevo bajo el control y la dirección de la *nuestra*.

Como ya hemos dicho, cada célula pertenece a un grupo celular; cada grupo forma parte de otro grupo más amplio y así siguiendo hasta que el conjunto forme un grupo grande o la entera comunidad de células bajo el control de la mente instintiva; las pequeñas mentes de la comunidad entera se agrupan bajo el control de la gran mente instintiva; y al mismo tiempo, hay combinaciones menores que van siempre disminuyendo en cantidad hasta llegar a la simple célula. El organismo mental de la célula, todo entero, constituye un hecho maravilloso y sorprendente.

El control de estas comunidades celulares es uno de los deberes de la mente instintiva y ella, por lo general, realiza su obligación muy bien, a no ser que medien las interferencias del intelecto, el que, a veces, le envía representaciones mentales de temor, preocupación, duda, ansia, etc. ocasionando de ese modo desórdenes en su trabajo. Cuando el intelecto insiste en querer intervenir en el orden ya establecido del cuerpo y pretende

introducir costumbres y hábitos anormales, termina por desmoralizar las comunidades celulares y llevar el desorden en sus filas.

Algunas veces, algo así como una rebelión estalla en estos grupos o comunidades celulares; entonces ellos se niegan a ejecutar un trabajo excesivo o a obedecer a órdenes que no tienen razón de ser. Creemos útil, a fin de aclarar mejor este concepto, reproducir algunos párrafos de nuestro libro HATHA YOGA, que da una idea muy clara de estas rebeliones.

“Parece, en ciertas ocasiones, que algunos de los grupos menores (y en otras ocasiones también de los mayores) se declaren en huelga rebelándose a la imposición de un trabajo no habitual, impropio o excesivo, a la falta de una nutrición conveniente o por otras causas semejantes. Estas pequeñas células se comportan como lo harían los hombres en circunstancias similares, siendo a veces la analogía, para el observador, en realidad, sorprendente. Estas huelgas y estas rebeliones siempre tienden a extenderse si las condiciones normales no son pronto restablecidas ;y hay más todavía: cuando han vuelto al estado normal, parece que las células ejecutan el trabajo de mala gana, sin desplegar el celo anterior y

en vez de realizar su trabajo lo mejor que pueden, hacen lo menos posible y sólo cuando les gusta. El restablecimiento de condiciones normales, derivadas de una nutrición mejor, de una atención más cuidadosa, etc., hará que también las funciones vuelvan gradualmente al estado normal, lo cual podrá ser facilitado por las órdenes de la voluntad enviadas directamente a los grupos celulares. Es en verdad maravillosa la rapidez con la que puede ser restablecida la disciplina mediante estas órdenes de la voluntad.»

La ciencia ha constatado la verdad de la antigua teoría de los Yogis que sostiene ser cada enfermedad la consecuencia de la enfermedad de la célula. De aquí se sigue que si nosotros podemos llegar a obtener el control y la cura del trastorno celular, seremos dueños del problema entero. Este control lo podemos adquirir por medios numerosos. La manera de aplicar estos medios constituye el objeto de este libro.







## CAPITULO V

### LAS TRES FORMAS DE TERAPIA PSIQUICA

SEGÚN hemos dicho al terminar el capítulo anterior, el control de las células que manifiestan alteraciones físicas puede efectuarse por diversas formas de curas psíquicas. Todas ellas pueden agruparse en las tres siguientes:

1°. CURA PRÁNICA, es decir, envío de Prana o fuerza vital a las partes enfermas, con el objeto de estimular las células y los tejidos, a fin de que vuelvan a su actividad normal, obteniendo, de ese modo, la expulsión de los materiales gastados del organismo y la vuelta a las condiciones normales. Esta forma de cura es conocida en el mundo occidental con el nombre de «cura magnética»

y numerosas curaciones se han obtenido por este medio, aunque muchos de los que las efectúan, si bien poseen excelentes conocimientos prácticos, ignoran por completo los principios fundamentales de la cura.

2°. CURA MENTAL, con la que se obtiene el control sobre las mentes celulares, sea directamente sea por intermedio de la mente instintiva del paciente. Esta forma de cura comprende la que en el mundo occidental es conocida con el nombre de -cura mental directa o a distancia, cura por sugestión, cura psíquica, etc.» y comprende también muchas de las así llamadas «curas religiosas», que, en el fondo, no son más que formas de cura mental con la etiqueta de enseñanzas y teorías religiosas.

3°. CURA ESPIRITUAL, es decir, una forma de terapia más elevada, que sólo pueden obtener aquellos terapeutas que poseen un alto grado de desarrollo espiritual y que saben transmitir la luz de su elevada mentalidad en las mentes de los enfermos, sumergiéndolos, por así decir, en ondas de pensamiento elevado y levantándolos, temporáneamente, a un plano de existencia más alto. Esta forma de terapia no es, por cierto, tan

común, como hacen sospechar los relatos de los médicos y de los enfermos. Ella en cambio, es muy rara y únicamente la poseen taumaturgos de primer orden. Muchos que creen poseerla en realidad no usan más que los métodos ordinarios de la cura mental y no poseen la menor idea de lo que realmente es una verdadera cura espiritual. Sin embargo, con eso no se obra mal, siempre que los resultados sean satisfactorios; y si nosotros mencionamos aquí el hecho es únicamente para que el lector pueda formarse una idea clara de toda la cuestión. Cada una de estas tres 'formas de terapia psíquica será examinada en particular en los próximos capítulos.

El hecho principal que debe recordarse a este respecto es que, en último término, todas las formas de curas psíquicas no son más que formas de curas mentales. También las duras pránicas son curas mentales, puesto que Prana es manejado por la mente y no es más que el poder de la mente misma como ahora veremos. La enfermedad o el disturbio se llama «físico» porque se manifiesta en las células del cuerpo físico; pero si nosotros consideramos el caso atentamente, veremos que en realidad sólo se trata de un

trastorno mental de las células enfermas. Por consiguiente, la única cura racional que debe emprenderse es la que obra sobre la parte mental de las células a fin de reintegrarla a su actividad normal. Este resultado puede obtenerse por vías diferentes, aunque todas ellas, en resumida cuenta, no son más que vías mentales, no siendo la «vía» la que realiza la cura, sino la mente que es alcanzada por esa vía. Estas afirmaciones serán examinadas con cuidado en el curso de la obra.

En el próximo capítulo hablaremos de la terapia psíquica llamada terapia pránica..





35

## CAPÍTULO VI

### PRINCIPIOS DE LA TERAPIA PRANICA

ANTES de poder comprender los principios de la terapia pránica es necesario comprender lo que es Prana. Este nombre ha sido dado por la filosofía Yogi a la fuerza vital, es decir a la Energía que satura el cuerpo de todo sér viviente. *Pranayana y Fuerza Vital* son la misma cosa. Además, se ha reconocido que Prana es de naturaleza mental y representa por lo mismo la energía de la Mente del Universo. Sin embargo, a fin de evitar toda discusión metafísica en este libro, seguiremos la costumbre de considerar Prana como algo independiente, según hemos hecho ya para la Mente y para la Materia. Los Yogis enseñan que Prana es un prin-

cipio universal, algo que penetra todo el espacio y que junto a la Mente y a la Materia forman la triple manifestación del Absoluto. Dejando a un lado las manifestaciones de Prana en su aspecto de Energía, conocidas como electricidad, calor, luz, etc., lo consideraremos en sus manifestaciones de fuerza vital, que es el único aspecto que interesa en este libro. Se debe a Prana si nuestro cuerpo puede cumplir todas sus actividades, si son posibles todos sus movimientos y si estas actividades vitales pueden manifestarse con-- funciones. Hemos descrito ya acabadamente lo que es Prana en nuestros otros libros; a que no deseamos aquí repetirnos y perdí tiempo y espacio, que deben ser empleado para otras cosas.

Pero, de una manera muy breve, podemos decir que Prana es el principio vital que se halla en el aire, en el agua, en el alimento, etc., de los que el organismo viviente lo absorbe para usarlo en la obra realizada por el cuerpo.

Invitamos a los estudiosos a que lean nuestros dos libros LA RESPIRACIÓN Y LA SALUD y HATHA YOGA a fin de que se formen una idea exacta de lo que es Prana. En dichos

libros hemos indicado muchos ejercicios por medio de los cuales Prana puede ser absorbido y almacenado, y hemos enseñado también cómo puede ser utilizado.

Los principios generales de la cura pránica están basados sobre el hecho de que Prana puede ser transmitido o transferido de diferentes modos. El método usual y de mayor eficacia es el que usa las manos y los pases magnéticos hechos sobre el enfermo, dirigiendo al mismo tiempo una corriente de Prana a la parte enferma, con el fin de estimular la actividad de los grupos celulares perezosos o inertes. Prana, transmitido de ese modo, obra como tónico sobre el paciente, infundiéndole fuerza y vigor extraordinarios, al mismo tiempo que tiende a producir una mejora en las condiciones locales del órgano enfermo.

Prana puede ser también enviado al paciente en forma de pensamientos de energía que le dirige el terapeuta. Este hecho no ha sido tomado en la debida consideración en las obras que tratan del tema; pero nosotros lo trataremos con una atención especial cuando, en el próximo capítulo, hablemos de la terapia pránica; y os aseguramos que el punto



es muy interesante, pues con este solo medio, sin hablar de las otras fases de la cura práctica, se han obtenido muchas y maravillosas curaciones.

El lector habrá notado que no nos detenemos en largas discusiones teóricas. Esto lo hacemos intencionalmente, porque deseamos que el presente libro resulte un manual de hechos prácticos y de instrucciones. Suponemos que la mayor parte de las teorías les son ya familiares a todos los que han leído nuestros otros libros, pues, aunque ellos no están específicamente dedicados a las curas mentales, tratan de las teorías generales que son las bases de los fenómenos psíquicos.

La cura de los enfermos con la «imposición de las manos» era conocida desde los comienzos de la raza humana. Por más que nos remontemos en la historia de los tiempos, hallaremos siempre rastros de estas curas. Es pues perfectamente lógico suponer que esta costumbre existía aún antes que se empezara a escribir la historia. La hallamos en todas las razas existentes, comprendidos los salvajes, y ella parece haber surgido de una convicción instintiva del hombre, quien siem-

pre ha creído que la curación de las enfermedades debía obtenerse por este medio.

Los hindúes, egipcios, hebreos y chinos de los tiempos más remotos estaban perfectamente familiarizados con esta forma de terapia. En Egipto, antiguos bajo-relieves esculpidos en las rocas representan a terapeutas que curan a sus pacientes imponiéndoles una mano sobre el estómago y otra sobre el dorso. Los primeros exploradores de la China cuentan que estas prácticas eran allí muy comunes.

El Antiguo Testamento está lleno de casos de esta forma de terapia ; y también en el Nuevo Testamento se hallan citaciones al respecto. Se cuenta que en Irlanda San Patricio sanó a un ciego poniéndole las manos sobre los ojos; que S. Bernardo sanó del mismo modo a once ciegos y dieciocho estropeados en un solo día, y a otros doce estropeados tres mudos y diez sordos en la ciudad de Colonia, usando siempre la imposición de las manos sobre las partes enfermas. La historia de los primeros tiempos de la Iglesia está llena de ejemplos de esta naturaleza, y aún haciendo las debidas taras a los relatos fantásticos que siempre surgen en es-

tos casos, podemos quedar persuadidos que muchos resultados buenos y reales obtuvieron aquellos personajes con estos medios. Nos cuenta la historia que Pirro, rey de Epiro, tenía el poder de sanar los cólicos y las enfermedades del bazo tocando a las personas enfermas. Se dice que el Emperador Vespasiano curaba las enfermedades nerviosas, a los estropeados, ciegos, etc., con la imposición de las manos. Adriano curaba a los que sufrían de hidropesía con la aplicación de la punta de los dedos. El rey noruego Olaf sanaba instantáneamente cualquier clase de sufrimiento con la imposición de sus manos sobre las partes enfermas. Los primeros reyes de Francia e Inglaterra sanaban el bocio y los males de garganta con el «toque» de sus reales manos. En Inglaterra existía una enfermedad conocida con el nombre de «mal del rey», pues se creía que sólo el «toque real» pudiese sanarla.

También se dice que los reyes de la casa de Habsburgo fuesen capaces de sanar la tartamudez con un beso. Plinio nos cuenta casos de hombres sanados de la mordedura de serpientes; y muchos religiosos, de reconocida santidad, han curado las enfermeda-

des con la imposición de sus manos. Hasta ha habido charlatanes que han curado por las calles y con este medio toda clase de enfermedades. Los éxitos de estos últimos obtenidos en enfermedades que se creía pudiesen sanar sólo con el toque real costaron a algunos de ellos muchas persecuciones, pues se sospechó que eran pretendientes al trono. En el siglo XVII, un jardinero llamado Loret obtenía maravillosas curaciones en las calles de Londres percutiendo con Sus dedos las partes enfermas del paciente. Y en el año 1817 un siciliano llamado Richter curó a millares de enfermos únicamente con la imposición de sus manos.

Como podéis ver, la cura pránica ha sido practicada en todas las edades y entre todos los pueblos ; y siempre aquellos que tenían suficiente confianza en sí mismos para realizar curaciones fueron considerados como personas que poseían dones especiales. Pero la verdad es que el «don especial» es común a nuestra raza y puede manifestarse en cualquiera que tenga la suficiente confianza en sí mismo, como para ponerlo en práctica, y bastante decisión para realizar la obra «con toda su alma».

Los viejos maestros Yogis de hace veinticinco siglos elevaron esta forma de cura a la categoría de ciencia, esparciéndose rastros de sus conocimientos por todas las partes del mundo,

Los egipcios obtuvieron sus conocimientos de los grandes maestros Yogis; después instituyeron sus propias escuelas. A su vez, los griegos aprendieron estos conocimientos de la India y del Egipto. En cuanto a los hebreos y a los asirios, se cree que los obtuvieron también de Egipto. Los primitivos médicos griegos realizaban sus más importantes curas con la imposición de las manos y con la manipulación de las partes enfermas. En aquella época, el ejercicio de la profesión de curar era prerrogativa del sacerdocio y el público grueso no era admitido a los misterios del templo. Hipócrates escribió: «El alma ve perfectamente con los ojos cerrados, las enfermedades que sufre el cuerpo. Entre los antiguos, había médicos muy sabios, que conocían perfectamente, los beneficios que recaba la sangre mediante ligeras fricciones dadas con las manos sobre la piel. Muchos médicos experimentados creen que el calor que se desarrolla en las

manos es útil y saludable para las partes enfermas del cuerpo, y este remedio es aplicable lo mismo a los males agudos que a los crónicos y a las diferentes especies de debilidad, pues estas curas tienen un gran poder de renovación y vigorización. A menudo, mientras estaba curando a mis pacientes, me parecía como si mis manos tuviesen la curiosa propiedad de extraer los productos de rechazo y las diversas impurezas recogidas en las partes enfermas, cuando ellas y mis dedos estaban tendidos hada esas partes. Así aprendieron los sabios que la salud puede ser comunicada a los enfermos con algunos gestos y con el contacto, del mismo modo que algunas enfermedades pueden ser comunicadas por los enfermos a las personas sanas.»

Esculapio curaba las enfermedades soplando sobre las partes enfermas y percutiéndolas con las manos. Los antiguos Druídas (clase sacerdotal) realizaban las curas con los mismos medios, que formaban parte de sus ceremonias religiosas y de sus ritos. Tácito, Vopisco y Lampridio hablan de estas facultades de los Druidas y ofrecen testimonios indiscutibles de sus virtudes.

La historia de la Edad Media está llena

de los relatos de curas maravillosas obtenidas con la imposición de las manos, siendo las iglesias los sitios donde ellas habitualmente se efectuaban. Van Helmont, que vivió en la primera mitad del siglo XVII, parece que conocía los principios de la cura pránica, pues escribió lo siguiente: El magnetismo ejerce su acción por todas partes, y lo único que hay de nuevo en él es el nombre. Constituye una paradoja sólo para aquellos que todo lo ponen en ridículo y que atribuyen al poder de Satanás lo que ellos son incapaces de explicar.»

Hacia la misma época, un escocés, llamado Maxwell, enseñaba esos mismos métodos curativos. El creía en un espíritu vital que llenaba el universo entero y que el hombre podía atraer hacia sí, con el fin de sanar sus males. En el año 1734, el Padre Hehl enseñaba la existencia de un «fluido universal» que podía ser utilizado para curar las enfermedades. Realizó curas maravillosas, hasta que fué expulsado de la Iglesia porque se le creyó dueño de poderes satánicos y en ejercicio de brujería. Mesmer enseñaba la teoría del magnetismo animal y realizaba con él sus curas, empleando siempre la imposición de las

manos. Dejó muchos partidarios y discípulos, algunos de los cuales llegaron a gran altura. El marqués de Puysegur fué uno de ellos.

En Alemania, las doctrinas de Mesmer y de sus correligionarios obtuvieron mucha popularidad y nombradía. La ciudad de Bremen fué el centro más importante de las doctrinas del «magnetismo animal»; de allí se difundieron por toda Alemania. El gobierno prusiano se interesó vivamente por estas teorías y fundó un hospital para curar las enfermedades con el «tratamiento magnético». Otros gobiernos del continente europeo promulgaron leyes severas para que los «tratamientos magnéticos » no fueran usados sino por la clase médica.

Y así las nuevas doctrinas se difundieron rápidamente de un país a otro. A veces fueron también reprimidas por la intervención de los gobiernos a causa de la presión que ejercieron los mismos médicos; pero ellas siempre volvían a brotar en varias formas y bajo teorías distintas. Durante los últimos diez años del siglo pasado, estas teorías se difundieron mucho en Norte-América y en Inglaterra, debido a la acción eficaz y a la intensa propaganda de varias escuelas



de «terapia magnética», instituidas en ambas naciones, y debido también al gran desarrollo que tomó la escuela americana llamada «El Nuevo Pensamiento».

Se han elaborado muchas teorías para demostrar la eficacia de esos principios terapéuticos, desde los puramente metafísicos hasta los que se elevan a concepciones religiosas. Lo más importante de la cuestión consiste en que, al mismo tiempo que las teorías, se desarrolló el lado práctico de la cuestión y se realizaron muchas curas. La imposición de las manos ha tenido siempre una parte principal en casi todas esas formas de terapia sean cualesquiera los nombres y las teorías usadas por las diferentes escuelas.

Mucha gente cree todavía que estas formas de cura son el resultado de algún «don especial» con que han sido favorecidos determinados individuos. Mientras que el «don de curar» es propiedad de todos, si bien muchos adquieren más habilidad que otros, como consecuencia de la peculiar adaptabilidad de su temperamento a esta clase de trabajo. Todos, sin excepción, pueden desarrollar dicha facultad.

No podemos dedicar aquí mucho espacio

para explayamos sobre las teorías que constituyen la base de la cura pránica, porque todas las varias formas de cura que usan la imposición de las manos se fundan sobre este concepto fundamental, a despecho de los nombres y de las teorías contradictorias. Podemos sólo recorrer brevemente las ideas fundamentales que son la base de este tema. Tal vez lo mejor sería identificar la palabra «Prana con lo que nosotros conocemos con el nombre de «fuerza vital». Por eso, nosotros usaremos las palabras «fuerza vital» en este capítulo, con el fin de que se comprenda bien la verdadera naturaleza de «Prana». La fuerza vital es aquella forma de energía de la que dependen todos los actos físicos del cuerpo. Ella es la que permite la circulación de la sangre, el movimiento de las células, y todos los movimientos de los que depende la vida del cuerpo físico. Sin esta fuerza vital no habría ni movimiento ni acción. Algunos autores la llaman «fuerza nerviosa» pero ella es siempre la misma y el nombre con que se la llame no tiene importancia alguna. Ella es la fuerza que el sistema nervioso pone en acción mediante un esfuerzo de la voluntad cuando deseamos mo-

ver algunos de nuestros músculos; y es esa fuerza la que pone al músculo en condiciones de moverse.

No es necesario entrar aquí en mayores detalles sobre la verdadera naturaleza y esencia de esta fuerza vital, porque eso nos llevaría al terreno de otras fases de la cuestión. Para nuestro objeto nos bastará constatar, por ahora, que el hecho existe realmente y puede ser empleado en la cura de las enfermedades. El electricista lo mismo que el hombre más sabio no conocen nada de la verdadera naturaleza de la electricidad y sin embargo hacen de ella un uso maravilloso y comprenden muy bien sus leyes de manifestación. Lo mismo sucede con la fuerza vital, pues para conocer su verdadera naturaleza y su origen sería necesario conocer la verdadera naturaleza y origen del universo. Sin embargo, el hombre puede usar, y en realidad la usa, esa fuerza en cualquier momento de su vida y emplearla para fines distintos, entre otros, el de curar a los enfermos.

El hombre absorbe su provisión de fuerza vital del alimento que ingiere, del agua que bebe y particularmente del aire que respira. El posee además una fuente mental de ener-

gía por cuyo intermedio atrae hacia sí energía de las grandes reservas de la Mente Universal. En nuestros libros LA RESPIRACIÓN Y LA SALUD y HATHA YOGA nos hemos ocupado extensamente de este punto y todos los estudiosos de terapia psíquica deberían conocer estos libros si aún no los conocen. Esa energía vital está almacenada en el cerebro y en los grandes centros nerviosos del cuerpo, que la atraen y conservan para las siempre crecientes necesidades de nuestro sistema, siendo distribuida por medio de los filamentos del sistema nervioso a todas las partes del organismo. En efecto, cada nervio está constantemente cargado de fuerza vital que es repuesta apenas se agota. Cada nervio es un «hilo viviente» a través del cual corre la fuerza vital. Y, lo que es aún más importante, cada célula de nuestro cuerpo, sea cualquiera el sitio en que se halle colocada o sea cualquiera el trabajo que desempeñe, contiene siempre una mayor o menor cantidad de energía vital.

Si una persona goza de buena salud es porque posee una gran provisión de fuerza vital que viaja por todas las regiones del cuerpo, reparando, estimulando, promoviendo por do-

quier actividad y energía. No se limita a esola fuerza vital: ella rodea al organismo de una especie de aura que es sentida por los que están en contacto con tales personas. En cambio, aquellas que no están provistas de esta fuerza vital, tendrán una mala salud, falta de vitalidad, de energía y sólo volverán a sus condiciones normales cuando habrán llenado sus almacenes de vitalidad. Mientras muchas escuelas médicas están perfectamente de acuerdo sobre la existencia de la fuerza vital aunque discuten sobre las teorías que se refieren a su naturaleza -insisten en afirmar que ella no puede ser transmitida más allá de los límites del sistema nervioso que la produce o la manifiesta. Pero esta creencia está desautorizada por los numerosos experimentos hechos por miles de personas que conocen que esta fuerza vital, este Prana o magnetismo (llamadla como queráis) puede ser y es transmitida al cuerpo de otras personas quienes, por ese medio, han obtenido fuerza y vigor.

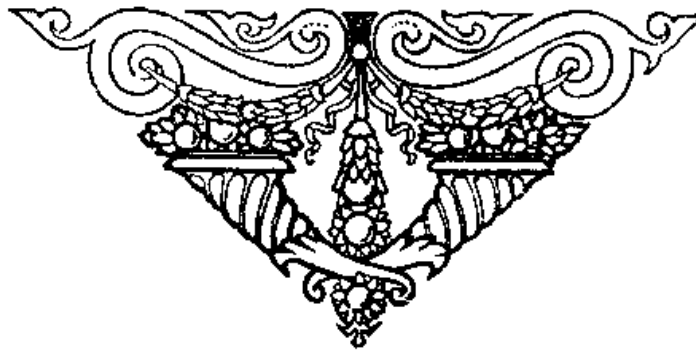
Muchos defensores y practicantes de esta forma de terapia han ocasionado una verdadera confusión en el público llamándola

«magnetismo» o «cura magnética». La .verdad es que nada hay de « magnético » en esta fuerza vital, puesto que ella proviene de causas completamente distintas, aunque sepamos muy bien que cualquier clase de fuerza o de energía deriva de la misma causa primordial. La fuerza vital es una fracción de la energía universal que desempeña su rol en la economía de la naturaleza, rol que es completamente distinto del que representa el magnetismo. Ella es algo diferente de cualquier otra cosa y sólo puede ser comparada a sí misma.

Cada individuo posee más o menos su dosis de fuerza vital, pero cada uno tiene el poder de aumentar su reserva o el de transmitir esa fuerza a los demás, curando, de ese modo, las enfermedades. Dicho de otra manera, cada individuo es, potencialmente, un terapeuta. Mucho se ha hablado de personas que poseen el «don» de esta forma de cura; pero la verdad es que todos tenemos ese «don» y podemos aumentarlo o desarrollarlo con la confianza y la práctica. Es precisamente este desarrollo lo que constituye el objeto de esta parte del presente libro.

El principio de la «cura pránica» consiste

en proveer de fresca y abundante fuerza vital o prana cada célula de las partes enfermas, consiguiendo, de ese modo, que las células recuperen sus normales condiciones de funcionamiento y de trabajo; porque cuando las células funcionan regularmente la consecuencia es que los órganos recuperan su primitiva actividad y el sistema nervioso todo entero recupera la salud. Salud que al fin y al cabo no es sino el normal funcionamiento del organismo.





## CAPITULO VII

### PRACTICA DE LA CURA PRANICA

EL uso de la imposición de las manos, como método de cura, parece ser el resultado de una tendencia instintiva de la raza. La madre pone naturalmente las manos sobre la cabeza de su hijo cuando este corre a su regazo para contarle de alguna caída o de algún dolor que ha experimentado; y, como todo el mundo ha observado, el niño se calma después de recibidas las caricias maternas. Cuantas veces no hemos visto a las madres aliviar los dolores de sus niños con ese medio y cuantas veces no las hemos oído decir: «vamos, queridito; ya no tienes más nada; ya se ha ido la *nana*; anda, corre y vuelve a tus juegos».



Y el niño enjuga las lágrimas y nuevamente vuelve a sus juegos. Y cuando nosotros nos golpeamos contra algún objeto o nos ocasionamos por cualquier medio una contusión, ¿acaso no llevamos naturalmente la mano sobre la parte dolorida buscando de ese modo aliviar el sufrimiento? La cura del dolor de cabeza, con la imposición de las manos, es muy común, de la misma manera que el contacto de la mano de una bondadosa enfermera alivia al enfermo. Estos movimientos tan sencillos, tan instintivos en nuestra naturaleza, son la base de la práctica de la cura pránica. El procedimiento es tan simple que raramente necesita ser enseñado; de manera que en este libro nosotros sólo queremos presentar a vuestra atención algunos de los mejores métodos, adoptados por aquellos que han alcanzado los más altos grados en la ciencia de esta forma de cura. Los mejores métodos para transmitir la fuerza vital o Prana con fines curativos son los siguientes:

1° Mirada o transmisión de Prana por medio de los ojos;

2º Pases o transmisión de Prana por medio de las manos;

3º Respiración o transmisión de Prana por medio de la respiración.

Todos estos métodos son eficaces y todos pueden ser usados al mismo tiempo, pues siendo la transmisión de la fuerza vital principalmente un hecho mental y siendo los ojos un excelente canal de transmisión de la Fuerza Mental, resulta que ellos pueden ser empleados con gran ventaja para la transmisión de la Fuerza Vital con fines curativos. En el proceso curativo, cuando se emplean los pases magnéticos sobre las partes enfermas, el operador verá que puede aumentar muchísimo más el efecto si mira intensamente la parte que está curando y concentra, al mismo tiempo, su mente con la «voluntad., a fin de que este poder sea transmitido a la parte afectada y se dé a las células enfermas la fuerza necesaria para que puedan cumplir regularmente su trabajo.

Muchos terapeutas usan una respiración especial durante la cura, con resultados excelentes. Por lo general, ellos obran echando el aliento directamente sobre las partes enfermas y, según parece, el calor de este

aliento surte maravillosos efectos estimulantes. También se usa echar el aliento sobre un pedazo de franela, que después se aplica sobre las partes enfermas. El calor del aliento, acumulado sobre la franela, acrecienta mucho el beneficio que el terapeuta da al enfermo con sus pases. Estas prácticas serán reconsideradas a medida que prosigamos en nuestra exposición.

Pero, la mejor manera de transmitir la Fuerza Vital, en esta clase de terapia, es la del uso de las manos, usando los *pases* y el *masaje*. Examinaremos primero el sistema de los *pases* y después el de las otras diversas formas de manipulaciones.

La posición de las manos, cuando se hacen los pases, es la siguiente :

Tened las manos bien desunidas, con los dedos extendidos y separados; si el paciente está sentado, levantad vuestras manos por encima de su cabeza y bajadlas después por delante de él, despacio y gradualmente, con un movimiento como de *barrido*, hasta cerca de las rodillas. Concluido el pase, sacudid los dedos lateralmente, como si quisiérais desprenderos de algunas gotas de agua; después llevad

otra vez las manos por encima de la cabeza del paciente, teniendo cuidado, en este movimiento ascendente de las manos, de *tener bien unidos los dedos*, pasándolas a lo largo de los costados del paciente con las palmas vueltas hacia afuera.

Después, cuando las manos han llegado encima de la cabeza, reabrid los dedos y repetid el movimiento indicado con los dedos extendidos y abiertos. Tened bien presente la idea que estáis regando al paciente con un fluido de Fuerza Vital que brota de vuestros dedos y así aprenderéis bien pronto el movimiento más apropiado, pues cada terapeuta tiene su método favorito, que posee casi instintivamente. El descenso de las manos aporta al paciente una sensación de calma y de reposo, mientras el movimiento ascendente, hecho de frente, despertaría una sensación de vivacidad y de actividad.

Hay varias formas de hacer estos *pases*. Las mencionaremos brevemente. Invitamos al estudiante a dominar bien los diversos movimientos, para que obre con soltura cuando los practique sobre alguna persona necesitada. La familiaridad con los movimientos da una confianza y una seguridad que no

pueden ser adquiridas de otro modo, y además, ella deja a la mente del terapeuta libre para concentrar todas sus actividades sobre la acción curativa sin preocuparse de los fastidiosos detalles de la técnica.

Los pases longitudinales son los que se hacen de arriba abajo, a lo largo del cuerpo, como los indicados antes. Ellos se hacen a lo largo de la parte enferma, sea ésta la cabeza, el pecho, los miembros o cualquier otra región del cuerpo. Estos pases se hacen siempre hacia abajo y nunca hacia arriba. Como ya hemos dicho, la idea que debe tenerse siempre presente es la de estar vertiendo una corriente de fuerza vital desde la punta de los dedos. Estos dedos deben estar abiertos (como hemos indicado ya) y las palmas vueltas hacia abajo. Los movimientos hacia abajo deben ser hechos con los dedos abiertos y extendidos; pero los movimientos hacia arriba hay que hacerlos a lo largo de los costados del paciente, con los dedos reunidos y las palmas vueltas hacia afuera. No es indispensable una distancia determinada desde las manos del terapeuta hasta el cuerpo del paciente ; queda esta distancia librada al instinto de cada uno, el que sugerirá en el acto

cual debe ser esta distancia, que será más o menos pronunciada, según los casos.

Cuando *sintáis* que la distancia es la conveniente, estad seguros que esa es la que producirá los mejores efectos,

Sin embargo, y de una manera general, se puede afirmar que un movimiento lento, ejecutado a una distancia de 8 a 10 centímetros del cuerpo del paciente, produce una sensación de bienestar, de reposo y de alivio. Un movimiento más rápido, ejecutado a la distancia de 30 ctms, parece tener una acción más estimulante y procurar una renovación de actividad y energía en todo el organismo. Un efecto aún más estimulante se puede obtener haciendo los pases con más vigor y más rápidamente a una distancia de casi 60 centímetros del cuerpo. Estos pases sirven para estimular la circulación y para despertar la actividad en los órganos entorpecidos.

Los «pases transversales» son los que se hacen transversalmente al cuerpo o a la región que se quiere curar. Se ejecutan dando vuelta a las manos, de manera que las palmas sean dirigidas lateralmente y hacia afuera más bien que hacia adentro. Esto requiere un movimiento especial de la mu-

fieca que se adquiere con facilidad. Cuando las manos estén en su debida posición, retiradas hacia afuera delante del cuerpo o de la parte tratada y, al llevarlas hacia atrás, colocad las palmas de manera que ellas se miren la una a la otra en vez de estar dorso contra dorso. Se ha comprobado que estos pases son muy útiles para "descongestionar las partes enfermas cuando están congestionadas. Con frecuencia, es útil también aplicar esta forma de tratamiento antes de aplicar los pases regulares longitudinales.

Una forma muy eficaz de tratamiento, en algunos casos, es la que se llama «presentación palmar.. Se efectúa presentando la palma de la mano a la parte enferma, a una distancia de cerca 15 ctms., o algo menos y teniéndola así durante algunos minutos. Este tratamiento, por lo común, se hace con una mano sola y tiene un efecto estimulante y vigorizador.

Un tratamiento parecido al anterior es el conocido con el nombre de «presentación digital., que consiste en extender y presentar los dedos de la mano derecha hacia la parte enferma a una distancia de 15 ctms., teniéndola así durante algunos minutos, tanto como

para permitir a la fuerza vital fluir desde el vértice de los dedos hacia la parte enferma. En algunos casos, con este método, se obtienen los mejores resultados.

Como variante de la «presentación digital» se puede ejecutar la «presentación rotativa», que consiste en tener la mano en la forma que se ha dicho antes durante un momento, y después empezar un movimiento rotativo de la misma (siempre a la distancia de 15 ctms.) de izquierda a derecha, en la dirección que siguen las esferas del reloj. Esta aplicación es muy estimulante.

También se usa la forma conocida con el nombre de perforante», que se obtiene imprimiendo a un dedo un movimiento de barena, como si se quisiera hacer algunos agujeros en el cuerpo del paciente (siempre a la distancia de 15 ctms.) Este movimiento resulta muy estimulante y despierta la actividad de las partes entorpecidas o congestionadas, y produce una sensación de calor en la parte sometida a dicho tratamiento.

Deseamos ahora llamar vuestra atención sobre el hecho de que en la ejecución de estos tratamientos, las diversas formas varían de fuerza y eficacia. La «presentación palmar»,



por ejemplo, es la forma más blanda; sigue después «la presentación digital», que es considerablemente más fuerte. Viene luego «la presentación rotativa», que desarrolla un grado de energía muy elevado; y tenemos por fin la «presentación perforadora» que es, la más fuerte de todas.

Magníficos resultados se pueden obtener, en algunos casos, con la práctica conocida con el nombre de «imposición de las manos», método que consiste en poner sencillamente las manos (claro está que se ponen las palmas) directamente sobre la parte que se quiere tratar, teniéndolas allí algunos minutos. Después se levantan las manos, se frota vigorosamente las palmas una contra otra y se colocan nuevamente sobre las partes. Repítase el procedimiento varias veces y se verá que los resultados son bien manifiestos. Este tratamiento se indica sobre todo en los dolores de cabeza; pero puede ser usado en casi todas las formas de disturbios, cambiando la posición de las manos, a fin de adaptarlas a las circunstancias del caso. En todas las neuralgias, estas prácticas han sido reconocidas muy útiles para calmar el dolor.

El «desfloramiento» es una forma de tra-

tamiento muy benéfico para dirigir la circulación y para normalizarla cuando se note que tienda a alterarse. Tiene una acción sedativa, calmante y constituye un excelente método para usarse al principio o al final de cada tratamiento.

El «desfloramiento» se efectúa estableciendo un ligero contacto entre la punta del dedo y el cuerpo del paciente, sea sobre las partes enfermas, sea sobre la entera superficie del organismo. Debe ser ejecutado siempre en dirección de arriba abajo y del centro a la periferia, y nunca en dirección hacia arriba o hacia el interior; debe hacerse siempre en una sola dirección y nunca de un lado a otro. Las puntas de los dedos deben ser movidas con delicadeza sobre el cuerpo, con un ligero contacto de manera que el peso de la mano no grabe sobre el paciente. «Ligereza, gentileza, delicadeza» son las palabras más exactas para describir estos movimientos. Una pequeña práctica enseñará al estudioso el verdadero movimiento.

Si deseáis aplicar el desfloramiento a todo el cuerpo del paciente, será bueno dividir el tratamiento en dos partes distintas, es decir: 1.º de la cabeza hacia abajo, hasta la cintura;

2.º de ésta hacia abajo hasta los pies. En la aplicación general al cuerpo entero será conveniente dedicar especial atención al pecho y a la región abdominal, con el objeto de estimular los órganos internos y equilibrar su magnetismo.

Es conveniente recordar aquí que el antiguo y eficaz método de cura llamado «friccionamiento» no es otra cosa sino una manera de transmitir fuerza vital o Prana. Este método es viejo como la raza humana y ha sido practicado en todos los tiempos y entre todos los pueblos. Alpini, en su obra '*De Medicina AEgyptiorum*' cuenta que los sacerdotes egipcios eran concedores de ciertas formas místicas y curativas de fricciones con las que sanaban las enfermedades crónicas. Hipócrates daba a las fricciones una gran importancia y evidentemente las usaba con mucha frecuencia. Dejó escrito lo que sigue: «Un médico debe conocer muchas cosas; entre otras, no deben resultarle desconocidos los beneficios que derivan de las fricciones. Con estas aplicaciones se pueden obtener diferentes resultados ellas puede: soltar las articulaciones rígidas, lo mismo que pueden vigorizar a las relajadas. Celso, hace cerca

de dos mil años, fué un gran defensor de estos sistemas de cura. En sus libros, concede siempre una gran importancia a todas las formas del tratamiento vital .e incidentalmente demuestra que ellas eran conocidas y practicadas en épocas anteriores a él.

En la antigua Roma, el fricciónamiento era una forma favorita de cura y se usaba habitualmente para conservarse en buenas condiciones de salud. También en la actualidad todos los que desean mantenerse sanos y vigorosos se someten a estas prácticas que hoy se conocen con el nombre de «masajes».

Alejandro de Tralles, médico griego del siglo VI, era un iniciado en las «fricciones místicas» y hacía gran uso de ellas en su práctica médica. Declaraba que ellas eran de mucha ayuda para expeler del organismo las materias mórbidas, para calmar el sistema nervioso y facilitar la respiración. El afirmaba también que esas fricciones podían calmar las convulsiones y eran eficaces en muchas otras dolencias. Escribió mucho sobre este tema y estaba de acuerdo con Hipócrates, sosteniendo que estas fricciones se-cretas>, debían ser ejecutadas sólo por «personas sagradas» y no permitir que ellas fue-

sen del dominio de los profanos. Pedro Borel, médico de Luis XIII de Francia, cuenta que un tal Degoust, empleado en la corte de Nimes, sanaba a una infinidad de personas fricionándolas las articulaciones.

En nuestra época, el masaje ha llegado a ser una forma muy popular de cura y las modernas escuelas de «fisioterapia. adquieren cada día mayor importancia. En ambas curas—las fricciones y el masaje—por encima de las virtudes especiales que les atribuyen sus respectivos partidarios, existe el hecho real de un gran beneficio que el enfermo obtiene a consecuencia de la fuerza vital que le transmite el terapeuta, aún cuando éste no lo admita o no lo sepa.

En las fricciones hechas con el objeto de estimular las partes enfermas por medio de la Fuerza Vital, el terapeuta debe proceder con mucha suavidad en sus movimientos. La presión excesiva no es necesaria y a veces hasta es perjudicial. Los buenos efectos se obtienen transmitiendo la vitalidad a las partes enfermas y no con las manipulaciones.

Cuando se aplica esta clase de tratamiento, debe usarse la palma de la mano y la parte inferior de los dedos. La punta de los

dedos y el pulpejo del pulgar deberían estar dados vuelta hacia atrás; sin embargo, los practicantes que tienen la parte inferior del pulgar carnosa, pueden usar su superficie en este tratamiento; el movimiento debe ser ejecutado hacia abajo. Hay terapeutas que usan un movimiento algo distinto del que acabamos de describir, pues hacen una presión especial con la parte plana de la última falange de los dedos, en seguida después de la presión de la palma de la mano. Pero, cada cual podrá seguir el método por el que tiene preferencia.

Hay quien afirma que se obtiene mejores resultados con el empleo de las últimas falanges de los dedos ; mientras otros evitan este procedimiento. Talvez, en cada caso, la preferencia por un método u otro dependa del hecho que el terapeuta *siente* que la Fuerza Vital se transmite mejor en la forma de tratamiento por él escogida. Esto induce a creer que debe tratarse de una «sensación especial» por parte del operador, siendo dicha sensación particular una regla segura a la que es necesario obedecer y que se revela en cualquiera después de haber adquirido cierta experiencia.

Otra forma de tratamiento, conocida con el nombre de «movimiento circular», ha sido reconocida como muy eficaz por muchos terapeutas. Consiste en una fricción circular hecha con la mano y con los dedos (en la forma descrita precedentemente) sobre las partes enfermas. El movimiento debe hacerse siempre en la misma dirección de las esferas del reloj y nunca en la dirección contraria. Este movimiento produce actividad en las células y es útil en los casos de relajamiento de las funciones.

Otra forma de tratamiento es la conocida con el nombre de «amasamiento»; ella es muy útil para tratar músculos entorpecidos, en el reumatismo, etc, cuando la enfermedad es local y no orgánica. El amasamiento se ejecuta apretando entre los dedos el músculo o el tejido que se desea tratar y «trabajándolo» contra las superficies adyacentes. Puede ser de tres formas distintas: amasamiento superficial, amasamiento palmar y amasamiento digital.

El «amasamiento superficial» es una especie de «pellizcamiento» y consiste en tomar firmemente la piel de la parte que se desea tratar, entre el pulgar y el índice y tirándola

algo hacia arriba; después, abriendo los dedos, se deja que tome otra vez su posición normal. En este método, se usan ambas manos alternativamente: una tira la piel hacia arriba y otra la deja caer, tratando así sistemáticamente una determinada superficie. Este tratamiento es muy estimulante y de mucha utilidad en los casos de circulación defectuosa

El «amasamiento palmar» se ejecuta con toda la mano. El operador debe tomar la carne o el músculo con la palma de la mano, teniendo los dedos unidos y el pulgar hacia afuera. No se debe hacer uso del pulgar, sino apretar la carne entre la palma de la mano y los dedos, porque en estos movimientos se usan especialmente la parte inferior de la palma, llamada talón de la mano, y la parte carnosa del pulgar. Sujetad firmemente la carne o el músculo, tratando que no se escape. Amasad profundamente de manera que penetréis bien entre los músculos y la carne. Músculos y carne deben ser bien «trabajados» con energía, pero no hasta el punto que cause dolor. No uséis demasiada fuerza, pero obrad suavemente aunque con firmeza. Usad las manos alternativamente. Hay muchas variantes de este



movimiento que se le ocurrirán al operador a medida que avance en la práctica. Este sentirá que sus manos se vuelven «vivas» y también sentirá instintivamente cuál es el mejor medio para transfundir «vitalidad». El amasamiento digital se ejecuta tomando la carne entre el índice y el pulgar y fro-tándola contra la carne adyacente al hueso.

En los casos en que se requiera una acción estimulante, se puede usar el tratamiento de la « percusión » del que indicaremos aquí varias formas. Cuando se usa este tratamiento, el pulso debe quedar suelto, flexible y relajado, tratando que no esté nunca rígido. La percusión debe ser elástica y suelta, evitando toda acción ruda y contundente.

El primer método de percusión que puede llamarse «aporreamiento», consiste en golpear el cuerpo con la superficie palmar del puño semicerrado, poniéndose así en contacto la parte que se desea tratar con el talón de la mano y la punta de los dedos reunidos.

El segundo método de percusión consiste en «tajar», es decir, golpear con el borde interno de la mano (lado del meñique) teniendo ésta abierta y los dedos unidos. Los dedos no deben estar rígidos a fin de que

puedan entrar en movimiento vibratorio cuando la mano da el golpe.

El tercer método se puede llamar de «palmoteo»; en él la mano abofetea o aplica un golpe vigoroso teniendo los dedos rígidos.

El cuarto método puede llamarse de «batir de manos». En él, la mano debe estar ligeramente cóncava, como para producir un sonido hueco parecido al que producen en el teatro los que aplauden con la intención de hacer mucho ruido. Con una pequeña práctica se perfecciona este movimiento.

El quinto método puede ser llamado del «golpe liviano» y consiste en tener la punta de los dedos de cada mano unidos y percutiendo después el cuerpo con ambas manos alternativamente.

Otro método favorito para suministrar Prana o fuerza vital es el conocido con el nombre de tratamiento vibratorio que consiste en una serie de movimientos vibratorios producidos por la mano del operador. En este tratamiento se emplean por lo general los dedos que se apoyan firmemente sobre la parte que se desea curar, transmitiendo después a la mano, con los músculos del brazo, un ligero temblor o movimiento vibratorio. Este movimien-

to se adquiere con la práctica pues al principio es un poco difícil ejecutarlo. Constituye una forma de tratamiento muy poderoso y el paciente lo percibe como una corriente eléctrica. No se debe hacer presión sobre el cuerpo con la muñeca y el paciente no debe sentir más que el peso de la mano. Cuando el tratamiento vibratorio se ejecuta con cuidado, las vibraciones deben penetrar la región tratada, tanto que si se coloca la otra mano debajo del cuerpo ésta debe sentir las. Algunos maestros enseñan a sus discípulos ésta forma de tratamiento colocando un vaso de agua sobre la mesa y haciendo ejecutar por éstos dichos movimientos vibratorios aplicando los dedos sobre la mesa. Cuando los movimientos se ejecutan en debida forma, el agua del vaso debe temblar en el centro de su superficie y no ondular de un lado al otro. Rogamos al lector quiera acordar el tiempo y la atención necesarios a éste tratamiento vibratorio porque una vez bien aprendido y bien ejecutado resultará de una eficacia maravillosa.

El tratamiento respiratorio ha sido también usado por muchos terapeutas con resultados sorprendentes. Lo mismo que muchos de los

anteriores, este tratamiento era conocido ya en los tiempos prehistóricos. Arnobe nos dice que los egipcios usaban este método con mucho éxito en la curación de las enfermedades y algunos lo han considerado superior al método del amasamiento y al de la imposición de las manos. Mercklin en su *Tractatus physico-medicus* habla de un caso en que un niño, aparentemente sin vida, fue reanimado y vigorizado por la respiración de una anciana. Borrell habla de una secta hindú que curaba las enfermedades ' con este sistema. Hoy mismo existen en la India sacerdotes que echan su aliento sobre los enfermos y, según parece, con este método infunden nueva vida y nuevas energías a sus pacientes. El mismo Borrell cuenta el caso de un sirviente que volvió en vida a su amo, quien parecía muerto, echando el aliento sobre él; y agrega jocosamente: ¿Puede causar extrañeza que la respiración del hombre produzca tales resultados sabiendo que Dios echó su aliento sobre el cuerpo de Adán para darle vida? Es una fracción de ese aliento divino el que puede devolver la salud a los enfermos.» En España hay personas llamadas *ensalivadores* que sanan con la saliva y la respiración.

Hay dos métodos generales usados por los terapeutas para el tratamiento respiratorio.

El primero es conocido con el nombre de «insuflación caliente» y consiste en colocar sobre la parte que se quiere curar una tela blanca, de hilo o algodón, bien limpia y en apoyar después sobre ella la boca semiabierta, teniéndola bien adherida para que el aliento no escape por ninguna parte. Así colocados, respirad lentamente pero con firmeza como si vuestro aliento tuviese que penetrar bien adentro del cuerpo del paciente. De ese modo, la tela pronto se calentará y el enfermo sentirá una agradable sensación de calor. Otra manera de aplicar este tratamiento, consiste en tener los labios a una distancia de 2 ctms. de la parte que se desea curar, echando sobre ella el aliento en la misma forma como cuando queremos calentarnos las puntas de los dedos.

El segundo método es aquel que se ejecuta teniendo los labios apretados y salientes y echando el aliento desde la distancia de más o menos 30 ctms., en la misma forma que se procede cuando se quiere apagar una vela. Tiene este método un efecto calmante y puede producir también somnolencia. Es un mé-

todo muy usado para descongestionar la cabeza después de una excesiva aplicación o de un estudio prolongado.

El tratamiento por medio de los ojos es muy empleado por algunos terapeutas que lo usan del modo siguiente: pasean su mirada sobre las partes afectadas o sobre toda la persona del paciente, haciendo caer sobre ella una verdadera lluvia de sus «rayos visuales».

La fuerza vital, a veces, se transmite por algún objeto que 'sirva de intermediario (por ejemplo, un pañuelo), que haya sido «magnetizado» o «tratado» del mismo modo que se haría con el paciente. Para «tratar» o «magnetizar» un objeto cualquiera, el operador debe hacer sobre él los «pases magnéticos» hasta que «sienta» que el objeto se ha saturado de fluido. Llevado después este objeto por el paciente, va irradiando poco a poco el magnetismo con que se le ha cargado, hasta que, después de algunos días, se agota. Hay algunos terapeutas que magnetizan los objetos teniéndolos entre sus manos durante algún tiempo.

Sea cualquiera el tratamiento que se aplique, es conveniente terminar siempre con el

«desfloramiento», según hemos dicho al principio, el cual deja al paciente calmo y tranquilo. No se olvide nunca ordenar a éste que se ponga en estado de reposo y quietud después del tratamiento. Todos estos preceptos serán comprendidos instintivamente por el operador; ciertos detalles no pueden ser enseñados, sino adquiridos por la práctica y el ejercicio. En efecto, no hay dos operadores que sigan el mismo método. No tengáis pues temor alguno y dejáos guiar, en muchos casos, por vuestra intuición.





## CAPITULO VIII

### RESPIRACION PRANICA

LA respiración pránica desempeña un rol importante en la cura pránica, porque ella es el medio por el cual se aumenta la absorción de Prana que después se distribuye a las diversas partes que lo necesitan.

La respiración pránica está basada sobre la incesante vibración que es la característica de toda la naturaleza viviente. Todo está constantemente vibrando, nada queda en reposo en el Universo. Desde el planeta al átomo todo está en movimiento y vibración. Si el más pequeño de los átomos cesara de vibrar, se alteraría inmediatamente el equilibrio de la Naturaleza entera. Sólo por me-



dio de las vibraciones se cumple el trabajo del Universo. La fuerza y la energía obran constantemente sobre la materia y producen el fenómeno de la vida.

Los átomos del cuerpo humano se hallan en constante vibración ; movimiento y vibración son fenómenos de la más completa evidencia en la economía humana. Las células del cuerpo son continuamente destruidas, sustituidas y renovadas. Cambio, cambio, siempre y doquier cambio es lo que se nota.

El ritmo es la ley del Universo. Cada cosa, desde el sol más grande hasta el átomo más pequeño, está en vibración y tiene su particular manera de vibrar. La traslación de los planetas al rededor del sol; el flujo y reflujo de los mares; el subir y el bajar de las olas; los latidos del corazón ; la respiración de los pulmones, todo está regulado por la ley del ritmo ; todo lo que crece, disminuye y cambia obedece a esta ley.

Nuestros cuerpos están sujetos a ella como lo están las otras formas de la materia. De la clara comprensión de esta ley del ritmo depende, en gran parte, la teoría Yogi de la respiración y de la cura pránica. Compenetrándose del ritmo de los átomos de que

está compuesto el cuerpo humano, el Yogi trata de absorber una gran cantidad de Prana del que se sirve después para obtener los resultados que desea.

El cuerpo que nosotros ocupamos puede compararse a un pequeño brazo de mar que se interne en un continente. Por cuanto, en apariencia, sólo obedezca a sus propias leyes, en realidad él se resiente cada vez que se elevan o bajan las olas del Océano. El gran mar de la vida se insinúa o retrocede, se levanta o baja y nosotros respondemos a sus vibraciones y a su ritmo. En condiciones normales, recibimos la vibración y el ritmo del gran océano de la vida y le respondemos. Algunas veces, sin embargo, el canal de entrada está obstruido por desperdicios; entonces no podemos recibir el impulso benéfico de la Onda Madre y la desarmonía se manifiesta en nosotros.

Todo el mundo sabe que la nota de un violín, tocada repetidamente y con ritmo, da lugar a vibraciones de movimiento que podrían llegar a destruir un puente. Lo mismo sucede cuando un regimiento de soldados atraviesa un puente. Si en ese momento no se diera a los soldados la orden de «rom-

per filas», las vibraciones producidas por el paso cadencioso destruiría el puente y precipitaría con él a los soldados. Estas manifestaciones del movimiento rítmico darán una idea del efecto que puede producir en el organismo la respiración rítmica. Todo el sistema recoge la vibración y se pone en armonía con la voluntad que da lugar al movimiento rítmico de los pulmones y cuando se halle en tal completa armonía, responderá con más prontitud a las órdenes de la voluntad. Con el cuerpo así armonizado, el Yogi no tiene dificultad alguna en aumentar la circulación sanguínea en cualquier parte del cuerpo con una simple orden de la voluntad, de la misma manera que puede dirigir y aumentar la corriente de fuerza nerviosa de cualquier órgano, estimulándolo y vigorizándolo. Del mismo modo, el Yogi, por medio de la respiración rítmica, recoge, por así decirlo, las ondulaciones y es capaz de absorber y controlar una mayor cantidad de Prana, que queda de ese modo a disposición de su voluntad. El puede usarlo, y lo usa, como un vehículo para enviar Prana a los demás. La respiración rítmica aumentará la eficacia de

las curas mental, magnética, etc., de una manera en realidad sorprendente.

En la respiración rítmica, el hecho más importante es adquirir la idea mental del ritmo. A los que conocen música, les será familiar la idea de *medir el tiempo*; los otros pueden formarse esa idea recordando el paso rítmico de los soldados: uno-dos; uno-dos; derecha - izquierda; derecha - izquierda; unodos-tres-cuatro, etc.

Los Yogis toman como base del ritmo las pulsaciones cardiacas. El corazón late de un modo distinto en cada persona, pero la unidad de pulsación en cada una representa el ritmo particular que ella debe adoptar en la respiración. Reparad cual es el latido normal de vuestro corazón tomándoos el pulso (lo cual se consigue apoyando la punta del índice sobre la radial) y contad repetidamente: 1, 2, 3, 4, 5, 6 -1, 2, 3, 4, 5, 6, etc. hasta que el ritmo se fije con firmeza en vuestra mente. Con un poco de práctica, fijaréis bien dicho ritmo, hasta el punto que lo podréis reproducir con facilidad. El principiante inspira por lo general durante 6 pulsaciones, pero con la práctica puede aumentar muchísimo esa cantidad.

La regla general Yogi para la respiración rítmica es que los tiempos de la inhalación y de la exhalación deben ser iguales, mientras la duración de las suspensiones debe ser la mitad.

Los siguientes ejercicios de respiración rítmica deben ser ejecutados a la perfección, porque constituyen la base de otros numerosos ejercicios que mencionaremos después.

**Respiración rítmica.** -- 1.<sup>o</sup> Quedad sentados en posición cómoda, pero haciendo lo posible para tener el pecho, el cuello y la cabeza en línea recta, con las espaldas ligeramente hacia atrás, y las manos cómodamente apoyadas sobre la parte anterior del muslo. En esta forma el peso del cuerpo es sostenido por las costillas y la posición puede ser fácilmente mantenida. El Yogi sabe que no se puede obtener un buen éxito de la respiración si el pecho está, encorvado y el abdomen prominente.

2.<sup>o</sup> Inhalad lentamente una profunda respiración contando 6 pulsaciones.

3.<sup>o</sup> Detened la respiración durante 3 pulsaciones.

4.<sup>o</sup> Exhalad lentamente por la nariz contando 6 pulsaciones.

5.º Contad 3 pulsaciones entre la expiración y la nueva inspiración.

6.º Repetid cierto número de veces, pero evitando desde el principio la fatiga y el cansancio.

7.º Cuando hayáis terminado el ejercicio, practicad la respiración purificadora, que sirve para limpiar y hacer descansar los pulmones.

Después de una pequeña práctica, podréis prolongar la duración de las inhalaciones y de las expiraciones hasta alcanzar 16 pulsaciones. Es indispensable recordar siempre que los intervalos entre las inspiraciones y las expiraciones deben durar la mitad del tiempo que duran éstas.

No es necesario apresurarse en el esfuerzo de prolongar la duración de las respiraciones. En cambio, debe ponerse el mayor cuidado en adquirir el «ritmo» pues éste es mucho más importante que el tiempo que dura la respiración. Es conveniente ejercitarse hasta haber hallado el «tiempo» del movimiento respiratorio bien medido y hasta que se «sienta» el ritmo de este movimiento vibratorio en toda la persona. Esto, naturalmente, requiere un poco de práctica y de per-

severancia; sin embargo, el placer que se experimenta después y los progresos que se realizan compensan esos pequeños sacrificios. Así lo hacen los Yogis que son personas muy pacientes y perseverantes.

Indicaciones generales. El hecho más importante que debéis recordar es que, debido a la respiración rítmica y al control del pensamiento, os colocáis en condiciones no sólo de absorber una gran cantidad de Prana, sino de transmitirla a otra persona, estimulando sus diversas partes, vigorizando los órganos debilitados, llevando la salud hasta las últimas células y removiendo las causas de la enfermedad. Ante todo, es necesario que aprendáis a formaros una imagen mental clara de las condiciones deseadas, tanto que podáis realmente «sentir» el influjo de Prana y cómo dicha fuerza corre por los brazos y sale por la punta de los dedos para entrar en el cuerpo del paciente. Respirad rítmicamente durante algún tiempo, hasta que el ritmo se haya establecido; colocad después las manos sobre las partes enfermas del paciente, dejándolas ligeramente apoyadas sobre dichas partes, continuad respirando rítmicamente, teniendo bien clara en la mente la imagen que

estáis «bombeando» Prana en el órgano o en las partes enfermas del paciente, estimulándolas y sustrayendo los principios morbosos, exactamente igual como si se tratara de bombear agua limpia en un balde de agua sucia, hasta que esta última esté cambiada del todo. Este método resulta muy eficaz si tenemos bien presente la imagen mental del cacto de bombear», en el que la inhalación representa la elevación del émbolo y la exhalación representa el verdadero acto de bombear. De este modo, el paciente se llena de Prana y los principios mórbidos son expulsados afuera. Levantad cada vez rápidamente las manos y «sacudidlas» después como para echar las emanaciones patológicas. Es conveniente hacerlo así de vez en cuando y lavarse las manos después de la operación, para no quedar con algunas partículas de los materiales morbosos que infectan al enfermo.

Durante el tratamiento, debéis tratar que Prana entre en el cuerpo del paciente con flujo continuo, considerándoos a vosotros mismos como el mecanismo aspirante e impelente que pone al enfermo en comunicación con el gran depósito de Prana y dejando que él pase libremente a través de vosotros. No es



necesario que hagáis presión con las manos de un modo vigoroso; es suficiente que las apoyéis con suavidad. Es menester que permitáis a Prana alcanzar con facilidad las partes enfermas. La respiración rítmica debe ser practicada con frecuencia durante el tratamiento para que el ritmo sea constante y ofrecer a Prana un camino libre. Es mejor aplicar las manos directamente sobre la piel desnuda, pero cuando eso no es posible o conveniente, se aplicarán sobre la ropa. También conviene variar dicho método durante el tratamiento, golpeando ligeramente el cuerpo con la punta de los dedos teniéndolos algo separados. Con eso se consigue dar calma al paciente. En casos en que es forzoso permanecer mucho tiempo de pie, es de utilidad darse a sí mismo órdenes mentales con palabras, como por ejemplo: «vamos, vamos, « sé fuerte», según las circunstancias. Estas palabras ayudarán a ejercitar la voluntad y la harán más poderosa, encauzándola hacia su verdadera dirección. Variad estas instrucciones según los casos y las necesidades; emplead vuestro propio discernimiento y vuestras facultades instintivas para establecerlas.



## CAPITULO IX

### TRATAMIENTOS PRANICOS

Preparación de las manos. - Siempre convendrá empezar las operaciones preparando las manos.

Frotaos éstas vigorosamente un minuto, balanceándolas después de arriba abajo hasta que hayan adquirido esa indefinible sensación de «vivacidad y estén saturadas de energía.

Golpead las manos aplicando palma sobre palma, abridlas después rápidamente, repetid todo eso varias veces y tendréis así estimuladas poderosamente las manos. Probad y veréis como la fuerza acude a ellas.

Algunos practicantes de la terapia pránica dedican mucho tiempo a lo que se conoce con el nombre de Tratamiento General, mien-

tras otros usan este tratamiento sólo en determinadas ocasiones, dedicando el mayor cuidado al tratamiento especial de la parte enferma. Sea como quiera, nada hay mejor que un buen tratamiento general dado con frecuencia, pues con él se regulariza la circulación de todo el cuerpo, se estimulan los músculos, los nervios y las partes enfermas y se pone al organismo entero en condiciones de funcionar con nueva energía, ayudando materialmente al restablecimiento normal de las funciones.

**Tratamiento general.** - Haced acostar al paciente en decúbito abdominal (boca abajo) y colocadle un almohadón debajo del pecho, de manera que el mentón pueda descansar fácilmente sobre él, tratando que tenga los brazos en posición cómoda y si es posible pendiendo de los costados,

Entonces poned el pulgar y el índice uno a cada lado de la columna vertebral, de manera que ésta quede en medio de los dos. Después haced correr lentamente, pero con firmeza, los dedos a lo largo de la columna vertebral; y si halláis algún nudo sensible, entonces podéis afirmar que algunos de los nervios que emergen de ella está congestio-

nado y que hay órganos o partes que sufren la consecuencia de esa congestión. Si notáis algún punto más caliente o más frío que los otros, podréis deducir que hay alguna contracción muscular en la región espinal que estorba la circulación de los centros nerviosos, ocasionando dolor y acción anormal en alguna parte del cuerpo a donde va a parar el nervio. No olvidéis estas enseñanzas, a fin de tratar estos casos de una manera especial con una cuidadosa manipulación y con vibraciones estimulantes. Después haced poner al paciente en decúbito dorsal y pasad alternativamente las manos sobre todo el organismo, reparando si hay contracciones, puntos sensibles, túrgidos, etc.

Comenzad el verdadero tratamiento general con un completo tratamiento espinal ejecutado de la manera siguiente : manipulad con suavidad y cuidado toda la columna vertebral, empezando desde el cuello y bajando gradualmente, poniendo particular atención en los puntos sensibles o en los que se notaren más fríos o más calientes, según se ha dicho antes. Trabajad primero un lado de la espina dorsal y después el otro, manipulando con cuidado cada punto. Después aplicad

un tratamiento vibratorio a lo largo de la columna y terminad con un ligero desfloramiento que será muy calmante.

Aplicad después el tratamiento al cuello, empezando con un completo amasamiento de todos los músculos de la parte posterior de éste y terminando con una ligera manipulación de la garganta. Este tratamiento tiene por objeto facilitar y regularizar la circulación del cerebro.

Manipulad después las espaldas y los brazos, sucesivamente, terminando con el desfloramiento de la espalda y de los brazos hasta la punta de los dedos.

Después manipulad el pecho, el dorso y los costados, sucesivamente, terminando siempre con el desfloramiento. Aplicad las vibraciones cada vez que sean necesarias al enfermo, y la percusión a las partes sólidas del cuerpo cuando así sea conveniente hacerlo.

Continuad después con el mismo tratamiento a los brazos y a las piernas, terminando siempre con el desfloramiento.

Pasad luego a las regiones especiales, es decir, a las que se hallan afectadas por el dolor o la enfermedad, aplicando sobre ellas los diferentes tratamientos que estimaréis del

caso, siguiendo las instrucciones dadas en el capítulo anterior. Un buen sistema es el de poner la mano derecha sobre la boca del estómago o sobre el plexo solar, y la izquierda en el medio del dorso, dejando que la corriente de Prana o Fuerza Vital fluya a través del cuerpo durante algunos minutos. En caso que el paciente sufra dolores, antes de empezar el tratamiento, calentaos las manos, frotándolas enérgicamente la una contra la otra, hasta que estén bien calientes; después, colocad la derecha sobre la parte dolorida y la izquierda en la parte opuesta del cuerpo o de dicha parte, y quered mentalmente que la corriente quite el dolor. Terminad siempre el tratamiento especial o general con el desfloramiento, que deja al paciente más calmo y normaliza la circulación. Os sorprenderá el maravilloso resultado del desfloramiento.

Durante la manipulación que hacéis en el tratamiento general, paraos cada tanto, dejando la mano derecha sobre la parte anterior del cuerpo y la izquierda sobre el dorso. Eso permite a la corriente fluir con libertad a través de todo el cuerpo, alcanzando a los diversos órganos.

Constipación.— A esta difundida y pertinaz molestia se aplica el tratamiento general y las especiales manipulaciones sobre la región del hígado y del abdomen. También son eficaces las vibraciones sobre el hígado y los intestinos. No descuidéis la forma de tratamiento por medio de la cual la corriente pasa a través del cuerpo y alcanza las partes, según ya se ha dicho antes. Aconsejad al paciente a que tome la mayor cantidad de agua, pues muchas veces la constipación depende de la insuficiencia de líquidos. Leed a este respecto el capítulo publicado en HATHA YOGA.

Dispepsia.—Esta molestia se cura con el tratamiento general unido a tratamientos especiales parecidos a los que hemos indicado para la constipación, poniendo un cuidado particular al paso de la corriente a través de los órganos digestivos.

Diarrea.—Esta molestia puede ser aliviada y algunas veces sanada casi instantáneamente con el tratamiento pránico. Cuando se trata la diarrea, debe procederse con mucha cautela y evitar las manipulaciones, limitando los movimientos al desfloramiento, al paso de la corriente. etc. El tratamiento especial de la diarrea es el siguiente: Trátese de equi-

librar la fuerza nerviosa en los haces nerviosos conocidos con el nombre de nervios esplácnicos, nervios que parecen tener, ocasionalmente, la facultad de «huir» como un caballo desbocado. Con este tratamiento especial, se somete a estos nervios a una presión que parece reconducirlos a sus funciones normales, sobre todo si la mente del operador se dirige a ellos, ordenando con firmeza «vé despacio. La mejor manera de aplicar este tratamiento es la siguiente: Haced acostar al paciente sobre el dorso y poned después las manos debajo de sus costados, de manera que los dedos de ambas vengan a quedar sobre la espina dorsal, exactamente debajo de la última costilla. Después levantad al paciente algunos centímetros, de manera que su peso apoye sobre vuestros dedos, mientras sus espaldas y el asiento quedan apoyados sobre la cama, como para que el dorso venga a formar una especie de arco. No tengáis apuro, haced las cosas despacio y buscad que durante el tratamiento todos los músculos del paciente estén laxados. Dejadlo después en descanso durante 15 minutos y si la molestia no ha desaparecido, repetid el tratamiento, terminando con el desfloramien-



to. Quedaréis sorprendidos por la rapidez con que la molestia desaparece, con frecuencia durante el mismo tratamiento. Es indispensable tener la mente sobre el enfermo durante todo el tratamiento, emitiendo fuertes pensamientos de «ve despacio».

Disturbios del hígado.—Se curan con el tratamiento general, unido a los tratamientos especiales en forma de manipulación de la región hepática, acompañados de vibraciones aplicadas sobre la parte afectada. No olvidéis nunca terminar el tratamiento con el desflo-ramiento.

Disturbios de los riñones.—Se tratan del mismo modo que los del hígado, con la única diferencia que el tratamiento especial se aplica sobre la región renal.

Reumatismo.—Se cura también con el tratamiento general y con especial amasamiento de las partes doloridas. Del mismo modo se tratan las neuralgias.

Impotencia o debilidad sexual.— Requiere ante todo el tratamiento general y después las manipulaciones y vitalizaciones de la región inferior de la espina dorsal y de la parte superior de la región glútea.

Disturbios de la mujer.— Pueden ser muy

mejorados con el tratamiento general por un suave tratamiento especial de las partes que circundan el asiento del disturbio. Téngase especial cuidado en el movimiento vibratorio que se aplicará sobre las mismas partes.

**Observaciones generales.**— Las formas de tratamiento que acabamos de describir se dan únicamente como indicaciones generales; pero el terapeuta debe dejarse guiar por esa especie de «intuición» que les viene a todos los operadores cuando toman interés en su obra, y que parece ser un sentido especial con que la naturaleza suele dotar a los que están animados por un vivo deseo de «sanar

los males ajenos. Ese sentido se puede despertar en todas las personas y cada una de ellas lo sentirá, mejor de lo que nosotros podríamos explicárselo con palabras.

Lo primero que debe hacerse es *adueñarse perfectamente* de todas las formas de tratamiento descritas en el último capítulo, como para poder ejecutar cualquier movimiento con la misma naturalidad y tan fácilmente como se hace con las manos, para llevarse el alimento a la boca, para vestirse, etc, Entonces, cuando se haya aprendido bien los diversos movimientos, cuando ellos constituyan ya una

segunda naturaleza, cada uno se inclinará a usar, según el caso lo requiera, un movimiento a preferencia de otro y se verá que las curas así ejecutadas serán mucho más eficaces que si se hubiera seguido las reglas y las inclinaciones de los libros y los maestros.

Hay un «sentido de la curación» que es tan real como cualquier otro sentido y que cada uno conocerá a medida que adelante en su trabajo. Pero es necesario no olvidar nunca que se debe adquirir una perfecta práctica de los detalles de cada movimiento o forma de tratamiento. Ejercitáos con cualquier amigo o pariente que desee ayudaros. Algunos minutos de práctica realizada en esta forma valen más que muchas páginas de enseñanza.

Cuando se tiene confianza en sí mismo, y en el poder que fluye a través de sí, se alcanzará el éxito.

**Cura a distancia.**- Prana coloreado con el pensamiento de quien lo envía, puede ser proyectado a otra persona que se halle lejos pero deseosa de recibirlo. Así se realizan muchas curaciones.

Este es el secreto de la «curación de los ausentes», de las que el mundo occidental

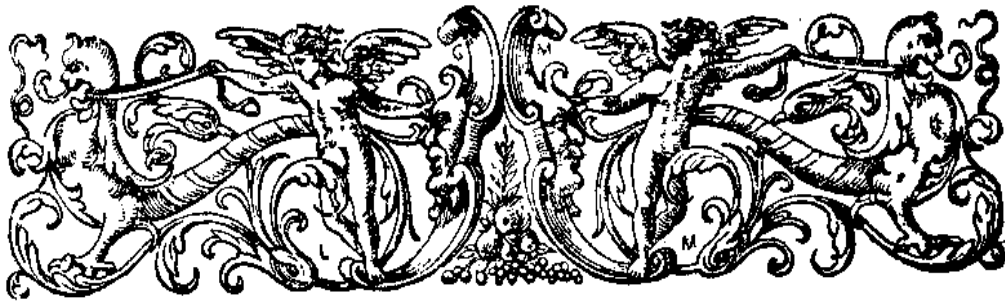
tanto ha oído hablar en estos últimos años. El pensamiento del terapeuta emite y colorea el Prana, que se irradia a través del espacio y es recogido por el mecanismo psíquico del paciente. Ese pensamiento no es visible, pero igual que las ondas hertzianas, pasa a través de los obstáculos que se le interponen y busca la persona entonada para recibirlo. Para tratar alguna persona a distancia, es necesario, ante todo, formarse una intensa imagen mental de ella, hasta el punto de sentir que entre el operador y dicha persona se ha establecido una relación. Es este un proceso psíquico que depende de la imaginación reproductora del operador. Cuando esta relación con otra persona se haya establecido, vosotros la sentiréis porque ella se manifestará como una sensación de acercamiento. Prevenimos que todo esto es tan sencillo como lo hemos descrito. Este sentido puede adquirirse con un poco de práctica; a veces se adquiere desde los primeros ensayos.

Cuando la relación se ha establecido, decid mentalmente a la persona lejana: «Yo te estoy enviando una provisión de fuerza vital o de poder que te vigorizará y te sanará».

Después imaginaos ver a Prana que deja vuestra mente a cada exhalación de respiración rítmica y viaja a través del espacio, alcanzando instintivamente al enfermo y llevándole la salud,

No es necesario fijar determinadas horas para el tratamiento; pero podréis hacerlo si así lo deseáis. Claro está que las condiciones receptoras del paciente que espera y se abre a la fuerza psíquica del operador, lo entona para recibir las vibraciones que éste le manda. Cuando se fija la hora, el paciente debe ponerse en actitud de laxación y en convenientes condiciones receptoras.

Lo que acabamos de decir constituye el gran principio que es como la base de lo que en el mundo occidental se llama «tratamiento a distancia». Ensayadlo y veréis cómo se pueden realizar por ese medio curas sorprendentes a la par de los mejores terapeutas.



99

## CAPITULO X

### TRATAMIENTO AUTO-PRANICO

CON la fuerza pránica no sólo es posible curar a los demás sino que puede uno curarse a sí mismo, obteniendo, con ese método, resultados considerables. A primera vista, esta afirmación podría parecer extraña, pues el principio que constituye la base de la cura pránica, parece ser aquel por el que el operador *manda* una provisión de fuerza psíquica a las personas enfermas, reparando en éstas las deficiencias de Prana. Lo cual es cierto, pero recordando que se puede extraer Prana del depósito universal y después distribuirlo a los otros, se verá que es muy posible curarse también a sí mismo con dicho método. Algunos, en efec-

to, han constatado que la deficiencia de Prana estriba en el hecho que él no está equitativamente distribuido, debido a estados de contracción y congestión, consistiendo, en estos casos, el verdadero proceso de la cura pránica en regularizar la distribución de Prana por todo el organismo. De todos modos, cualquiera puede obtener provecho de un auto-tratamiento pránico.

Para aplicar correctamente el auto-tratamiento, es necesario aprender bien las operaciones y los movimientos mencionados en los capítulos anteriores y que se refieren al tratamiento de los demás con el sistema pránico, esforzándose para reproducir estos movimientos sobre sí mismo. Habrá que empezar con la respiración pránica, llenando de Prana, diremos así, fresco, los centros nerviosos y proceder luego a distribuirlo por todo el sistema, siguiendo las indicaciones dadas para el tratamiento general y terminando después con los tratamientos especiales de las partes enfermas. Es sorprendente ver el bien que se puede recabar con estos medios y cómo uno se siente vigorizado y fuerte después de este tratamiento.

Claro está que no podremos curarnos a no-

sotros mismos con los tratamientos manuales» como podríamos curar a los otros, porque es imposible aplicarse a sí mismo las manipulaciones tan correctamente como se pueden hacer a los otros. Sin embargo, con un poco de práctica y de ejercicio, unidos a otro poco de habilidad en la aplicación del tratamiento, se llega a realizar maravillas.

Las manipulaciones, el amasamiento, el desfloramiento, el tratamiento vibratorio, y muchas otras formas pueden ser aplicadas útilmente por sí mismo. No creemos sea indispensable detenernos más en los detalles de este tratamiento, porque no haríamos otra cosa sino repetir lo que ya hemos explicado en los capítulos precedentes. Todo lo que podemos agregar es que si habéis aprendido bien las enseñanzas dadas en dichos capítulos, tendréis a vuestra disposición una fuente inagotable de curas y de alivio que haríais muy mal en descuidar a causa de su sencillez, simplicidad y facilidad».

Hemos conocido a muchas personas que han obtenido ventajas positivas con la auto-aplicación de estos tratamientos y no creemos que haya razón alguna para que otros no puedan hacer lo mismo.



El mejor consejo que os podemos dar es el de *empezar a obrar* según las indicaciones ya expuestas. No olvidéis los ejercicios respiratorios, pues ellos son la base de todo el tratamiento.

El presente capítulo, siendo breve, podría induciros a concederle menor importancia de la que le concederíais si fuese extenso y repleto de teorías. Pero os aseguramos que, si lo leéis con cuidado y atención, veréis que contiene consejos muy importantes que, si son seguidos, os conducirán a resultados sencillamente maravillosos. Las cosas más simples, muchas veces, son las de mayor valor, aunque con frecuencia' nosotros las descuidemos a causa de su sencillez y facilidad, para correr detrás de otras que no son tan buenas, sino porque nos parecen más complicadas y maravillosas. ¡No cometáis semejante error, amigos míos !

**Distribución de Prana.-** Sentaos en el suelo o sobre la cama, completamente laxados, con las manos ligeramente apoyadas sobre el plexo solar (sobre la boca del estómago) y respirad rítmicamente. Cuando el ritmo se halle bien establecido, *quered* que cada *inhalación* atraiga una mayor provisión de Prana o de

energía vital del depósito universal, la que será recibida por el sistema nervioso y almacenada en el plexo solar. En cada *exhalación*, *quered* que Prana o la energía vital sea distribuida por todo el cuerpo, por cada órgano, y vaya a todas partes, a cada músculo, a cada célula, a cada átomo; a los nervios, a las arterias y a las venas; desde la extremidad superior de la cabeza hasta la punta de los pies, vigorizando, fortificando y estimulando a cada nervio, alcanzando a cada centro nervioso, distribuyendo energía a todo el cuerpo.

Mientras ejercitáis la voluntad, tratad de formaros una imagen mental exacta de la incursión de Prana a través de los pulmones y recibido por el plexo solar, y en la expiración, tratad de mandarlo a todas las partes del sistema, hasta la punta de los pies. Mandad sencillamente lo que deseáis que suceda y haced de ese deseo una pintura mental, pues eso es lo más indispensable. Una orden dada con calma, acompañada por la imagen mental de lo que se quiere obtener, da mejores resultados que una voluntad violenta, con la que sólo se conseguiría un desperdicio inútil de energía. Este ejercicio es

muy útil, porque reanima y vigoriza el sistema nervioso produciendo una sensación de reposo en todo el cuerpo. Resulta con particularidad beneficioso en los casos de cansancio y falta de energía.

**Inhibición del dolor.** —Acostados o sentados con el tronco derecho, respirad rítmicamente, manteniendo fijo el pensamiento que estáis inhalando Prana; después, al exhalar, enviad Prana a las partes que causan dolor, a fin de restablecer la circulación sanguínea y la corriente nerviosa. Después, inhalad mayor cantidad de Prana con el objeto de echar afuera la causa del dolor y, al exhalar, mantened en el pensamiento la idea que estáis desembarazándoos del dolor. Alternad estas dos órdenes estimulando la parte dolorida en una inhalación y echando afuera el dolor en otra, y así siguiendo. Hacedlo así durante 7 respiraciones y después descansad durante un momento. Volved a empezar nuevamente hasta que sobrevenga el alivio, el que no tardará en llegar. Muchos dolores se podrán así aliviar aún antes de la séptima respiración. Si aplicáis la mano sobre la parte que causa dolor, los resultados serán todavía más rápidos. Enviad entonces la co-

riente pránica a lo largo del brazo hasta la parte que os ocasiona el dolor.

**Para dirigir la circulación.** - Acostados o sentados con el tronco derecho, respirad rítmicamente y en la expiración dirigid la corriente de sangre a las partes que, en vuestra opinión, puedan estar afectadas debido a una circulación imperfecta. Esto sucede, por ejemplo, en los casos de frialdad de los pies y de dolores de cabeza, en los que es necesario dirigir hacia abajo la circulación para calentar, en el primer caso, y para descongestionar el cerebro de la excesiva presión, en el segundo. Cuando se trata de dolores de cabeza, empezad con la inhibición del dolor, y seguid después enviando la corriente de sangre hacia las extremidades inferiores. Con frecuencia, notaréis una sensación de calor a las piernas cuando la circulación será dirigida hacia abajo. La circulación está ampliamente sometida al control de la voluntad y la respiración rítmica facilita la tarea.

**Generalidades acerca del auto - tratamiento.** - Acostados, en completa laxación, respirad rítmicamente y dad las órdenes para que sea inhalada una buena provisión de Prana. Enviad ese Prana, con la exhalación, a las par-

tes que causan dolor, con el fin de estimularlas. Variad de vez en cuando, ordenando que en la exhalación las causas patológicas sean expulsadas y desaparezcan. En este ejercicio, usad también las manos, pasándolas sobre el cuerpo, desde la cabeza hasta las partes enfermas. Usando las manos en la cura de uno mismo o de los otros debe mantenerse bien clara en la mente la idea de que Prana fluye a lo largo del brazo y a través de los dedos de la mano para entrar en el cuerpo, alcanzando así las partes enfermas y sanándolas.

Claro está que aquí sólo podemos daros consejos generales, sin poder examinar particularmente todos los casos de las múltiples formas en que se presenta la enfermedad. Sin embargo, con un poco de práctica del ejercicio descrito, variándolo ligeramente según las diferentes circunstancias, creemos os dará maravillosos resultados. Algunos Yogis siguen el sistema de aplicar ambas manos sobre la parte enferma, después respiran rítmicamente, manteniendo fija en su mente la idea que ellos están bombeando, con dulzura, Prana en los órganos enfermos, estimulándolos y echando afuera las sustancias mor-

bosas que puedan contener, de la misma manera que se bombea agua limpia y fresca en un balde lleno de agua sucia, hasta que la primera haya sustituido completamente a la segunda. Este método es muy eficaz, a condición que la idea del trabajo de la bomba esté fijada con mucha claridad en la mente. La aspiración debe representar la elevación del émbolo y la introducción de Prana, mientras la expiración representará el descenso del émbolo y la presión real de Prana dentro de las partes enfermas.

**Auto-absorción de Prana.-** Si os parece que vuestra energía vital ha descendido a un nivel bajo y que tenéis necesidad de almacenar rápidamente una nueva provisión de ella, el mejor sistema es el de juntar los pies (lado con lado, naturalmente) y unir los dedos de ambas manos en la forma que se hallará más cómoda. Así se cierra el circuito, por decirlo así, y se impide cualquier dispersión de Prana a través de las extremidades. Entonces respirad rítmicamente por algún tiempo y sentiréis el efecto de una nueva carga de energía.

**Estímulo al cerebro.-** Los Yogis hallan que el ejercicio siguiente es muy útil para estimular la acción del cerebro cuando se quiere

dar más claridad al pensamiento y al raciocinio. Este ejercicio tiene el maravilloso efecto de purificar el cerebro y el sistema nervioso, lo cual es muy útil cuando se está empeñado en algún trabajo mental, sea para obtener un mayor rendimiento, sea para aclarar la mente después de un arduo trabajo intelectual.

Sentáos con el tronco bien derecho, la mirada dirigida delante de vosotros, con una mano en descanso sobre la parte superior del muslo. Respirad rítmicamente, pero por un solo lado de la nariz. Cerrad el lado izquierdo con el pulgar de la mano izquierda (o con el índice de la derecha) e inspirad con el lado derecho. Después abrid el lado izquierdo y cerrad el derecho con el índice izquierdo (o respectivamente con el pulgar derecho) y exhalad a través del lado izquierdo. Después, sin mover los dedos, inhalad con el lado izquierdo y cambiando los dedos exhalad con el lado derecho; y así siguiendo alternad los lados de la nariz como ya se ha indicado. Esta respiración es muy digna de ser bien aprendida porque es de la mayor importancia. Gran respiración psíquica Yogi.- Los Yogis tienen una forma preferida de respiración

psíquica, que usan en determinadas circunstancias y lleva un nombre sánscrito correspondiente más o menos al que encabeza éstas líneas. La describimos aquí al final del capítulo porque requiere, de parte del estudioso, la práctica de la respiración rítmica y de las imágenes mentales que suponemos habrá aprendido en los ejercicios anteriores. Los principios generales de la gran respiración psíquica pueden ser sintetizados por el antiguo proverbio hindú, que dice: «Bendito sea el Yogi que sabe respirar a través de sus huesos». Este ejercicio llenará de Prana al sistema entero, de manera que cada hueso, músculo, nervio, tejido u órgano será vigorizado y entonado por Prana y por la respiración rítmica. Por ese medio se efectúa una verdadera limpieza del organismo y quien lo practica con cuidado tendrá bien pronto la sensación como si dispusiera de un cuerpo nuevo. Procédase del modo siguiente:

1º. Acostáos en posición perfectamente cómoda y laxada.

2º. Respirad rítmicamente hasta que se haya establecido el ritmo.

3º. Formáos la imagen mental que, mientras inhaláis y expiráis, la respiración entra



y sale a través de los huesos de vuestras piernas; después a través de los huesos de los brazos; luego a través de los hombros, después a través del estómago, después de los órganos del abdomen, luego como si estuviese viajando de arriba abajo a lo largo de la espina dorsal, después a través del cráneo y de los órganos de la reproducción y por fin como si fuese inhalado y expirado a través de todos los poros de la piel, de manera que el cuerpo entero se halle saturado de Prana y de vida.

4<sup>o</sup>. Luego enviad la corriente de Prana a los diversos centros vitales y en el orden siguiente, empleando siempre la imagen mental:

- a) a la frente;
- b) a la parte posterior de la cabeza;
- c) a la base del cráneo;
- d) al plexo solar;
- e) a la región sacra (parte inferior de la columna vertebral);
- f) a la región umbilical;
- g) a la región reproductora.

Terminad dirigiendo la corriente pránica de arriba abajo y viceversa, de la cabeza a los pies, repetidas veces,



## CAPITULO XI

### CURA POR MEDIO DEL PENSAMIENTO

ANTES de hablar de las varias formas de la cura mental propiamente dicha, debemos familiarizarnos con un método de cura muy eficaz, que está entre el pránico y el mental. Este tratamiento es conocido con diversos nombres; sin embargo, nosotros creemos conveniente llamarlo «cura por medio del pensamiento», nombre que lo describe muy bien, pues él, en realidad, es una aplicación del Pensamiento y de Prana. En nuestras CATORCE LECCIONES hemos demostrado de que modo el pensamiento puede colorear a Prana y manifestarse casi como una energía viviente. Esta «tuerza-pensamiento" según se la llama, pue-

de ser empleada como método de cura, y nosotros hemos conocido a muchos habísimos terapeutas prácticos que preferían este método a cualquier otro, debido a su sencillez y eficacia.

Puede ser empleado sólo o en combinación con uno o más de los otros sistemas descritos en este libro. En efecto, los mejores terapeutas psíquicos usan una parte de muchos métodos, adaptándolos según las circunstancias, a cada caso y dando la preferencia a aquellas formas que parecen ser «más naturales» tanto al operador como al paciente.

La fuerza-pensamiento, usada como cura de las enfermedades, está, basada sobre el hecho que los órganos y también las células de nuestro cuerpo están provistas de mente; hecho éste bien conocido por los ocultistas y que la ciencia oficial empieza a reconocer. (1) La «mente» en las células, en los grupos celulares, en los centros nerviosos, en los ganglios, etc., responde a la fuerte

(1) Creemos oportuno citar aquí algunos párrafos de la obra de **Finot**, *La filosofía de la longevidad*, libro premiado por el *Instita*, de *France*, que demuestran como también la ciencia oficial empieza a entrar en este orden de ideas.

impresión de un pensamiento que viene de afuera, especialmente si este pensamiento está bien cargado de Prana. Las partes del cuerpo son así influenciadas directamente, más bien que a través de la mente instintiva, como en el caso de la cura mental. Esta forma de cura, si se aplica con cuidado, produce efectos maravillosos, rápidos y directos, por cuya razón es una de las más sencillas

« La doctrina según la cual' el organismo humano no es más que una reunión de unidades animales distintas (dotadas de inteligencia, agrega Herschel) se afianzará, así lo esperamos, cada vez más en la ciencia contemporánea. En su discurso de recepción, pronunciado en la Academia Francesa, Bernard atribuye casi formalmente el don de la inteligencia a los diferentes centros nerviosos.. .

La experiencia del Dr. Carpenter ha demostrado que cuando se aplica ácido acético sobre el cóndilo interno del fémur de una rana, *apenas decapitada*, ésta tratará de limpiar el ácido con la pata correspondiente al lado donde éste se puso; pero, amputada dicha pata, después de una breve vacilación, se servirá de la otra para el mismo fin.

Aún antes de Bernard, Durand (de Gros) en su *Electrodinamia vital* (1855) y en su *Orígenes animales del hombre*, intentó demostrar que el hombre no es mas que el agregado de unidades individualmente provistas de todos los elementos esenciales de la vida, pero agrupadas en un conjunto jerárquico y armónico por la dirección de un jefe. El sabio autor de la *Filosofía fisiológica* cree firmemente que los centros nerviosos de los movimientos reflejos, siendo idénticos al cerebro, desde el punto de vista histológico, orgánico y fisiológico (teoría admitida por los clínicos y los fisiólogos) lo son también desde el punto de vista psíquico. Cada uno de los centros nerviosos espinales es-como el centro nervioso encefálico, el asiento del principio que siente, se *conmueve y quiere; es decir, el asiento de un centro psíquico* o si así se prefiere, el asiento de un alma, »

y de las mejores formas de tratamiento psíquico general. Aconsejamos al estudioso que se adueñe por completo de ese método.

La teoría fundamental de la cura a base de la fuerza-pensamiento es la que considera a la enfermedad como un trastorno *mental*, no de la mente central sino de la mente especial de cada parte u órgano. La teoría de la cura consiste entonces en que la fuerza-pensamiento debe dominar la rebelión de la «mente» de la célula o del «grupo celular» obligándolas a ejecutar el trabajo normalmente. En las curas por medio de la fuerza del pensamiento, toda idea de materia debe ser excluida de la mente, porque en ella no se tiene la mente contra la materia sino la mente contra la mente ; o, mejor dicho, mente-voluntad contra mente-celular. No olvidéis esta indicación, pues ella constituye la base de todo este método de cura. El terapeuta persigue la «mente» rebelde de las partes, no lo olvidéis. Produciendo, o más bien, restableciendo las condiciones mentales en las partes, los estados patológicos desaparecen.

El operador dirige su fuerza-pensamiento a la mente de la parte y va derecho hacia

ella, sea pronunciando las palabras, sea hablándole mentalmente. El piensa o habla, más o menos como sigue: «Ahora, «mente», tú te comportas mal; estás trabajando como un niño viciado, a pesar que sabes trabajar mucho mejor. Yo espero que así lo hagas y ya que lo sabes hacer, debes hacerlo. Debes restablecer las condiciones normales de salud. Tienes a tu cuidado el funcionamiento de estos órganos y yo espero que cumplirás *con conciencia* el trabajo que la Mente Infinita te ha asignado.»

Estas u otras palabras similares os deben dar una idea muy clara del tratamiento. Indicad a la «mente» del órgano o de la parte enferma con claridad el trabajo que esperáis ella ejecute y, desde un principio, quedaréis sorprendidos al notar con cuanta prontitud ella obedece. La mente rebelde de las partes se comporta como un niño que está resentido, contrariado y de mal humor. Hay que hacerlo volver a sus propias tareas, sea halagándolo y acariciándolo, sea retándolo y sacudiéndolo, según los casos. No olvidéis que la idea de amor debe estar siempre detrás de cualquiera de vuestras acciones, precisamente como cuando se trata de corregir

niños. En realidad, la mente celular es como la mente aún no desarrollada del niño y si tenéis en cuenta esta idea obtendréis mejores resultados con el tratamiento.

Como tendremos oportunidad de ver, a medida que procedamos en estas lecciones, las manos son muy usadas en esta forma de tratamiento, principalmente con el propósito de «atraer la atención» de la mente celular y de las partes, de la misma manera que llamamos la atención de una persona palmoteándola sobre el hombro. Despertad la atención de la mente celular y veréis que vuestras órdenes serán atendidas con solicitud.

Hay una gran diferencia en lo que se refiere a la calidad de la mente de los diversos órganos, como hay diferencia entre los niños. La mente celular del corazón es, por ejemplo, muy inteligente y responde con prontitud a las órdenes de la mente central. La del hígado, en cambio, es más densa y obtusa y debe ser empujada como una acémila más bien que guiada como un cordero. También a este respecto, habréis observado que hay diferencia entre los niños. Tened siempre presente esta comparación.

Ahora que os hemos dado la teoría, podemos entrar en la práctica de la cura con la fuerza del pensamiento.

## **PRACTICA DE LA CURA POR MEDIO DEL PENSAMIENTO**

**Disturbios del estómago.** - La mayor parte de las enfermedades tienen su origen en el estómago y los demás disturbios no son, en el fondo, sino el resultado del disturbio principal que reside en dicho órgano. Así que es conveniente empezar siempre una cura con un tratamiento del estómago. Las indigestiones y la mala nutrición son la base de los nueve décimos de las enfermedades. Suprimid la causa y los síntomas desaparecerán.

El método para tratar la mente del estómago es el siguiente: poned al enfermo de pie, delante de vosotros, o sino acostado sobre la espalda; dad con la mano abierta varios golpes, firmes pero con gentileza, sobre



el estómago, diciendo: «¡mente, despierta!» Después tened la palma de la mano derecha sobre el estómago, diciéndole: «Ahora, oh mente del estómago, yo necesito que tú despiertes y atiendas a tu trabajo con mayor esmero; hasta este momento, no te has comportado bien; has descuidado demasiado tu tarea; ahora necesito que empieces a funcionar regularmente para que el órgano vuelva a ser fuerte, sano y activo. Yo necesito que él cumpla su función con regularidad y tú debes velar para que así lo haga. Tú debes cuidar que él digiera bien el alimento a fin de poder suministrar nutrición a todo el cuerpo. Debes suprimir la congestión y la atonía y vigilar para que todo el órgano obre con vitalidad y energía y cumpla correctamente su trabajo.»

Claro está que no es indispensable repetir con toda exactitud estas palabras, pudiendo agregar o quitar aquellas que os parezcan mejores. Lo importante es decir a la mente del estómago con exactitud lo que queréis de ella y lo que esperáis que ella haga. Quedaréis sorprendidos ante la inteligencia que desplegará una vez despertada, y ante la rapidez con que se pondrá al trabajo, siguiendo vues-

tras instrucciones. Dad al estómago diariamente este tratamiento, que debe durar siquiera 5 minutos. Por lo general se necesitan de 1 a 4 semanas para obtener resultados decisivos en los casos de dispepsia, dependiendo esa diferencia en el tiempo del tratamiento, de la antigüedad de los disturbios y de la actitud mental del enfermo, según ella esté en favor o en contra de vosotros.

Disturbios del hígado.—Tratad al hígado de la misma manera como habéis tratado al estómago, teniendo presente que siendo éste un órgano más torpe y más duro, es necesario hablarle también con más dureza y más resueltamente, lo mismo como haríais con un borrico testarrudo. El hígado no puede ser acariciado, debe ser empujado. Cuando hablamos de hígado, entendemos, claro está, la «mente» celular de dicho órgano. Dad al hígado las instrucciones necesarias para funcionar bien, para segregar la cantidad exacta de bilis y para que la deje fluir libremente a fin de que cumpla bien su cometido.

Constipación.—Tratad al intestino como habéis tratado al hígado y después poned la mano sobre el vientre diciendo: «Mente del intestino, despierta, atiende tus deberes, mué-

vete con naturalidad y con facilidad, como tú bien sabes que debes hacerlo. La constipación es a veces muy pertinaz a causa de la tendencia del orificio inferior del colon a contraerse durante los movimientos peristálticos o al paso de las materias fecales. En este caso, poned la mano sobre dicha parte (por encima de la ropa) con alguna presión a fin de llamar su atención, diciéndole: «Relájate, relájate, pues eres causa de trastornos; relájate, a fin de que los movimientos peristálticos puedan ejecutarse libre y naturalmente.

Diarrea.-La diarrea debe tratarse como la constipación, pues están afectados los mismos órganos. Sólo que en este caso, los consejos deben ser invertidos. Decid al intestino que «vaya despacio» y al hígado que se conduzca bien.

Riñones.- Los riñones se tratan de la misma manera que el hígado. Golpeadles vivamente con los dedos repetidas veces y después ordenadles que cumplan su trabajo con normalidad. En caso de poliuria, decid a los riñones y a la vejiga que «vayan despacio» y esforzáos para reducir gradualmente la micción. Si, por ejemplo, el enfermo tiene la

costumbre de levantarse tres veces durante la noche, que se esfuerce para reducirlas a dos y después a una, terminando con abolir del todo la micción nocturna. Repetid diariamente el tratamiento durante 5 o 10 minutos y seguidlo por un mes entero. En los casos de excesiva micción se pueden agregar los pases magnéticos ascendentes a lo largo de la región abdominal, manteniendo la imagen mental de «rechazar hacia atrás la orina». Estos pases ascendentes también resultan muy útiles en los casos de diarrea, agregados, se entiende, al tratamiento ya indicado.

**Reumatismo.**-El reumatismo se trata de dos modos combinados. El primero es aplicado a los riñones, a cuya mente celular se le impone que elimine del sistema las impurezas y especialmente el ácido úrico. Como dicho ácido es la causa principal del reumatismo, de su eliminación resulta una rápida mejoría evitando así la repetición del trastorno. Al mismo tiempo, las partes enfermas deben ser manipuladas, sugiriéndolas expulsar el ácido úrico, laxarse y alejar toda contracción. Tratad también el estómago, en la forma ya indicada, pues con frecuencia el ori-

gen de la enfermedad proviene de una mala digestión o de una nutrición defectuosa.

Trastornos cardíacos.-El corazón es el más inteligente de nuestros órganos, es decir, el que tiene un más alto grado de « mente » (exceptuando, claro está, el cerebro). Esta mente cardíaca contestará con rapidez a las instrucciones que se le darán, siempre que ellas sean dadas con cariño, porque es muy delicada y sensible. En los casos de palpitaciones y arritmias, poned suavemente la mano sobre la parte y decidle con cortesía: «Mente cardíaca, cálmate, estate quieta, quieta, calma; muévete regular y tranquilamente; sé fuerte, fuerte, fuerte, etc.» Veréis como las palpitaciones y las arritmias se irán calmando gradualmente y como la acción del corazón volverá a tonificarse y regularizarse.

Nervios. -Los trastornos nerviosos se pueden curar de la manera siguiente: Empezad con el tratamiento del estómago y del hígado a fin de obtener que funcionen con regularidad. Después, tratad los nervios a lo largo de la columna vertebral, dándoles instrucciones apropiadas según el caso lo requiera.

Regularidad en la circulación sanguínea. — Se obtiene haciendo largos pases magnéticos desde la cabeza hasta los pies, según se ha indicado en la cura pránica, diciendo a la mente» de las venas y de las arterias: «Corre libre y regularmente, con firmeza y constancia; corre, circula, corre». Será conveniente usar este tratamiento para igualar la circulación en casi todas las formas de cura, porque con él ayudaréis mucho el restablecimiento de las condiciones normales y la vuelta a una acción sana.

Cefalea.--Se cura al principio con el tratamiento del estómago, después con el equilibrio de la circulación y por último con los tratamientos locales a la cabeza, sugiriendo a la «mente» de la parte: «Sé calma, quieta, calma; descansa... descansa... descansa...»

Disturbios menstruales. — Estos disturbios se curan restableciendo primero las funciones regulares del estómago, a fin de que el cuerpo pueda ser nutrido convenientemente y obtener las energías y fuerzas que necesita enviar a las partes enfermas. No descuidéis este punto. Después se hará el tratamiento local. En caso de amenorrea, se colocarán las manos frente a la parte inferior del ab-

domen y dando la siguiente orden a la «mente» : «Fuerza, obra bien, salud, etc.» En los casos de flujo abundante, agregad las palabras siguientes : «Espacio, cesa de fluir, etc.» En los casos de caída de la matriz, la orden será «Firme, firme ahora, firme, etc.», orden que tendrá un resultado maravilloso de vigorización.

**Otros disturbios.**—No es necesario recordar toda la interminable lista de las así llamadas enfermedades, las que, en el fondo, no son sino casos diferentes de una imperfecta «acción mental» de las células. El tratamiento es el mismo en cada caso, según hemos visto. Practicad idéntico tratamiento general y después dad vuestras órdenes mentales con palabras, según los casos ; es decir, ordenad a la mente de la parte enferma lo que ella debe hacer. Habladle en la misma forma como si hablarais a un niño que no cumple con sus deberes. Razonad con ella y conducidla o empujadla al trabajo según os parezca más conveniente. Poned juicio y atención y aprenderéis bien pronto el arte de dar las órdenes oportunas y en su justa medida.

Sobre todo, recordad que estáis hablando

a la mente de la parte y no a una materia inerte. En un cuerpo viviente no hay materia inerte, porque la mente se halla en todas partes y en cada célula. «Es la mente que habla a la mente. Recordadlo, porque en esto estriba todo el secreto de esta forma de cura.

Recordad también que la mayor parte de las enfermedades derivan de los disturbios del estómago y de la circulación imperfecta. Reintegrad el estómago a su función normal y la circulación a una distribución y actividad normales y habréis removido las causas de los disturbios. No olvidéis esto, porque es muy importante.

Hablad a la mente como hablaríais a una persona o a un niño y decidle todo lo que os parezca le pueda ser útil. Una breve práctica os volverá expertos en eso y así empezareis bien pronto a conocer las varias formas mentales de las partes y de los órganos y, lo que es aún más importante, ellas empezarán enseguida a comprender que vosotros las conocéis, de la misma manera que un caballo reconoce a los que están acostumbrados a conducir caballos, aunque precedentemente no haya sentido nunca la mano de dichas



personas. El perro se conduce de la misma manera, como podréis constatarlo en cualquier momento. Aprovechamos la oportunidad para hacer constar que esta forma de tratamiento puede ser usada también para con los animales ; y nosotros tenemos conocimiento de muchas y notables curaciones efectuadas por ese medio.

Ahora es necesario recordar también que la mente celular del órgano de la parte no entiende las «palabras» que vosotros pronunciáis; ella no tiene este poder, pero comprende el pensamiento que está detrás de las palabras y le responde. Las palabras sirven sólo para ayudaros a formular con claridad vuestro pensamiento, del que no son más que símbolos, pues detrás de cada palabra siempre hay uno o más pensamientos. Ahora os será fácil comprender como un italiano pueda curar a un inglés, aun cuando este último no entienda una sola de las palabras empleadas por el primero; pero la mente celular comprende el pensamiento contenido en las palabras, sea cualquiera el idioma empleado.

¿No es esto maravilloso? Y, sin embargo, es tan sencillo cuando se posee la clave. Es el «pensamiento» que obra, no la palabra;

aunque también la palabra hablada ayuda a la mente para formular el pensamiento. «Nosotros pensamos en palabras, recordadlo; y también soñamos en palabras».

Poned especial atención en esta forma de cura que es una de las mejores porque reúne en sí las cualidades de muchas otras. ¡Es tan sencilla de comprender y tan fácil de aplicar! *No os olvidéis de probarla.*

**Auto-tratamiento.** Este tratamiento puede aplicarse a sí mismo con excelentes resultados. La mente central debe dar la orden a la mente celular o de las partes, exactamente de la misma manera como si tratara a otra persona. En la práctica, los métodos usados en el auto-tratamiento son los mismos que ya hemos descrito. Aquí sólo agregaremos que será fácil formarse una idea clara de ellos *probándolos en nosotros mismos.*

Sobre este tema de tratarse a sí mismo por medio de la fuerza del pensamiento se podría escribir todo un libro; pero esto no sería sino una inútil repetición de lo que os hemos enseñado en este capítulo. Nuestra idea fundamental, al escribir esta obra, ha sido la de daros las mejores indicaciones en el menor tiempo y menor espacio posibles.

Muchos tratados que hoy circulan en el comercio no contienen más informes de los que están contenidos en algunos de estos capítulos. Y no decimos esto para vanagloriamos sino únicamente para que podáis comprender que os estamos dando las más altas enseñanzas en una cáscara de nuez.





## CAPITULO XII

### CURAS POR SUGESTION

LA cura por sugestión o «sugestiva» está basada sobre la acción que la mente conciente puede ejercer sobre la mente instintiva. Se supone que de la misma manera que sugestiones adversas de otra persona o de sí mismo pueden producir condiciones anormales en el cuerpo, por intermedio de la mente instintiva., las buenas sugestiones de otro o de sí mismo pueden restablecer las condiciones normales.

El efecto del estado de la mente sobre el organismo es bien conocido por aquellos que cultivan esta clase de estudios, lo mismo que por los que estudian la física y por los ocultistas. Citaremos aquí algunos ejem-

plos con el objeto de llamar vuestra atención sobre los hechos que constituyen la base de la cura por la sugestión.

El profesor James, el eminente psicólogo, ha dicho: «La verdad es que no existe ninguna clase de conciencia, sea de sensación, de emoción o de idea, que no tienda directamente y por sí misma, a transformarse en una acción motriz. El efecto motor no siempre ni necesariamente debe manifestarse por un acto exterior.

« Esos efectos pueden ser una simple alteración de los latidos cardíacos, del ritmo respiratorio o de la distribución de la sangre, como cuando enrojecemos o palidecemos. Pero, de cualquier modo, existe siempre un efecto motor que depende de cada acto de conciencia y un postulado fundamental que acaba de establecer la moderna psicología y es que cada proceso de conciencia debe transformarse en movimiento, sea que éste se manifieste o no.»

Bain dice: « Ha habido muchos casos de muerte repentina o de perturbación mental a consecuencia de un shock de dolor o de pena producido por alguna desgracia. Y esto está de acuerdo con la ley general.

Darwin dijo: «En la congoja prolongada, la circulación languidece, el rostro se pone pálido, los músculos se aflojan, las cejas bajan, la cabeza se inclina sobre el pecho contraído; los labios y las mejillas se ponen flácidos. En cambio, la expresión de un hombre en buenas condiciones espirituales es exactamente la opuesta a lo que acabamos de describir.»

Olston dice: «La ley general del cuerpo es que la alegría, la esperanza, el placer, el amor y el deseo de tener salud y felicidad hacen aumentar los tejidos, refuerzan y normalizan la acción de los órganos y por consiguiente, la salud general. Mientras el temor, la melancolía, la maldad, el odio, la desconfianza y todos los demás estados morbosos de la mente, tienden a relajar las funciones y a deprimir los órganos.»

Flammarion dice; « Una idea, una impresión, una conmoción mental, aún siendo fenómenos puramente internos, pueden producir, en otra dirección, efectos fisiológicos más o menos intensos, pudiendo ocasionar hasta la muerte. No faltan ejemplos de personas muertas a consecuencia de una fuerte emoción, El poder que la imaginación es capaz

de ejercer sobre la vida ha sido constatado ya hace mucho tiempo. La experiencia realizada en el siglo pasado en un condenado a muerte, que fué objeto de estudio por parte de los médicos, es bien conocida. El sujeto fué atado fuertemente a una mesa, con correas resistentes ; le fueron vendados los ojos con cuidado y después se le dijo que se le iba a practicar una sangría en el cuello de la que se dejaría fluir toda la sangre. En efecto, se le pinchó ligeramente la piel con la punta de una aguja y se le colocó cerca de la cabeza un sifón lleno de agua a fin de que el líquido fluyera a lo largo del cuello y cayese con algún ruido en un balde colocado en el suelo. Al cabo de 6 minutos, el condenado a muerte, creyendo haber perdido toda su sangre, murió de terror.»

Maudsley dice: «Las emociones, indudablemente, pueden favorecer, impedir o pervertir la nutrición; aumentar, disminuir o alterar las secreciones; habiendo pues mucha razón en creer que ellas obran no sólo sobre la dilatación o contracción de los vasos, por intermedio del sistema vasomotor, según aparece en el sonrojo de la vergüenza ó en la

palidez del temor, sino también directamente sobre los elementos orgánicos de las partes por medio de los nervios, que según demuestran los últimos descubrimientos, terminan en ellos con frecuencia, debido a continuidad de sustancia. No nos parece pues fuera de razón suponer que la mente puede imprimir su tono, sino su misma característica, sobre los elementos individualizados del cuerpo, infundiendo en ellos esperanza y energía o enviándoles sugerencias de debilidad y descorazonamiento.»

Darwin ha estudiado el efecto de la congoja sobre las funciones físicas, especialmente sobre la circulación. La nostalgia basta para desordenar las funciones del cuerpo; las buenas noticias favorecen la digestión, las malas las retardan. Un espectáculo desagradable puede producir náuseas.

Samuel Baker dice: «En algunas regiones de Africa cada gran congoja o fuerte cólera es casi con seguridad seguida de fiebre.»

B. W. Richardson dice: «La diabetes originada por un shock mental, es un verdadero y típico caso de enfermedad de origen mental.»

G. Paget dice: «En muchos casos, he reco-



nocido que el cáncer ha tenido origen en un estado de ansiedad prolongado.»

Marchinson dice: «A menudo he debido observar, y con sorpresa, cómo muchos enfermos de cáncer primario del hígado, han atribuído la causa de su enfermedad a los disgustos y a las ansiedades prolongadas. Los casos son tan numerosos que ya no se pueden considerar como meras coincidencias.»

Muchas autoridades médicas atribuyen la causa de numerosos casos de cáncer--especialmente uterinos y de los senos — a la ansiedad mental. Otros relatan casos de ictericia debidos a la misma causa. Otros, en fin, atribuyen también la anemia a la ansiedad y al shock mental.

El ya citado Richardson dice : «Las erupciones de la piel son consecutivas al excesivo esfuerzo mental. En ellas, lo mismo que en el cáncer, en la epilepsia y en las manías, la predisposición debe buscarse en las causas mentales. Y es extraño constatar lo poco que ha sido estudiada la causa de enfermedades físicas debidas a influencias mentales.»

Elmer Gates escribe: «Mis experimentos muestran que la irascibilidad, los pensamien-

tos malévolos y las emociones deprimentes engendran en el sistema reacciones dañinas, de las que algunas son muy venéficas. Así las emociones agradables engendran combinaciones químicas de valor nutricional que estimulan la célula para producir energía.»

El profesor Tuke en su libro *Influencia del espíritu sobre el Cuerpo*, cita numerosos casos de enfermedades ocasionadas por el temor, la congoja, el espanto, y especialmente la locura, el idiotismo, la parálisis de varios músculos y órganos, la colerina, la ictericia, el encanecimiento, la caída de los dientes, los *shocks* nerviosos seguidos de anemia mortal, los disturbios uterinos, las enfermedades de la piel, la erisipela, el eczema, etc. El mismo autor señala también el efecto del temor en la difusión de las enfermedades, particularmente de las infecciosas. Las epidemias coléricas se cree que en gran parte son debidas al temor que ellas ocasionaron entre los pueblos en los primeros tiempos en que aparecieron.

El profesor Mosso estima que el temor y el miedo sean la causa de la corea, del escorbuto, de la epilepsia, etc.

Muchos escritores han ido aún más allá y creen que el temor en una forma u otra, directa o indirectamente constituya la base de todas las enfermedades físicas. Aun acogiendo estas afirmaciones con reserva no se puede negar que ellas encierran una gran parte de verdad.

Por lo que hasta aquí hemos ido exponiendo aparece claro y evidente que todo método que se proponga alejar el temor debe dar un buen resultado en la cura de las enfermedades. Así es en efecto. Casi todas las formas de curas psíquicas crean una nueva atmósfera mental alrededor del paciente, el temor es sustituido por la confianza, por el valor y la esperanza de los cuales dependen los buenos resultados físicos.

El axioma de la terapia sugestiva es que «el pensamiento toma forma en la acción» y que «según el hombre piensa en su corazón así él es» (9)

Por medio de la sugestión general, bien ejecutada, no solo se beneficia el organismo en conjunto sino que también algunos órganos en particular pueden ser vigorizados

(1) Léase a ese respecto el RAJA YOGA del mismo autor.

y obligados a funcionar normalmente. La mente instintiva acoge las sugerencias que se le dirigen y estas -toman forma en la acción».

Cada célula del cuerpo responde a la sugestión transmitida por medio de la mente instintiva, y cada parte, órgano o nervio puede ser, por ese conducto, vigorizado y estimulado para funcionar normalmente.

La práctica de la terapia sugestiva se ha vuelto de uso muy común entre los médicos en estos últimos años y está destinada a aumentar rápidamente, en una forma u otra, en el favor popular en un futuro próximo. Muchos médicos emplean las así llamadas «sugerencias disfrazadas», con las que las sugerencias son suministradas en conexión con algún remedio material, asegurando al paciente que el remedio o el tratamiento surtirá «tal o cual efecto». Repitiéndose la sugestión en diversas formas, la mente del enfermo adquiere confianza, queda a la expectativa de los resultados anunciados y -el pensamiento toma forma en la acción».

No importa de que manera la sugestión es dada ; ella es siempre una sugestión.

En los capítulos que siguen proporciona-

remos indicaciones especiales respecto a esta forma de tratamiento, el cual os dará, mientras lo practicáis, indicaciones de trabajo todavía mejores de lo que podría hacerlo un libro lleno de noticias generales. *Estudiadlas con mucha atención.*





## CAPITULO XIII

### PRACTICA DE LA CURA SUGESTIVA

EN el último capítulo os hemos demostrado cómo el cuerpo puede ser influenciado por el estado mental, es decir, de qué manera la mente pueda influir sobre el cuerpo físico por medio de la mente instintiva. Además hemos llamado vuestra atención sobre este hecho: que del mismo modo que las condiciones físicas pueden ser alteradas por el estado de la mente, ellas pueden ser influenciadas de una manera favorable por el mismo conducto. La salud es contagiosa no menos que la enfermedad; y «un hombre es tal cual piensa en lo más íntimo de su corazón», aforismo que se aplica tanto cuando se piensa bien como cuando

se piensa mal. Sobre esta teoría, más bien dicho, sobre este hecho está basada la práctica de la terapia sugestiva.

El primer cuidado, entonces, del terapeuta es restablecer las condiciones normales de la mente en aquellos que han adquirido la costumbre de pensar en una forma errónea respecto a su propio cuerpo. Estas condiciones normales se restablecen por medio de la influencia de la mente sobre las células y sobre las partes que componen el organismo.

Según hemos mencionado, la diferencia principal entre la terapia mental y la sugestiva consiste sólo en la manera de aplicar el tratamiento. En la cura mental hay poca o ninguna sugestión verbal por qué la obra curativa se efectúa por medio de la *transmisión del pensamiento* o telepatía. En cambio en la terapia sugestiva el tratamiento es dado a la mente del enfermo por medio de sugestiones verbales, es decir, de palabras pronunciadas por el que cura.

Claro está que también en el tratamiento sugestivo, el pensamiento del médico obra de una manera directa sobre la mente del enfermo, como en la cura mental, además de obrar por medio de la sugestión verbal.

El sugestionador mediocre no admitirá este hecho, pero él es bien exacto y desempeña un rol muy importante en la cura. Con frecuencia la sugestión verbal es necesaria para producir una impresión más profunda sobre la mente de algunos enfermos; sin embargo la fuerza mental curativa obra directamente por su cuenta, sea o no el terapeuta conciente de esa acción. El hecho que haya una gran diferencia en la manera de trabajar de los diversos sugestionadores, aunque ellos siguen el mismo método y usen las mismas palabras, puede dar un testimonio fehaciente de lo que acabamos de decir.

Y ahora, ya que estamos en el principio y para que no haya malos entendidos, permitidnos afirmar que la terapia sugestiva nada tiene que ver con la sugestión hipnótica o hipnotismo. Bien sabemos que hay sugestionadores que combinan los dos sistemas, pero no sólo esta combinación no es útil sino que debemos desecharla.

El hipnotismo no tiene ninguna acción eficaz en la práctica de la terapia sugestiva. Los hipnotistas han notado que cuando tienen la condición hipnótica pueden sugerir la



idea de salud a sus pacientes con buenos resultados y claro está han supuesto que la hipnosis era un precedente necesario para el tratamiento y la cura. Investigaciones posteriores han demostrado que las sugerencias son realmente eficaces si se dan al enfermo mientras éste se halla bien despierto y conciente y cuando no se emplee ningún procedimiento para obtener las condiciones hipnóticas. Insistimos pues para que nuestros lectores separen bien la idea de la hipnosis de la de la terapia sugestiva. No hay ninguna conexión real entre las dos y en cambio hay muchas razones para que no sean confundidas una con otra.

Y ahora que os hemos dado una idea de lo que es la terapia sugestiva y de lo que ella puede realizar, os pedimos que prestéis atención a los métodos usados para aplicarla.

**Receptividad del paciente.** - Los mejores resultados con la cura sugestiva se obtienen cuando se puede conseguir que el enfermo se coloque en una actitud mental favorable para recibir las sugerencias. De la misma manera que cuando debemos hablar de cosas importantes a otro, deseamos hacerlo en

un lugar tranquilo y recogido, más bien que en el bullicio de los negocios o en momentos de turbación que pueden distraer la atención del tema a discutirse, así debe el terapeuta esforzarse para que su paciente conserve una actitud de calma y de laxación con pensamientos de paz y tranquilidad durante el tratamiento.

**Atención.** - El paciente debe ser inducido a prestar toda su atención, porque la medida del efecto depende en gran parte del grado de atención prestada tanto por el paciente como por el operador. Por lo tanto, es necesario poner al enfermo en condiciones de perfecta calma antes de empezar el verdadero tratamiento. El terapeuta hablará en un tono de voz bajo y calmo, ordenándole al mismo tiempo de laxar todos los músculos y quitar la tensión a los nervios. Debe adaptar la conversación a las exigencias especiales del enfermo, hablando sólo de aquello que pueda inducir la quietud del cuerpo y la calma de la mente, evitando con todo cuidado los temas que puedan promover antagonismos y discusiones. Recordad que no tenéis la misión de convertir al enfermo a vuestras creencias, sino la de *curarlo*. Buscad

entonces que vuestros modales y vuestra conversación consigan calmarlo y tranquilizarlo.

**Voz.**— El terapeuta debe poner el mayor cuidado en cultivar un tono de voz « sugestivo ». Es difícil explicar lo que quieren decir estas palabras ; pero algunas aclaraciones resultarán útiles. No queremos significar que el terapeuta deba transformarse en un hábil orador o conferenciante, sino que debe poner mucho sentimiento y mucha convicción en sus palabras. Se esforzará para que su pensamiento y su deseo saturen el tono de su voz, de manera que las vibraciones sean sentidas por el paciente. El tono de la voz será vibrante y robusto pero no necesariamente ruidoso. Debe poseer esa peculiar cualidad que llamamos fuerza. Las palabras deben vibrar con garbo y penetrar en la mente del enfermo. Una actitud de *olvido de si mismo* y de **concentración** de todas las fuerzas mentales sobre el significado de las palabras usadas para curar al paciente, producirá dicho resultado. La práctica, por supuesto, mejorará el tono y la facultad. El tono debe ser *intenso*.

Os serán de mucha ayuda los ejercicios siguientes.

Imaginad que estáis tratando a un enfermo con la sugestión. Imaginad al paciente sentado delante de vosotros o acostado sobre una cama y vosotros sentados a su lado. Dadle luego las sugestiones adaptadas a su caso, explicándole bien lo que esperáis que e haga y diciéndole firmemente y positivamente que se **ALCANZARA EL RESULTADO QUE SE PERSIGUE**. Elegid con cuidado la palabra-clave de la sugestión ; es decir, la más fuerte y vibrante que deseáis imprimir en la mente del enfermo durante y después del tratamiento y ejercitáos en repetirla hasta que sintáis vibrar en vosotros mismos intensamente su significado y su esencia.

Tomad, por ejemplo, la palabra fuerte, que es la que debe ser usada con mucha frecuencia en el tratamiento sugestivo. Repetidla varias veces, aumentando la intensidad y la atención cada vez que la pronunciéis: « Fuerte, *fuerte*, FUERTE, FUERTE ».

Ejercitaos hasta que empecéis a *sentir* la vibración de la palabra a través de vuestro ser; hasta que la palabra *objetivo* realmente el pensamiento en ella contenido.

Después tomad la palabra *bien*, y ejercitáos con ella, como habéis hecho antes, te-

niendo cuidado de no repetirla como un fonógrafo o un loro, sino esforzándoos para *sentir* lo que estáis diciendo.

Ejercitáos con frecuencia y pronto os aperibiréis que estáis adquiriendo un tono de voz vibrante y sugestivo, que hará vibrar intensamente vuestras palabras, las que serán *sentidas* por el enfermo. Tratad que las dos palabras *calor* e *intensidad* estén siempre delante de vuestra mente durante los ejercicios a fin de adquirir la *voz sugestiva*.

El ojo.-- El terapeuta psíquico debe tratar también de poseer una mirada firme y penetrante; no una mirada fugitiva, de sorpresa o de curiosidad sino segura y poderosa. Esa mirada puede adquirirse gradualmente con la práctica y la atención.

Nosotros solemos fijar con intensidad las cosas que atraen nuestra atención, así que si os ejercitáis en mirar las cosas con interés y atención, adquiriréis la mirada necesaria, sin ningún otro estudio especial

Aconsejamos la educación de la mirada, no con la idea de adquirir alguna influencia hipnótica, pero al solo objeto de concentrar las fuerzas manteniendo despierta la atención del pensamiento. Además ella despierta la

confianza en la mente del enfermo, quien por lo general suele estar inseguro y desconfiado. Y aquí es bueno recordar que si no hay confianza de parte de éste, el tratamiento y la cura se hacen muy difíciles, sea cualquiera el método o el sistema empleado, porque en tales casos el paciente termina por neutralizar la acción curativa que ejerce sobre él el operador.

Actitud mental del terapeuta. — Quien emplea la sugestión con un fin curativo debe cultivar una actitud mental de seriedad. No debe tomar la cura a la ligera sino poner en ella el máximo de interés, aumentando de ese modo sus propios méritos.

Debe obrar con un propósito determinado y no derrochar sus esfuerzos y su vida en frivolidades sin importancia. Con eso no pretendemos que el terapeuta deba seguir siempre una línea de trabajo severo sin distracciones, pues al contrario creemos que el trabajo, la distracción y el reposo son igualmente necesarios al hombre normal. Sólo queremos decir que él debe conocer y tener siempre presente su objeto y obrar en consecuencia. Debe estar concentrado en su trabajo, porque una atención discontinua y la falta de

concentración son fatales al buen éxito de la terapia sugestiva y en este caso no sólo la sugestión no puede obtener el objeto deseado, sino que el paciente reconoce enseguida que falta algo y que debido a eso no puede recibir las vibraciones adecuadas. Usad la voluntad y tened firme la mente en el trabajo que ella debe ejecutar.

El terapeuta debe tener confianza en sí mismo; y si esa confianza le llega a faltar, deberá construísela practicando constantemente la auto-sugestión y la afirmación. Puesto que, si uno no tiene confianza en sí mismo, no puede pretender que otros la tengan en él. La confianza es contagiosa, pero también lo es la desconfianza. Recordadlo.

**Posición del paciente.** - El paciente debe colocarse en posición fácil y cómoda sobre una silla de viaje, cama o camilla como las usadas para los masajes. Debe enseñarse al paciente a laxar los músculos. El mejor método es el que empieza por obtener la completa laxación de una mano y del brazo, de tal modo que levantándolos y abandonándolos después a sí mismo caigan por su propio peso. Luego tratad que el paciente coloque en las mismas posiciones de laxación todo el organismo.

Usad para eso la sugestión diciendo: «Ahora póngase en una posición cómoda, cómoda, perfectamente cómoda, cómoda, cómoda » por que la sugestión no sirve sólo para obtener el descanso y la laxación físicas sino también la calma mental y la laxación de toda tensión nerviosa. El operador se sentará al lado del paciente en una silla o lo que fuere, o quedará de pie al lado o detrás de él.

**Repetición.** - Uno de los axiomas de la terapia sugestiva es que «las sugestiones ganan en fuerza con la repetición». Una constante repetición de la sugestión la fija con solidez en la mente del enfermo, siendo por eso que el operador debe repetir siempre y siempre la *palabra-clave* de la sugestión, no con monotonía, sino con diferentes combinaciones de palabras, pero de manera que la nota de la clave, es decir, la sugestión principal halle sitio en todas las combinaciones. Acordáos que plantar una sugestión es lo mismo que atacar una fortaleza, y del mismo modo que ésta debe ser asaltada por todos lados, la sugestión debe ser repetida en formas diferentes. Al repetir la sugestión, tratad que **la palabra-clave suene** alta y vibrante.

**Ambiente.** - El tratamiento debería ser apli-



cado en un ambiente que, en lo posible, no distrajera la atención del enfermo, de las sugerencias que se le comunican. Por lo tanto, tratad de excluir los ruidos y la vista del exterior, de modo que el sentido del oído del paciente pueda concentrarse sobre las sugerencias que le son dadas. Bajad las cortinas de las ventanas como para obtener una semi-oscuridad. Estos detalles tienen un gran valor psicológico.

Representación de las condiciones que se desea obtener. - Cuando se dan las sugerencias es de mucha importancia representar vívidamente al enfermo el estado de las condiciones deseadas, es decir, el estado que se desea obtener. Conducidlo gradualmente hacia esa visión, describiendo cada proceso del resultado que se espera y terminando con una pintura mental de la recuperada salud.

Veremos pronto, al dar las indicaciones para el *tratamiento general*, lo que entendemos decir con eso. Hacemos aquí una pequeña alusión a ello para que podáis comprender por qué debéis dar una imagen mental. Los pensamientos toman forma en la acción y la mente del enfermo, siguiendo paso a paso la pintura que se le hace, contribuye para

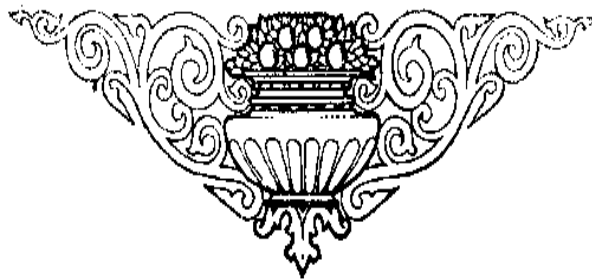
que gradualmente lo que le es sugerido se manifieste en el cuerpo físico.

Indicaciones generales. - No hay ninguna magia especial en las palabras pronunciadas en la sugestión, y toda la virtud del tratamiento sugestivo está contenida en el *Pensamiento* representado por las palabras. El éxito del *tratamiento* está en relación con la cantidad de ese pensamiento sentida y absorbida por el paciente. De esto se sigue que el éxito está en relación con la energía y el calor puestos por el terapeuta en su pensamiento y en la fuerza de voluntad con la que él lo transmite al paciente, sea usando las palabras o de otro modo. Claro está que hay una constante transmisión mental o telepática de pensamiento; pero el efecto es aumentado por la fuerza de las palabras sugeridas por el operador y la combinación de ambas, constituye un poder único.

La mente del enfermo debería estar siempre dirigida hacia las *condiciones deseadas* y que se espera se realicen.

Advertencia importante. - No hagáis nunca, durante el tratamiento, alusión alguna a las condiciones patológicas del paciente, pero si, hablad siempre de las condiciones que de-

seáis se manifiesten. Conducid la mente del enfermo lejos de las condiciones actuales y consideradlo en cambio en las que se desean obtener. Con eso colocaréis un ideal en su mente, que él sin advertirlo se esforzará en realizar. No descuidéis esta regla porque ella es de la mayor importancia. No déis sugerencias negativas sino siempre positivas y afirmativas. Por ejemplo: no digáis nunca: usted no es débil, pero decid en cambio repetidamente: usted es fuerte. ¿Veis bien la diferencia? La razón está en el hecho que repitiendo la palabra que representa lo que queréis eliminar, vosotros afirmáis en realidad su existencia y dirigís hacia ella la mente del enfermo.





## CAPITULO XIV TRATAMIENTOS SUGESTIVOS

AL aplicar los tratamientos sugestivos, el terapeuta deberá tener siempre presente la visión clara de las condiciones que desea obtener, Esta pintura mental lo capacitará para dar fácil e instintivamente las sugerencias más aptas al caso y además le aportará. el beneficio que derive del efecto producido por la proyección del pensamiento, según las leyes de la transmisión del mismo, de las que nos ocuparemos en los próximos capítulos, donde se trata la cura mental.

El terapeuta debe saber a ciencia cierta cuales son las condiciones que desea obtener y después proceder a la sugestión, ate-

niéndose estrictamente a esta línea de conducta.

Conviene siempre empezar el tratamiento conversando brevemente con el enfermo respecto al poder de la mente sobre el cuerpo y de los maravillosos resultados que las sugestiones mentales producen sobre las partes enfermas. Proceded con mucho cuidado y no entréis en teorías o detalles difíciles, considerando siempre que el paciente no posee sobre esa cuestión vuestros conocimientos y que por lo mismo las teorías y los detalles no harían más que confundirlo. Atenéos al *efecto* que debe conseguirse y conformáos hablando del poder que la mente puede tener sobre los órganos de nuestro cuerpo, sin exponer largas teorías de los varios planos mentales. Tratad que el paciente sepa lo que esperáis de él y que coopere con vosotros para formar la pintura mental que debéis sugerirle.

Veréis que en el tratamiento general que os indicamos a continuación, hemos incluido sugestiones que darán al enfermo una idea adicional del poder de la mente. Convendrá hacer eso con el fin de mantener elevado el interés por la cura, lo cual es muy im-

portante, pues por lo general la receptividad del enfermo está siempre en relación con el interés que éste toma por el tratamiento.

Al aplicar la cura sugestiva, no busquéis repetir con exactitud las palabras indicadas en nuestro tratamiento general. Buscad en cambio asimilar la idea y manifestadla después con vuestras propias palabras. Estas tendrán para vosotros mayor significado y os harán entrar en el espíritu de la cuestión mejor que si repitierais las palabras de los demás.

Tratamiento general sugestivo.—Después de haber obtenido que el paciente se haya colocado en una posición cómoda y reposada, con el cuerpo laxado y la mente en calma, decid le: «Ahora, señor <sup>(1)</sup> está Vd. sentado en una posición cómoda, está Vd. quieto y tranquilo. Su cuerpo se halla en completo reposo, cada músculo está laxado y cada nervio tranquilo. De ese modo se halla Vd. calmo, quieto y en perfecto estado de reposo, desde la cabeza a los pies, desde la cabeza a

(1) Se pronunciará el nombre de la persona a quien se da la sugestión y claro está que si es una mujer se dirá señora.

los pies; quieto, cómodo y tranquilo. Su mente está en perfecta calma, así que mis sugerencias pueden entrar en ella profundamente, *profundamente* **en** su mente subconciente, llevándole la fuerza y la salud. Como una semilla plantada en suelo fértil, ellas crecerán y le llevarán sus buenos frutos de fuerza y de salud.

« Yo empezaré por vigorizar su estómago y los órganos de la nutrición para que Vd. obtenga de ellos los elementos que le reconstituirán y le darán nueva fuerza y salud. Obtendré que su estómago digiera y asimile bien la cantidad necesaria de alimento, convirtiéndolo: en material útil que será distribuido por todas las partes del cuerpo, reconstruyendo y vigorizando células, tejidos y órganos. Usted tiene necesidad de una perfecta nutrición y yo estoy poniendo sus órganos en condiciones de dársela.

«Su estómago está sano, está fuerte, no sólo fuerte y capaz sino listo y dispuesto para hacer un buen trabajo, es decir, digerir y asimilar el alimento necesario para su nutrición. El empezará hoy mismo, más bien dicho en el acto, a manifestar fuerza y poder, así que digerirá su alimento y le

nutrirá como debe. Vd. debe tener una nutrición apta para estar bien y por eso yo empiezo por el estómago. Su estómago es fuerte, fuerte, es sano y está listo para empezar su trabajo. Vd. empezará a sentir este aumento de fuerza en el estómago. Ya empieza Vd. a sentirlo, y verá cómo de día en día él se pondrá siempre más fuerte y cumplirá siempre mejor su trabajo. Su estómago y los otros órganos de la nutrición están listos para cumplir bien su trabajo, así que empezarán enseguida a enviar la nutrición conveniente a todas las partes del cuerpo, que es lo que Vd. necesita; yo puedo dar impulso a estos órganos cansados y Vd. percibirá inmediatamente su mejoramiento. Acuérdense ahora : nutrición, nutrición, nutrición, es lo que estamos buscando para Vd., es lo que obtendremos desde ahora, desde ahora mismo.

Confío en que Vd. cooperará conmigo y que empezará cultivando siempre pensamientos buenos, serenos y alegres, siempre. Los pensamientos gozosos, serenos y alegres expulsarán las condiciones patógenas, ellos las expulsarán, se lo aseguro. Tenga Vd. pensamientos buenos, gozosos y serenos y



notará, una franca mejoría en sus condiciones mentales y físicas. Recuérdelo ahora: pensamientos elevados, gozosos, serenos. Confíe estas palabras a su memoria y repítalas a menudo.

Ahora pasaremos a regularizar la circulación de la sangre. Después de la nutrición la circulación de la sangre es el acto más importante. Vd. empezará desde ahora a manifestar una circulación normal por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, desde la cabeza hasta los pies. La sangre correrá libre y fácilmente por todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies, llevando nutrición y fuerza a todos los órganos. Ella volverá, trayendo los materiales desgastados de las células, de los tejidos y de los órganos, que serán quemados en los pulmones y expulsados por la respiración, siendo reemplazados por material fresco y bueno. Respire Vd. ahora varias veces profundamente y quememe los materiales de desperdicio traídos por la sangre en su viaje de regreso para que sean quemados por el oxígeno que está en los pulmones y que Vd. ha respirado. Está Vd. respirando para aumentar su salud y su fuerza, le digo, y Vd. se sentirá

mejor de ahora en adelante. Adquiera Vd, la costumbre de respirar profundamente de vez en cuando y piense, mientras respire, que está aspirando fuerza y salud y expeliendo material desgastado y condiciones patógenas viejas, porque es eso mismo lo que se debe conseguir. Una perfecta circulación en todo el cuerpo y una adecuada respiración le ayudarán a realizar un buen trabajo.

«También puede Vd. empezar a librarse de los materiales desgastados del sistema bebiendo, cada día, la cantidad necesaria de agua. Debe Vd. aumentar su provisión de líquidos. Debe Vd. tener al alcance de la mano un vaso de agua y tomar cada tanto un trago, pensando : « Estoy bebiendo esta agua para lavar mi sistema de las impurezas y adquirir nuevas y sanas condiciones normales.» No olvide Vd. formular esos pensamientos, porque es muy importante. Una planta necesita agua para crecer lozana ; lo mismo nos sucede a nosotros; no olvide Vd. entonces el agua.

«El aumento de su provisión de líquidos ayudará a su intestino para moverse regularmente cada día, expulsando así del sistema los residuos de la digestión. Su intestino

empezará a moverse regular y fácilmente desde mañana y así Vd. adquirirá pronto esa costumbre normal. Debe Vd. ayudarme en esa obra formulando, cada tanto, el pensamiento que su intestino empieza a funcionar normalmente.

« Ahora que hemos empezado a trabajar bien, debe Vd. continuar. Obtendrá Vd. una buena nutrición de su alimento como consecuencia de la mejoría introducida en el órgano de la digestión. Cada parte de su organismo se está vigorizando y día a día notará Vd. una mejoría progresiva. La circulación de la sangre se normalizará y todo el sistema saldrá beneficiado. Respirará Vd. libremente, vigorizando así el cuerpo y quemando también los materiales desgastados. Se librárá Vd. de esos materiales tomando mayor cantidad de líquido, como ya le dije, y su intestino, moviéndose con más propiedad, librárá al sistema de las sustancias tóxicas que lo infectan. Será Vd. contento y feliz, sano y fuerte.

«Está Vd. perfectamente sano y fuerte, desde la cabeza hasta los pies—desde la cabeza hasta los pies— y cada célula, tejido y órgano funciona ahora normalmente y la salud, la fuerza y la energía empiezan a ve-

nir... empiezan a venir justamente ahora. »

Después de estas sugerencias generales, daréis las específicas a cada uno de aquellos órganos cuyo funcionamiento deficiente os parecerá causa de disturbios, modelando dichas sugerencias según las necesidades de cada caso. Sugerid, por ejemplo, que el dolor se irá y que las condiciones normales empezarán a restablecerse.

Veréis como el tratamiento general que acabamos de indicar aportará una gran mejora en las condiciones de aquellos a quienes se haya aplicado, independientemente de la naturaleza local de sus dolencias. El secreto consiste en que, si os preocupáis de restablecer las condiciones normales de nutrición, asimilación y eliminación, el resto vendrá por sí solo. Un hombre que digiera, asimile y elimine perfectamente, siempre gozará de buena salud. Os aconsejamos una vez más, que leáis con mucha atención nuestro libro HATHA YOGA a fin de que comprendáis bien la importancia de estos consejos. De ese modo, podréis «introducir» las enseñanzas de HATHA YOGA en vuestras sugerencias y los consejos que así daréis tendrán un valor mucho más grande y de la más alta importancia para el paciente.

Aprended las reglas del recto vivir tal como se indica en HATHA YOGA y poseeréis el secreto de la salud. Aconsejando dichas reglas a vuestros enfermos, las fijaréis en su mente con la *sugestión*, cambiando sus hábitos de vida que de imperfectos que son se volverán perfectos, así que cuando los hayáis ayudado a ponerse en buenas condiciones de salud difícilmente se apartarán de ellos. Las sugerencias dadas en este sentido serán como una bendición impartida a vuestros pacientes, sólo que os propongáis fijar con firmeza en vuestra mente dicha idea, así que podáis transmitírsela a ellos con la misma fuerza. Veréis cómo la nutrición imperfecta y la constipación son los obstáculos principales que deben vencerse, sea cualquiera la naturaleza de la enfermedad. Explicad esto a vuestros pacientes y decidles que con estas sugerencias volverán a su estado normal y seguramente lo obtendréis.

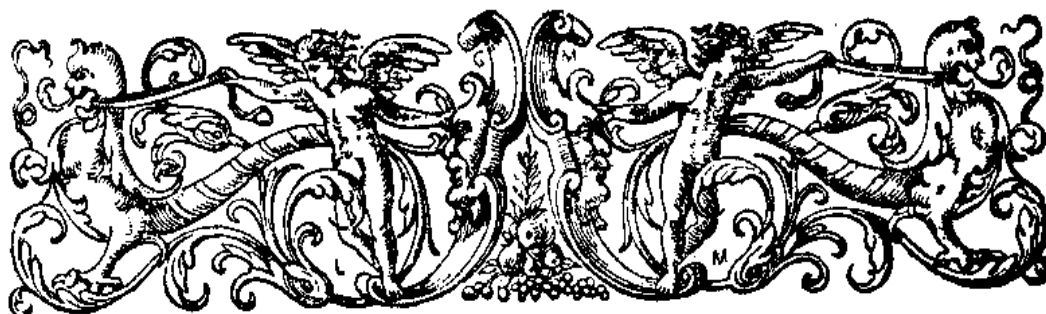
En los casos de males de la mujer, como ser una imperfecta menstruación, con los tratamientos indicados obtendréis maravillosos. Dad sugerencias de menstruos regulares, del mismo modo que los habéis dado para normalizar el intestino, porque el principio es

el mismo. Decid a las pacientes de esperar la época del período regular con confianza y tratad que fijen su mente en la fecha con algunos días de anticipación. En un mes o poco más, los menstros se regularizarán en muchos casos.

Creemos, después de lo que hemos dicho, que no es necesario entrar en mayores detalles respecto al tratamiento sugestivo de las varias enfermedades. Os hemos dado la clave con la que podréis adaptar el tratamiento a cada caso especial. Acordaos siempre de insistir sobre la nutrición normal y sobre la buena eliminación; sobre la normalización del riego circulatorio por medio de la respiración, porque estos fenómenos constituyen una panacea universal. Volved a leer con frecuencia las otras formas de curas psíquicas mencionadas en este libro y de todas tratad de obtener algún beneficio.







## CAPITULO XV

### AUTO-SUGESTIÓN

EL hombre es lo que piensa (1) dice un viejo proverbio cuya verdad se hace cada día más evidente. En el capítulo en el que os hemos demostrado la acción que la mente puede ejercer sobre el cuerpo, habréis notado que la mayor parte de los disturbios físicos, ocasionados por la influencia del pensamiento, son debidos a los pensamientos del mismo enfermo, es decir a auto-sugestión. Del mismo modo, la salud de un hombre. en gran parte es debida a sus

(1) Las palabras del texto inglés son: ((As a man thinketh in his heart, so is he)) las que traducidas literalmente significan : ((Como un hombre siente en su corazón así él es))



auto-sugestiones. Si él mantiene una actitud mental de salud, de fuerza y de valor, también manifestará estas cualidades; si en cambio mantiene una actitud mental de impotencia y de depresión, su organismo se manifestará en consonancia.

El temor es la principal causa de enfermedad. Obra como un tóxico del sistema físico y sus efectos se manifiestan de diferentes modos. Removed el temor y habréis removido la causa del disturbio; gradualmente irán desapareciendo los síntomas.

Pero ya hemos expuesto todo eso y no lo repetiremos por cuanto este libro debe ser más bien *práctico* que teórico. La pregunta que surge ahora es esta: ¿cómo puede uno tratarse a sí mismo con las auto-sugestiones?

La respuesta es sencilla. Nosotros podemos darnos a nosotros mismos sugestiones idénticas a las que damos a un enfermo, siguiendo los preceptos y las instrucciones expuestas en el capítulo anterior. El Yo, vuestra parte más elevada, puede dar sugestiones a la parte de la mente que preside al funcionamiento del cuerpo, desde la célula hasta el órgano.

Estas sugestiones serán aceptadas y eje-

cutadas si se dan con suficiente energía. Y del mismo modo que uno puede enfermarse mediante impropias auto-sugestiones, puede restablecerse con sugerencias oportunas dadas de la misma manera. No hay en eso misterio alguno; ello está de perfecto acuerdo con leyes psicológicas bien establecidas.

El mejor modo de empezar un curso de auto-sugestiones para vosotros mismos, en el caso que lo necesitéis, es el de leer nuestro libro HATHA YOGA que contiene informes e instrucciones muy prácticas que enseñan a «vivir rectamente». Luego de haber adquirido este «modo de vivir rectamente», aprended el modo de «pensar rectamente», que consiste en mantener una actitud mental de regocijo y libre de todo temor. Estas dos condiciones forman una verdadera batería de fuerza.

Si no os halláis en perfectas condiciones de salud, tened por seguro que la causa está en la violación de alguna ley natural. Leyendo HATHA YOGA, podréis descubrir cuál es la ley violada y entonces sentiréis el deber de corregir la mala costumbre y restablecer el funcionamiento normal con las auto-sugestiones, es decir, con «pensar rectamente..

Nueve veces sobre diez hallaréis que la raíz de vuestros disturbios está en la nutrición impropia y en la eliminación imperfecta. Tal vez no creáis en eso. En tal caso, permitidnos que os digamos cuales son los síntomas que notáis; ya veréis cómo ellos parecen referirse a vuestro caso.

Al principio, vuestro apetito es escaso y vuestra digestión es imperfecta; sufrís de dispepsia y de indigestiones. Además, estáis constipado y, si sois mujer, vuestra menstruación es escasa e irregular. Vuestras manos y vuestros pies están fríos, lo cual demuestra que la circulación es anormal. También la vista y el oído no funcionan regularmente; sentís zumbidos en los oídos y tenéis la vista algo nublada; el gusto está alterado y el olfato también ha disminuido y sois víctimas de los resfrios. Pero vuestra sensibilidad no se ha empobrecido; al contrario: sois anormalmente sensitivo y os llaman «nervioso». No dormís nunca bien durante la noche y os sentís continuamente cansado. Vuestra piel está pálida como vuestras mejillas; a los labios y uñas falta el color rojo que es seña de salud.

¿ No es esta descripción la de vuestro ca-

so? ¿No os parece realmente extraño que hayamos hecho el diagnóstico de vuestros disturbios sin conocerlos? Y, sin embargo, aquí no hay ningún milagro, tenedlo por seguro. Hemos descrito, sencillamente, los síntomas que derivan de lo que podemos llamar un caso típico de mala nutrición y de eliminación imperfecta, estando la causa de estos síntomas en dos hechos ya recordados. Para remover la causa hay que corregir las malas costumbres, tanto en el vivir como en el pensar. HAIHA YOGA os enseñará las reglas del bien vivir, y las auto-sugestiones os ayudarán a pensar correctamente, removiéndolo cuanto antes el disturbio.

Curaos a vosotros mismos según la línea indicada en el «Tratamiento General», que os hemos enseñado en el último capítulo, titulado «Tratamiento sugestivo». Practicad los tratamientos rigurosamente, como lo haríais a otro y los resultados serán maravillosos. Con los «ojos de la mente» veréis las condiciones en las que deseáis estar; después empezad a pensar de vosotros mismos como si fuérais así, y empezad a conducirlos como lo haría un hombre sano. Luego hablaos a vosotros mismos diciendo a vuestra mente

instintiva lo que esperáis de ella, e insistid para que torne el dominio del cuerpo físico, construya nuevas células y nuevos tejidos, apartando el material viejo, desgastado o enfermo. Y la veréis obedecer como un buen asistente o ayudante y vosotros empezareis a manifestar salud y fuerza.

En estas auto-sugestiones no hay nada misterioso. Es sencillamente vuestro Yo que ordena a vuestra mente instintiva de ponerse a trabajar y atender a sus obligaciones con prolijidad. Viviendo rectamente, dais a la mente instintiva el material que debe emplear en el trabajo y la ponéis en condición de obtener buen resultado.

Podríamos llenar muchas páginas de este libro con «sugestiones» y «afirmaciones» que podríais usar en las diferentes enfermedades. Sin embargo, eso sería inútil porque a vosotros mismos os es dado formar las sugestiones y las afirmaciones que correspondan a cada caso casi tan bien como lo haríamos nosotros.

Hablad a vuestra mente instintiva como si fuera la de otra persona y le pidiérais lo que esperáis de ella. No temáis ser enérgico y poned un poco de vida en vuestras

órdenes. Habladle enérgicamente diciéndole, por ejemplo; « Vamos, Mente Instintiva, necesito que tú trabajes seriamente, que cumplas mejor tus funciones. Estoy cansado de estos disturbios y deseo verme libre de ellos. Como alimentos sanos y nutritivos y mi estómago está lo suficiente sano para digerirlos bien; insisto pues para que te ocupes de ello, ahora mismo. Bebo suficiente agua para que ella desembarace al sistema de los materiales gastados e insisto para que tú veles sobre el intestino, a fin de que él se mueva regularmente cada día. Insisto también para que vigiles la circulación de la sangre con el objeto que se normalice. Yo respiro como es debido con el fin de quemar las materias de desperdicio y oxigenar la sangre; tú debes hacer el resto. Vamos, pues : a trabajar, a trabajar.» Agregad a estas instrucciones una manera de pensar recta y después veréis como la mente instintiva «se pondrá al trabajo». Volved a leer lo que hemos dicho sobre este punto en el capítulo titulado «Cura con la fuerza mental» y adoptad, manteniéndola, una actitud mental conveniente, vigorizándoos con fuertes afirmaciones hasta que ob-

tengáis vuestro objeto. Decíos a vosotros mismos: «Me estoy poniendo sano y fuerte. Estoy demostrando tener salud y fuerza » etc., etc. Y ahora que os hemos indicado como debéis trabajar, *poneos al trabajo y obrad.*





## CAPITULO XVI

### LA CURA MENTAL

EL lector habrá notado, en el capítulo sobre la cura sugestiva, la influencia que una incorrecta manera de pensar puede tener sobre el cuerpo físico. No creemos pues necesario repetir nuevamente las ilustraciones y los ejemplos ya dados, ni agregar otros nuevos. Suponemos a los lectores de este libro bien enterados respecto a la influencia de los estados mentales sobre el funcionamiento físico, por cuyo motivo no emplearemos más tiempo en demostrar su resultado.

La teoría y el sistema de la cura mental están basados en el conocimiento de la influencia que la mente ejerce sobre el cuer-



po, y sobre la ley que, de la misma manera que la mente puede ocasionar funciones anormales, el procedimiento puede ser invertido y restablecer una perfecta salud, consecuencia de funciones normales. No nos ocuparemos en recordar las especiales doctrinas de las varias escuelas de terapia mental, ni explicaremos las muchas teorías que se refieren a la cuestión de «qué es la mente», ni menos a las teorías psicológicas que se refieren al proceso de la cura. La realidad es que la cura mental es un hecho constatado e importante; y lo indispensable es decirnos como usarla y aplicarla.

En los capítulos que tratan de la cura sugestiva, os hemos dicho que ella puede ser muy bien combinada con estas enseñanzas que se refieren a la cura mental. En efecto, la sugestión y la cura mental son gemelas, pues cada una de ellas representa un aspecto de la misma práctica. La diferencia principal consiste en la manera de aplicar la fuerza que está en el tratamiento. La sugestión depende casi por entero de las sugestiónes verbales; mientras la cura mental depende de la telepatía o transmisión del pensamiento. Los mejores terapeutas combinan

los dos métodos cuando el paciente está en su presencia; pero la cura mental no requiere la presencia del enfermo, pues con frecuencia el tratamiento es dado a muchas millas de distancia, práctica que es conocida con el nombre de tratamiento a distancia o de los ausentes» y que no es sino una forma de telepatía.

La telepatía, motejada en otros tiempos como una vulgar superstición, empieza ahora a ser aceptada por el mundo científico y será muy pronto admitida como una ley. Ella fué conocida por los ocultistas de todos los tiempos y de todos los países y no constituye ningún hecho «nuevo», aunque muchos pretendan haberla «descubierto» en nuestros días.

Citaremos las opiniones de algunos de los hombres más eminentes de nuestros tiempos para demostrar su general aceptación.

Ed. T. Bennett, el que fué secretario de la Sociedad de Investigaciones Psíquicas, dijo: «Parece ser un hecho indiscutible que los cinco sentidos no constituyen las únicas vías por las que los conocimientos pueden entrar en nuestra mente. El investigador imparcial se vé obligado a incluir la transmisión del

pensamiento o telepatía entre los hechos científicamente demostrados.»

El profesor J. D. Quackenbos, el eminente sabio de Nueva York, dice: « Ha llegado el día preconizado por Maeterlinck en que las almas pueden conocerse entre sí, sin el intermedio de los sentidos.'

Carlos Bell dice: «La telepatía, de acuerdo con las opiniones de los sabios que afirman su existencia, es un poder del cuerpo humano (desconocido hasta ahora) por el que tiene lugar un proceso físico de comunicación entre cerebro y cerebro, análogo al proceso, hoy bien definido, de la transmisión de la corriente eléctrica o a la acción de la gravedad que conocemos, aunque no sepamos todavía como se verifica.»

El profesor W. Crookes, el conocido sabio inglés, dice: «Si aceptamos la teoría que el cerebro está compuesto de elementos separados, es decir, células nerviosas, entonces podemos suponer que cada uno de sus componentes, al igual que cualquier otra partícula de materia, tiene su especial movimiento vibratorio y puede, en determinadas condiciones, ser influenciado, como les acontece a las células nerviosas de la retina por las

vibraciones del éter. Si otro elemento nervioso, situado en sus proximidades, adquiere el mismo movimiento vibratorio, no hay ninguna razón para que ellos no puedan alcanzarse e influenciarse recíprocamente a través del éter.»

El doctor Sheldon Leavitt dice: «No cabe la menor duda que todos los que han realizado pacientes investigaciones respecto a la telepatía han quedado convencidos de su existencia y práctica. Mi experiencia personal me da de ello una absoluta seguridad. Estoy convencido que de algún modo el pensamiento puede ser transmitido de una mente conciente a otra; y tengo sobradas razones para creer que también puede ser transmitido con mayor fuerza a la mente inconciente del receptor..»

Camilo Flammarion, el conocido astrónomo francés, dice: «Podemos resumir nuestras anteriores observaciones diciendo que nuestra mente puede obrar sobre la de otro, colocado a distancia, sin el habitual intermedio de la palabra o de algún otro medio visible de comunicación. Si aceptamos los hechos, sería irrazonable rechazar esta conclusión. Nada hay anticientífico ni novelesco

en admitir que una idea pueda influenciar un cerebro a distancia. La acción que un sér humano puede desplegar sobre otro, a distancia, es un hecho científico; es un hecho real como la existencia de París, de Napoleón o de Sirio.»

En otra parte, el mismo autor dice: «No hay ninguna duda que nuestra fuerza psíquica crea un movimiento en el éter que se transmite lejos como todos los movimientos del éter percibido por los cerebros que se hallan en armonía con el nuestro. La transformación de un acto psíquico puede asemejarse a lo que sucede en el teléfono, en el que el aparato receptor, que es idéntico al que transmite, reconstruye los movimientos sonoros transmitidos, no por medio del sonido, sino por medio de la electricidad. Pero no se olvide que estas son simples comparaciones.»

Podríamos llenar muchas hojas con estos testimonios de fe en la transmisión del pensamiento dadas por los estudiosos: pero no lo haremos, porque nos parece superfluo. Los que deseen mayores informes al respecto, no tienen más que consultar los archivos de la Sociedad Inglesa de Investigaciones Psíquicas, que se hallan en las más importantes bibliotecas.

Es por medio de la telepatía que se puede efectuar la «cura a distancia», a la que acuden los que practican la terapia psíquica cuando es imposible usar la sugestión verbal directa. No se olvide pues nunca tan importante factor.

El principio de la cura por medio de la mente reside en el hecho que la mente central controla las funciones orgánicas, es decir, los elementos psíquicos que se manifiestan a través de los órganos, los tejidos y las células del cuerpo. Estos elementos son influenciados por los estados de la mente central y todo lo que impresiona a esta última, repercute también sobre aquéllos. El terapeuta se esfuerza en restablecer, en la mente central del paciente, una condición normal de actitud mental. Esta actitud es tal que el individuo reconoce su dominio sobre todo el sistema, y una vez adquirido ese dominio impedirá la producción de las enfermedades y restablecerá la salud si aquéllas se hubieran manifestado. Sus poderes curativos dependen del grado de conocimiento que poseemos respecto a la supremacía de la mente.

Ahora bien, este conocimiento es imperfec-

to entre el término medio de las personas enfermas, las que, invadidas por la depresión y el desaliento, no siempre pueden reconocer la supremacía de la mente. En este preciso momento el terapeuta puede realizar su útil labor. El, cuya mente es positiva y penetrante, entrenado en el arte de transmitir el pensamiento, cuando se le llama para curar a un enfermo, eleva sus «vibraciones» hasta que ellas alcancen un grado conveniente y entonces las transmite a la mente del enfermo, donde se reproducen y, en consecuencia, la psique del enfermo reacciona sobre el principio mental que anima las distintas partes del cuerpo, los órganos y las células, sobre la mente instintiva, restableciendo gradualmente las condiciones normales.

Las diferentes escuelas de cura mental poseen una gran variedad de teorías; pero nosotros creemos que la que os acabamos de enseñar encierra todas las ideas generales y las diversas teorías, porque explica el desarrollo de lo que en realidad sucede en nuestro cuerpo, independientemente de las doctrinas metafísicas y aun a despecho de algunas de ellas. Hay una ley natural que es

el fundamento de todas esas formas de cura, siendo insensato tratar de oscurecer los hechos con teorías metafísicas. La verdad positiva es que todas las escuelas de terapia psíquica obtienen buenos resultados a pesar de sus discordantes doctrinas. ¿No basta eso para probar que todas usan la misma fuerza y el mismo poder? No perderemos tiempo en examinar separadamente esas diversas teorías, sino que procederemos en el acto a probar el pudding», dándoos, en el próximo capítulo, un sistema fácil de *Práctica* de la cura mental, que os pondrá en condiciones de obtener los mismos excelentes resultados que obtienen todas las demás escuelas.







## CAPÍTULO XVII

### MÉTODO DE CURA MENTAL

ACONSEJAMOS a los estudiosos que aprendan bien lo que hemos escrito respecto a los tratamientos con la fuerza del pensamiento, con la sugestión, con los tratamientos metafísicos, etc., a fin de formarse una idea general bien clara de lo que el terapeuta debe tener presente cuando aplica sus curas. El podrá atenerse a los métodos que más le agradan, dejando a los otros los restantes. La intuición debe decidir en cada uno de vosotros y en cada caso; fíaos pues de ella en vuestro propio interés.

Aplicando las curas mentales, la mente del operador debe saber forjarse una imagen de las condiciones que desea obtener en el enfermo es decir, verlo mentalmente sano, con los órganos, los tejidos y las células en condiciones normales de funcionamiento. El tera-

peuta verá pronto que el éxito de la cura mental está en relación con su capacidad de ver mentalmente las condiciones normales. Elimínad de vuestra mente pues cualquier duda y acostumbra dla a ver las condiciones deseadas, como si el paciente estuviera delante de vosotros, bajo la influencia de vuestra mirada física. Acostumbraos día por día a esta práctica y quedaréis sorprendidos al ver cuan rápidamente adelantáis en este poder, hasta obtener una verdadera eficiencia curativa.

La transmisión del pensamiento no requiere grandes esfuerzos por parte del terapeuta; la dificultad principal consiste en la habilidad de formar la imagen mental ya descrita. Formada dicha imagen, la transmisión se obtiene fácilmente.

Todo eso resultará extraño a los que han aprendido y creen que para proyectar el pensamiento se necesitan mucho esfuerzo y mucha concentración. Sin embargo, esa creencia no es correcta, porque la concentración sólo es necesaria para producir una imagen mental bien nítida y fácilmente visible; pero, una vez obtenida, la transmisión o proyección es un simple acto de deseo o de vo-

luntad. Dicho de otro modo, bastará *pensar como si hubiese sucedido*. Algunos maestros en la transmisión del pensamiento han hallado muy útil *imaginar* que podían ver su pensamiento como si *realmente saliera* de su cerebro, como si *realmente* atravesara el espacio y como si *realmente* fuese recibido por la mente del enfermo. Claro está que ese método ayuda a la mente para mantener firme la imagen mental hasta que ella haya realizado su efecto.

Cuando se cura a un enfermo que está presente, ante todo conviene ponerlo en un estado de calma y de quietud, de manera que él mismo guarde el mayor silencio posible. Entiéndase que con eso no queremos decir que debe dormir o entrar en una especie de somnolencia, sino que debe calmar su mente y abandonar todo pensamiento que se refiera a la vida exterior, hasta donde sea posible. Con el fin de facilitar ese propósito, tratad de tener a vuestra disposición un cuarto donde no lleguen ruidos, evitando también la luz excesiva.

Establecidas estas favorables condiciones, sentaos cómoda y tranquilamente, hasta sentir vuestro estado mental listo para el tratamiento, y que vuestras vibraciones hayan

alcanzado un grado conveniente de elevación (en esa tarea vuestros mismos sentimientos os serán de gran ayuda). Formaos una imagen mental de vuestro paciente como si su salud se hubiese restablecido; formaos una idea mental de las condiciones sanas y normales del mismo y después *pensad* transmitir el concepto de esas sanas condiciones a su mente; algo así como una transmisión de fotografía mental. Podéis usar palabras adecuadas para ayudaros a formar la imagen de las condiciones que deseáis, pero, se entiende que sin pronunciarlas. Repetimos que lo más importante es formar la imagen mental de las condiciones ideales que deseáis restablecer. Acordaos de esto, siempre. Probad en ver mentalmente a vuestro enfermo reintegrado en su perfecta salud y esforzaos para tener constantemente esa imagen delante de vosotros mientras dure el tratamiento.

Convendrá agregar a éste buenos consejos, algunas palabras para animar y algunas enseñanzas acerca del poder de la mente misma del enfermo, a fin de que coopere al trabajo de vuestro pensamiento.

En el «tratamiento a distancia», el terapeuta debe proceder de la misma manera

como si el enfermo estuviera presente. Debe imaginarse ver al paciente en su mismo cuarto y delante de sí y entonces dirigirle el tratamiento como si se lo aplicara directamente a la persona. Es necesario «ver» mentalmente a los pensamientos salir de vuestro cerebro, atravesar el espacio y alcanzar al enfermo. Muchos terapeutas, cuando aplican el tratamiento a los ausentes, hablan con ellos mentalmente, como si estuviesen en su presencia y pudiesen oírlos. Este «hablar a distancias puede consistir en simples sugerencias de salud, de fuerza, de vitalidad recuperada, y también de «afirmaciones», de verdad y de existencia, como usan los terapeutas metafísicos. Es inútil agregar que el pensamiento curativo de Amor es el más poderoso restaurador de la salud. Tratad que vuestro pensamiento de amor rodee la mente del enfermo, expulsando de la misma a los pensamientos adversos y negativos que en ella han fijado su morada.

El tratamiento a distancia se realiza con más facilidad y eficacia si el paciente, en una hora convenida, se coloca en actitud mental receptora, pero esta condición no es indispensable y, en efecto, muchos terapeu-

tas no curan a sus enfermos distantes en horas determinadas sino cuando las circunstancias les parecen propicias.

Dar:ahora mayores indicaciones e instrucciones más detalladas sobre la manera de aplicar dicho tratamiento sería inútil. En pocas líneas, os hemos dado la clave y la verdadera esencia de la doctrina. Si fijáis bien en vuestra mente estas instrucciones, lo mismo que las que os hemos dado en los capítulos del Tratamiento sugestivo, de la Fuerza-pensamiento y del Tratamiento pránico a distancia, estaréis en condiciones de aplicar los más eficaces y poderosos tratamientos mentales. Podríamos llenar todo el libro con este solo aspecto de la cuestión. Pero eso sería inútil y casi extraño al objeto de esta obra, que desea ser una simple, llana y concisa enseñanza de los métodos de cura por medio de la mente en sus diversas formas

Este libro debe ser leído, estudiado y considerado en conjunto, porque las instrucciones dadas en un método están en estrecha relación con las dadas en los otros. Debéis pues familiarizaros con todos los métodos indicados a fin de obtener el mayor beneficio de las instrucciones que os hemos dado.



## CAPÍTULO XVIII

### CURA METAFÍSICA

Mucho se, ha abusado del término que encabeza este capítulo. Con frecuencia se ha usado para designar casi todas las formas de cura de las que hemos hablado en este libro.

A decir verdad, quien emplea esta forma de cura psíquica, adquiere cierto derecho para llamarla «metafísica», porque esta palabra significa «más allá de lo físico», pero su significado especial, generalmente aceptado, es el de «Ciencia del Sér». El verdadero significado del término *cura metafísica* sólo debería ser aplicado a la forma de cura que deriva de la realización conciente por parte del enfermo, de la realidad que está detrás de las apariencias —del sér real-- del verda-



dero Yo del Universo. Aquel que puede despertar a una realización conciente de *lo-que-es* en realidad, tiene a su disposición un maravilloso poder curativo tanto para sí como para los otros, basta que sepa como debe aplicarlo. Pero este conocimiento no siempre es evidente para los que han desarrollado su conciencia más elevada y, en efecto, existe una decidida tendencia de parte de algunos de ellos a descuidar del todo su físico, por estimarlo indigno de atención, atención que en cambio se dedica enteramente a los planos más elevados del sér. Sin embargo, esta actitud no es correcta, porque nuestro cuerpo tiene una parte importante en el desarrollo del Ego ; descuidarlo significa ir contra las leyes de la vida.

El verdadero procedimiento de esta forma de cura metafísica consiste en el control que el poder, que viene de la conciencia más elevada, ejerce sobre los planos inferiores. Pero, después de todo, se verá que la verdadera causa de la cura está realmente en el hecho que la mente, ocupada en la contemplación de sus más altos planos de manifestación, cesa de ocuparse del trabajo de los planos inferiores y, en consecuencia, estos

obran en armonía con leyes del universo bien establecidas, sin interferencias y sin la constante inyección de pensamientos negativos a los que precisamente se deben las condiciones anormales de tantas personas.

La realización de la parte más elevada de nuestro sér tiende a levantarnos por encima de los pensamientos de temor y de ansiedad que obran en nosotros como tóxicos, ocasionándonos las enfermedades. Removiendo la interferencia de pensamientos deprimentes, la naturaleza (o lo que está detrás de esta palabra) obra libremente y sin impedimentos.

Describiremos las fases más elevadas de la cura metafísica en los dos capítulos siguientes, que hemos titulado «Cura espiritual» por estimarlo más apropiado.

En este capítulo nos referiremos principalmente a las formas de cura usadas por algunos terapeutas que limitan sus procedimientos curativos enseñando a los pacientes algunos sistemas metafísicos, mas o menos verdaderos.

Sin embargo, aun en esta forma, veréis que el terapeuta, inconscientemente, hace actuar el poder de la cura mental, el de la sugestión o ambos a la vez. Así, el tratamien-

to que él llama metafísico, en el fondo, no es más que tratamiento mental o sugestivo, aun cuando el operador no los conozca o conociéndolos los repudie desdeñosamente, declarando que su tratamiento es distinto de aquéllos. A pesar de eso, sin embargo, el estudioso de las curas psíquicas puede prontamente reconocer la cura mental y la sugestiva debajo de los diversos ropajes que las recubren. La mejor prueba, que es siempre el mismo principio el que se pone en acción, está en el hecho que las diferentes escuelas de curas llamadas metafísicas, realizan curaciones casi en igual proporción, a pesar de sus diversas teorías y creencias. Naturalmente, todas ellas tienen una doctrina básica común que es su creencia en la unidad de vida y de espíritu. Aunque se combatan con violencia recíprocamente, afirmando cada una que la otra es « víctima de error », y lanzándose otras acusaciones semejantes, todas ellas obtienen curaciones y realizan un buen trabajo terapéutico. Las escuelas y los cultos de la « Ciencia Cristiana » y de la « Ciencia Anticristiana » parecen obtener ambos un buen trabajo curativo. Lo cual indica que « una sola » es la fuerza cura-

tiva usada por todos y que ninguna secta tiene su monopolio.

El poder de la unidad de vida está siempre en acción, siempre listo y dispuesto para que lo empleen aquellos que así lo desean, independientemente de las especiales teorías y creencias de los que lo usan. Como la lluvia y los rayos solares, cae igualmente sobre todos los que se exponen a ese poder y lo atraen hacia sí. El es Todo para Todos. Las pueriles diferencias y teorías de los varios cultos son algo muy divertido si se considera la Unidad Infinita. Obramos como verdaderos niños —que tales somos, aunque nos creamos muy adelantados— en el conocimiento espiritual; cada uno proclama que posee la sola verdad, toda entera la verdad y que todos los demás se hallan en error. En realidad, parece que *todos* poseen la verdad o parte de ella, de acuerdo con sus conocimientos, pero que *ninguno posee toda la verdad*.

El Amor y el Poder del Infinito son siempre la herencia de los que buscan la verdad, lo mismo que lo son del culto y de la secta que se proclaman intérpretes del *Todo*. Los *Credos* nacen, se elevan, decaen y mueren;

los cultos, las sectas y las escuelas siguen el mismo camino. Todo nace, se desarrolla y muere—relativamente--; todo obedece a la ley que puede llamarse Evolución. Edades, pueblos, razas, países, escuelas, cultos, creencias, sectas, *conductores* pueden ir y venir, *deben* ir y venir; pero la Ley siempre queda, inmutable, infalible, eterna. Sobre todo y sobre todos reina la Ley; todo le obedece. Nadie tiene el privilegio de ser su único intérprete, aunque todos son sus agentes y sus intérpretes. Ella se sirve de todos y también todos la sirven. Cuando se comprende ese misterio entonces se adquiere la paz.

No hay ninguna utilidad en enseñar la cura metafísica a los que no comprenden, siquiera parcialmente, esta elevada enseñanza. A los que deseen conocer mejor tales enseñanzas les recomendamos lean nuestro CURSO ADELANTADO DE FILOSOFÍA YOGI.

A los que entienden y desean curarse a sí mismos y curar a los otros con este método, les decimos que la única regla es la siguiente: Meditad, en el silencio sobre el Yo *real* y cuando lo hayáis conseguido, aunque sea parcialmente, entonces practicad el tratamiento en vosotros mismos o en los demás, con

palabras apropiadas, que expresen, de la mejor manera posible, vuestro pensamiento (siendo imposible expresarlo completamente con palabras). La fórmula que va a continuación corresponde muy bien, si no sabéis formular otra.

### TRATAMIENTO

Oh, Espíritu, único, increado y eterno, omnisciente, omnipotente, todopoderoso—de cuyo Océano de vida yo soy una gota—haz que yo sienta Tu presencia y Tu poder. Haz que se realice siempre más intensamente lo que Tú eres y lo que yo soy en Tí. Haz que la conciencia de Tu realidad y de mi realidad en Espíritu, compenetre mi sér y descienda sobre todos los planos de mi mente. Haz que Tu poder se manifieste a través de mi mente, compenetrando el cuerpo de aquel a quien yo deseo curar (o si no, «de este cuerpo que yo llamo mío » ), llevándole salud, fuerza y vida, así que él pueda transformarse en un Templo siempre más digno de recibirte, un siempre más perfecto instrumento de expresión de la Única Vida que fluye a través de él. Levanta este cuerpo por encima de las vibraciones groseras de los

planos inferiores hasta las vibraciones de la Mente Espiritual, por medio de la que sólo podemos conocerte. Concede a este cuerpo, por intermedio de la Mente que lo anima, aquella Paz, Fuerza y Vitalidad que le pertenecen en virtud de su sér. Fluye, oh Vida Universal, en Tu esencia, a través de esta Tu Parte, vivificándola. Esto es lo que Te pido, oh Espíritu Universal, en virtud de mi eterno derecho de primogenitura; y en virtud de Tu promesa y del conocimiento interior que me has dado. Ahora esto es lo que Te pido.»

En vez de esta fórmula, o en unión con ella, podéis usar cualquiera de las muchas «Afirmaciones de Sér» que las varias escuelas usan, pues todas son buenas. Pero, acordaos siempre que no hay culto alguno que tenga derecho de propiedad sobre palabras especiales. Ellas son libres, para vosotros y para cualquiera, porque la virtud consiste en el pensamiento que está dentro y detrás de ellas. Las palabras vienen y van; pero el pensamiento y la realización que ellas expresan son eternas.

Los dos capítulos que siguen se relacionan con el presente.



## CAPITULO XIX

### CURA ESPIRITUAL

Es esta la más elevada forma de cura. Ella es mucho más rara y menos común de lo que se cree. Numerosos terapeutas, que realizan un excelente trabajo con la cura mental, creen y enseñan que su obra es debida a facultades espirituales. En eso ellos se equivocan. La verdadera cura espiritual no la «hace» nadie, porque en ese caso el terapeuta sólo es un instrumento o un canal por el que fluye la fuerza espiritual curativa del Universo. Es decir, que la única habilidad del terapeuta consiste en abrir su mente espiritual como un canal por el que fluye la fuerza espiritual del Universo, la que pasa del operador a la mente espiritual del



paciente despertando vibraciones de tal intensidad y fuerza que vigorizan sus principios mentales inferiores, los órganos y las mismas partes enfermas, reintegrándolas sus a condiciones normales. Las curas espirituales suelen realizarse instantáneamente aunque no siempre suele suceder así. El flujo de la fuerza curativa espiritual que a través del terapeuta llega al paciente, lo «sumerge en un verdadero baño de Espíritu». Para comprender bien esta forma de tratamiento, el estudioso debe aprender las enseñanzas Yogi que tratan de los diversos principios mentales y que hallará en las CATORCE LECCIONES DE FILOSOFÍA YOGI. No repetiremos lo que ya hemos dicho a ese respecto, aunque conviene dedicar algunas palabras acerca de la Mente Espiritual, para que esta forma de cura sea mejor comprendida.

La Mente Espiritual del hombre es aquel principio de la mente que está por encima de los dos principios mentales inferiores, conocidos con los nombres de mente instintiva e intelecto. La mente espiritual está por arriba del plano del intelecto y de la mente instintiva. La mente espiritual aun no está despierta y desarrollada en la conciencia de la

mayor parte de los hombres, si bien algunos de los más avanzados de nuestra raza, los que han precedido a sus hermanos en el sendero, la hayan desarrollado en su conciencia o, mejor dicho, hayan transportado el centro de la conciencia a la región de la Mente Espiritual. Este elevado principio mental es lo que intentamos expresar cuando decimos «ese algo interior» que ejerce una influencia protectora sobre nosotros y que nos envía palabras de amonestación y consejo en los momentos de necesidad.

Todo lo que constituye el patrimonio más noble y elevado de la humanidad, lo mismo que nuestros más elevados pensamientos, derivan de esa parte de la mente. Es la mente espiritual que proyecta fragmentos de Verdad en los principios mentales inferiores. Todo lo que ha obtenido nuestra raza en su evolución, que tiende hacia la nobleza, hacia los verdaderos sentimientos religiosos, la cortesía, la humanidad, la justicia, el amor desinteresado, la caridad, la simpatía, etc. le ha venido a través del lento desarrollo de la Mente Espiritual. Y, a medida que el desarrollo procede, la idea de justicia aumenta en el hombre, y él siente siempre más la com-

pasión. Crecen sus sentimientos de fraternidad, se desarrolla la idea del amor y él progresa en aquellas cualidades que los hombres de todas las creencias llaman «buenas».

La mente espiritual es la fuente de la «inspiración» que los poetas, pintores, escultores, escritores, oradores y otros han recibido en todos los tiempos y que ahora mismo reciben. Ella es la fuente de la que el vidente obtiene sus visiones y el profeta sus profecías. Todos los que han concentrado en su trabajo los más altos ideales han recibido especiales conocimientos de dicha fuente, conocimientos e inspiraciones que ellos han atribuido a seres de otro mundo—a ángeles, espíritus y a Dios mismo — mientras todo viene del interior, siendo nuestro más elevado Yo el que nos habla. Esto no significa en manera alguna que el hombre no pueda recibir comunicaciones de las otras fuentes mencionadas. Al contrario ; sabemos muy bien que a menudo eso sucede. Lo que creemos es que el hombre recibe muchos más mensajes de su más elevado Yo que de otras fuentes, aunque esté inclinado a confundir los unos con los otros. No podemos discutir extensamente este punto aquí por ser extraño al tema que estamos tratando.

El hombre, por medio del desarrollo espiritual de su conciencia, puede hallarse a contacto con esta más elevada fracción de su naturaleza y así adquirir conocimientos y poderes superiores a los que proporciona el intelecto; pero él debe cuidarse mucho de usarlos sólo para el bien de su prójimo, porque si llega a prostituirlos sufre terribles consecuencias. Tal es la Ley.

, Y mientras es cierto que el más alto grado de cura espiritual no se concede al término medio de los hombres, también es igualmente cierto que el terapeuta que posea un cierto grado de desarrollo espiritual, puede valerse de él, hasta cierto punto, para curar a su prójimo. En efecto, los mejores terapeutas, conciente o inconcientemente, emplean esa fuerza de algún modo, pues esa es la verdadera manera de usar ese poder. La cura espiritual puede ser empleada en unión con las otras formas de cura descritas y explicadas en este libro, con mucha ventaja y sin perjuicio de los otros tratamientos. Hay más; cada terapeuta conciente debería tratar de proporcionar a sus enfermos el beneficio de esta forma de tratamiento, junto a todos los demás. El Espiritualismo,

que obra siempre para el Bien, no es mal aplicado o prostituido cuando se usa para alivio de los que sufren. De manera que el terapeuta., obrando así, nunca debe temer rebajar el Espíritu al nivel de la materia. El Espiritualismo lo compenetra todo, y si es usado para elevar» a los de un plano inferior, bien usado está.

En el próximo capítulo, trataremos de dar al lector algunas explicaciones y algunos informes acerca de la práctica de la cura espiritual, aunque, como se verá, es casi imposible explicar como se *debe hacer* algo que consiste en *dejar hacer* más bien que en *hacer*. Rogamos pues al lector se acerque a esta faz de la cuestión con el mayor respeto, porque en la cura espiritual entran en acción fuerzas y poderes de un orden muy distinto de aquellos con que el hombre está a contacto en su vida diaria. El terapeuta espiritual debe prepararse a servir de canal de transmisión a esa fuerza que va del gran océano del Espíritu a la mente espiritual del paciente y esforzarse para ser un digno instrumento de ese Espíritu.



## C A P Í T U L O   X X

### PRACTICA DE LA CURA ESPIRITUAL

EL terapeuta espiritual debe aprestarse a su trabajo con mucho respeto y estimando en su alto valor el gran Poder del que desea ser la expresión para ayudar y sanar a los enfermos. Ante todo, deberá poner en estado de quietud a su organismo y a su mente, librando a sus nervios y a sus músculos del esfuerzo y de la contracción y a su mente de la ansiedad, y de los pensamientos de la vida material. Debe esforzarse en llegar a ese estado de calma y de paz que pertenecen de derecho a los que realizan el significado de las palabras «Mente Espiritual» y «Espíritu». Debe esforzarse también para adquirir ese

estado mental en que se siente la proximidad del Océano de Espíritu, del que su Verdadero Yo es sólo una gota. Debe sentirse « En armonía con el Infinito ».

No podemos describir con palabras a que pueda compararse ese estado. Para comprenderlo es indispensable sentirlo. Sin embargo, nosotros sabemos que los que se sientan atraídos por este libro —o que lo han atraído hacia sí— fácilmente comprenderán lo que queremos decir y se sentirán capaces de cultivar cada vez más ese estado.

El terapeuta podrá poner o no las manos sobre el paciente, según lo estimará mejor. Algunos terapeutas espirituales no tocan al paciente, mientras otros sienten instintivamente que deben tocarlo. Dejaos guiar por el instinto. Parece que hubiera cierto fenómeno indefinido en el toque de algunas personas, a través del que el Espíritu se manifiesta, que lleva en sí un indefinido poder curativo. Acordaos que Jesús, lo mismo que sus apóstoles, sanaban con el Poder Espiritual, «imponiendo, usualmente, las manos. Así, pues, no titubéis en aplicar vuestras manos sobre el paciente, si os sentís inclinados a eso. Al dar el tratamiento, alejad de voso\_

tros todo pensamiento egoísta o que sois vosotros en aplicar la cura; mantened siempre, en cambio, delante de vuestra mente, la idea de que no sois más que el canal por el que pasa el Poder del Espíritu. En el momento en que empezáis a pensar que vosotros estáis haciendo el trabajo, en el acto empezaréis también a obstruir y alejar la fuente del Poder. Muchos buenos terapeutas espirituales han destruido la eficacia de su obra de ese modo. Aumentando su egoísmo y el sentimiento de auto-importancia, han perdido enteramente el gran poder que habían adquirido al principio, antes que el éxito 'Si el aplauso los mareara. Hemos conocido varios casos de éstos en nuestra experiencia personal y nuestros lectores podrán conocer otros, que ahora se explicarán más fácilmente. En la cura espiritual, no sois vosotros quien cura sino el Espíritu. Recordadlo siempre. El mejor medio para ser un canal apto a la manifestación del Poder curativo espiritual es el de fijar bien en la mente que vosotros sois el «canal» a través del cual fluye el poder curativo y tratar de «ver» mentalmente o «sentir» el paso del espíritu durante el tratamiento. Este no debe durar



mucho tiempo. Y en esto también la intuición del terapeuta será el mejor guía. A menudo, después de haber aplicado esta forma de cura durante algún tiempo, los dos, el terapeuta y el enfermo, realizan un progreso tal que «sienten» como si el espíritu fluyera durante el tratamiento.

Ambos, paciente y terapeuta, deben hallarse en las mejores condiciones mentales durante el tratamiento espiritual, porque así sus mentes se transforman en canales aptos para que el Espíritu fluya por ellos. A fin de adquirir esas mutuas condiciones mentales, será útil que el terapeuta lea al paciente algunas líneas o párrafos de un tema espiritual, tratando de elejir algún escrito que armonice con la mentalidad del enfermo. Con ese medio, las mentes de ambos se abstraen de los pensamientos materiales y se hallan en las mejores condiciones para la cura.

En este tratamiento no es necesario ni deseable que el terapeuta «mantenga constantemente el pensamiento» fijo en una determinada forma de cura, como en el caso de la cura mental. El espíritu corre, penetra el organismo del enfermo a través de su mente espiritual y tiende a «sanarlo» o perfec-

cionarlo prescindiendo de las diversas partes y órganos. El paciente viene a quedar como sumergido en una onda de Espíritu y todas las mentes celulares reconocen su presencia de la que recaban beneficio.

Esto es todo lo que podemos decir respecto al tratamiento espiritual. El resto lo descubriréis vosotros mismos a medida que progreséis en vuestro trabajo. No temáis probar esta forma de cura; tratad sólo de usarla en su justa medida y ya os apercibiréis cómo poco a poco os vais transformando siempre más en un instrumento por el que se manifiesta el poder espiritual curativo.

A los que prefieren las otras formas de cura que hemos descrito en este libro y que estiman preferible seguirlas a causa de los deseos, inclinaciones o condiciones especiales del enfermo, les aconsejamos terminen cualquier otro tratamiento dedicando algunos minutos a la cura espiritual. El paciente puede o no tener conocimiento de eso, según el terapeuta lo estime más oportuno. No puede haber en eso ningún inconveniente porque el Espíritu pertenece a todos y todo está sujeto al espíritu. Así que, si el terapeuta cree útil emplear Su poder sin el conocimiento del

paciente, puede hacerlo libremente. Algunos enfermos suelen tener prevenciones hacia todo lo que lleva el nombre de «espiritual», porque muchos asocian esta idea a la de «espíritus desencarnados», «espiritismo», etc. Es pues conveniente no usar la palabra «espíritu» cuando se habla a dichas personas. Otras pueden pensar que las curas «espirituales» sean lo mismo que las «religiosas» y que las curas espirituales puedan ser contrarias a sus creencias religiosas. Naturalmente, estas dos maneras de pensar están basadas sobre malentendidos, y sería inútil perder el tiempo en dar explicaciones a esa gente. En tales casos, lo mejor es usar los otros tratamientos designándolos con sus propios nombres, y usar después el tratamiento espiritual sin decirlo. La ignorancia del paciente no le impedirá recibir lo mejor que el terapeuta pueda darle. Claro está que no pretendemos que deba usarse el engaño y la mentira, sino simplemente recordar que es inútil e inoportuno crear antagonismos, empleando palabras y nombres que puedan ser mal comprendidos o comprendidos a medias por algunos pacientes, cuyos prejuicios podrían constituir un obstáculo para el bien que deseáis aportarles.



## CAPITULO XXI

### CONSIDERACIONES FINALES

AHORA que el lector conoce la teoría y la práctica de las varias formas de curas psíquicas; "deseamos decirle algunas palabras más respecto a la práctica del poder curativo de que hemos hablado.

En primer lugar, no cometáis el error de volveros fanáticos y exclusivos de vuestros métodos de cura. No imitéis el ejemplo de los que, practicando las curas con las drogas, desprecian e injurian a los que disienten de sus teorías. Sed tolerantes, generosos, liberales, concediendo a cada uno la misma libertad de opinión que pedís para vosotros mismos. No impongáis vuestras ideas, pero estad siempre dispuestos para contestar a los informes que cortésmente se os pidan.

No denigréis a los terapeutas que se sirven de la farmacia. Ejecutad sólo vuestra obra lo mejor que podáis, a fin de que los pacientes os busquen por ella.

Tratad de no formatos un renombre denigrando a los otros. Hay muchos terapeutas alópatas que son excelentes personas y que en el fondo de su corazón nutren una gran simpatía por la forma más elevada de terapia, pero que no se atreven a manifestarla abiertamente, a causa de los prejuicios populares y por el temor de hallarse en desacuerdo con sus colegas. Dichos médicos prescriben las drogas porque así deben hacerlo; sin embargo, ellos al mismo tiempo realizan también la cura psíquica, sin que el paciente lo advierta. Esto es lo que constituye el éxito de muchos médicos modestos que no desean exhibirse. No os cuidéis en absoluto de los maldicientes miembros de corporaciones médicas que se burlan del terapeuta mental o espiritual. Ellos recogerán el fruto de lo que han sembrado y por eso no cometáis el error de entrar en su circuito. Usad para con ellos la «resistencia pasiva» y la hallaréis mucho más eficaz que la «resistencia activa». Esta es una verdad que conocen todos

los estudiosos de ocultismo y es el consejo más sencillo y práctico que os podemos dar.

No apartéis vuestra atención de las leyes naturales del cuerpo que ya hemos descrito. Tratad que el paciente ajuste su vida a dichas leyes y así estaréis en condición de obtener mejores resultados en un tiempo mucho más breve. Sea cualquiera el sistema de cura empleado, es necesario asegurar una nutrición sana y una adecuada eliminación. Aunque un enfermo sanara instantáneamente, por medio de la más poderosa forma de cura psíquica, volvería a caer en sus antiguas condiciones si continuase descuidando las principales leyes físicas de su organismo. Este es un hecho que muchos terapeutas psíquicos ignoran o no admiten; pero tened por seguro que es absolutamente exacto y todo aquel que tiene un poco de buen sentido hallará correcta esta afirmación. No seáis como la ostra y no escondáis la cabeza con el fin de no ver la verdad de las leyes físicas; no permitáis que la metafísica niegue la física, porque eso sería tan absurdo como lo sería para un médico que recusase ver las grandes verdades metafísicas.

Estad siempre animados por un sentimiento

de amor y de cortesía hacia vuestros pacientes, pero no permitáis nunca a vuestra simpatía absorber sus condiciones patológicas ni os dejéis despojar de vuestra vitalidad. No os coloquéis jamás en una actitud «pasiva» exhibiendo una condición «negativa» frente al paciente. Manteneos «positivos» y «activos» en vuestras relaciones con él; de otro modo experimentaréis los efectos del vampirismo de algunos enfermos, que sólo desean atraerse la vitalidad del médico para beneficiarse. Dadles el beneficio de vuestro saber y vuestra habilidad pero no les permitáis absorber vuestra vida porque no les pertenece. No os dejéis transportar por la compasión que inspiran sus condiciones y cuidados de cierta clase de simpatía o ;de algo que con sinrazón lleva este nombre.

Cuanto más próximo os sentiréis, conscientemente a la Fuente del Poder, más grande será vuestra potencia curativa. Acordaos siempre que detrás de todos los poderes del Universo está aquel Poder Infinito que es la fuente de todo poder y energía. Acordaos que vosotros soís una partícula de esta única vida infinita y que todo lo que es Real alrededor de vosotros lo es a causa de vues-

tra relación con este Sér Infinito. Buscad de plenitud y veréis que realizar eso con toda plenitud y veréis que junto con ese conocimiento adquiriréis una fuerza y un poder mucho mayor de lo que habíais conocido y adquirido antes con cualquier otro medio. Esta es la fuente de todo verdadero poder y está abierta a todos los que la buscan. La siguiente afirmación o *Mantram* puede seros útil si la repetís antes de aplicar un tratamiento.

*«Oh gran Poder Infinito, gran Llama de Vida, de la que yo sólo soy una chispa; yo me abro a tu Poder curativo, a fin de que él pueda fluir a través mío y vigorizar, reconstruir y sanar a este Hermano (o hermana) en la vida. Haz correr a través mío tu poder para que él (o ella) pueda recibir Tu Energía vivificadora, Tu Fuerza y Tu Vida, manifestándolas en Salud y Vigor. Haz de mí un digno canal de tu poder y úsame para bien de mis hermanos.»*

La paz sea con vosotros en vuestra obra curativa.



## INDICE

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR.....	I
PRÓLOGO DE LA EDICIÓN ;AMERICANA.....	VII
CAPITULO I.....	1
<b>OBJETO DE LA OBRA</b> .....	<b>1</b>
CAPÍTULO II.....	9
<b>LAS LEYES NATURALES DEL CUERPO</b> .....	<b>9</b>
CAPÍTULO III.....	17
<b>MENTE INSTINTIVA</b> .....	<b>17</b>
CAPITULO IV .....	21
<b>MENTE CELULAR Y COMUNIDADES</b>	
<b>CELULARES</b> .....	<b>21</b>
CAPITULO V.....	31
<b>LAS TRES FORMAS DE TERAPIA</b>	
<b>PSIQUICA</b> .....	<b>31</b>
CAPÍTULO VI .....	35
<b>PRINCIPIOS DE LA TERAPIA PRANICA</b>	<b>35</b>
CAPITULO VII.....	53
<b>PRACTICA DE LA CURA PRANICA</b> ....	<b>53</b>
CAPITULO VIII.....	77
<b>RESPIRACION PRANICA</b> .....	<b>77</b>
CAPITULO IX.....	87
<b>TRATAMIENTOS PRANICOS</b> .....	<b>87</b>
CAPITULO X .....	99
<b>TRATAMIENTO AUTO-PRANICO</b> .....	<b>99</b>
CAPITULO XI .....	111
<b>CURA POR MEDIO DEL PENSAMIENTO</b>	
.....	<b>111</b>
<b>PRACTICA DE LA CURA POR MEDIO DEL</b>	

<b>PENSAMIENTO.....</b>	<b>117</b>
CAPITULO XII.....	129
<b>CURAS POR SUGESTION .....</b>	<b>129</b>
CAPITULO XIII.....	139
<b>PRACTICA DE LA CURA SUGESTIVA.....</b>	<b>139</b>
CAPITULO XIV.....	153
<b>TRATAMIENTOS SUGESTIVOS .....</b>	<b>153</b>
CAPITULO XV.....	165
<b>AUTO-SUGESTIÓN.....</b>	<b>165</b>
CAPITULO XVI.....	173
<b>LA CURA MENTAL .....</b>	<b>173</b>
CAPÍTULO XVII .....	183
<b>MÉTODO DE CURA MENTAL.....</b>	<b>183</b>
CAPÍTULO XVIII .....	189
<b>CURA METAFÍSICA .....</b>	<b>189</b>
CAPITULO XIX .....	197
<b>CURA ESPIRITUAL.....</b>	<b>197</b>
CAPÍTULO XX .....	203
<b>PRACTICA DE LA CURA ESPIRITUAL</b>	
.....	203
CAPITULO XXI.....	209
<b>CONSIDERACIONES FINALES.....</b>	<b>209</b>