

CUARTA CONFERENCIA

Hatha Yoga o el Secreto de los Indúes sobre la respiración Prolongación de la vida humana

Señores, Señores:

Altamente complacido por las atenciones de que ha sido objeto en mis conferencias anteriores por el culto público que me escucha, vengo de nuevo a presentarme ante vosotros, no para hacer gala de florido lenguaje, porque en primer lugar, el bello y dulce idioma de Cervantes no me ha arrullado en mi cuna, y después porque. la ciencia en su grandiosidad se presenta árida, tónica y fría para emplear giros lingüísticos, propios de un Ateneo literario, más que de un laboratorio científico; no vengo a hacer gala de conocimientos inventados por mí, sino simplemente a comunicaros mis impresiones de famosas obras que, como perfumadas flores, han sido recogidas cuidadosamente por mí, a efecto de presentároslas en un búcaro para que os deleitéis con sus perfumes; en otras palabras, vengo a estudiar con vosotros y a sacar de ese maremagnum de ideas y de impresiones que nos rodean, la esencia .de la verdadera vida.

Entiendo que la ciencia proclama como resultado final la solidaridad y la fraternidad universal.

La crítica severa caerá de nuevo sobre esta disertación, más que sobre las otras; pero eso me place, porque si todos debemos reconocer un ideal moral que nos perfecciona en la práctica de las virtudes, existen sin embargo en la extensa esfera del intelecto ideas y pensamientos que, de ser unísonos, no se podría conseguir el progreso ni impulsar el adelanto científico.

Seamos razonables y recordemos las palabras del apóstol S. Pablo que dice: Eximandio todo, retened lo bueno y desechad lo malo.

Todos los trabajadores de ese género tienen sus puntos débiles, pero más débil es aquel que critica esos puntos porque, no alcanza lo bueno. Lo que os pido es vuestra atención; nada de ideas preconcebidas, de dogmas escolásticos, que no tienen más valor que la fuerza de la rutina; tolerancia, propia de los hombres inteligentes: benignidad con mi lenguaje, pues creo que nadie con justicia podrá exigirme fácil expresión de mis ideas en un idioma que no me es propio, cosa que yo tampoco demandaría de alguna persona, de habla castellana, al emplear el difícil y laborioso idioma de Schiller. (*)

Pero sí os recomiendo que dejando las ideas más o menos teóricas, que halagan los sentidos y excitan el sentimiento, investiguéis los profundos arcanos de la naturaleza, escuchando e indagando el por qué y el para que de cada grito que lanza y meditando sobre la voz de su silencio, para tomar de ahí las impresiones y buscar la vida.

Os he ofrecido una conferencia sobre Hatha-Yoga y si los últimos temas fueron muy por encima de mis escasos conocimientos, la presente lo debe ser aún mucho más pues Hatha-Yoga es la ciencia de Prana, y Prana es la vida.

¿Que es la vida?

Contestar a esa pregunta sería revelar el enigma de la Esfinge, dar una resolución definitiva y precisa a ese problema de sujo tan inabordable: significaría la anulación de todas las ciencias conocidas hasta hoy, con sus miras especulativas y el derrocamiento de todos los misterios de las religiones.

Lo que han hecho todas las escuelas hasta ahora y lo mismo que podemos hacer con nuestros sentidos e inteligencia limitadas, es estudiar las manifestaciones de esa vida en sus distintos aspectos y, sin género de duda, si interesante y provechoso ese estudio bajo el aspecto o sentido cósmico, mucho más debe interesarnos el funcionamiento vital en el cuerpo humano o sea en su sentido orgánico.

La ciencia, en general, define la vida de la siguiente manera: "Ser el conjunto de

manifestaciones en el cuerpo o también, el cambio constante entre los elementos del organismo y el medio ambiente".

"Hipócrates", el padre de la medicina, en su "Escuela pneumática", (pneuma, de la raíz griega que significa aliento), da precisamente como fundamento a sus teorías, que la vida tomó su origen en el aliento, o en la respiración. Más adelante veremos hasta dónde tiene razón el sabio antiguo.

Después de él. Galeno, dos siglos después de Jesucristo haciendo hincapié en las mismas teorías, establece una escuela que señala la vida en una forma más metafísica. En el siglo XVII tomó cuerpo la idea de la vida era el resultado de las funciones fisiológicas y químicas; teoría que impera en gran parte hasta hoy bajo la bandera de las escuelas positivistas o bajo la forma que en el siglo XVIII implantaron los franceses diciendo que el vitalismo, fuerza vital o fuerza hipérmecánica, es el resultado de la acción física y química de las sustancias orgánicas.

Por otro lado, se ha hecho de moda, buscando giros a las apariencias de sabiduría, negar rotundamente esta misma fuerza vital.

La Biología nos enseña que la vida es el funcionamiento del protoplasma o sean los procesos químicos y físicos en el mismo protoplasma.

Expliquemos primero lo que es el Protoplasma. No creo necesario entrar en grandes detalles, el público inteligente que me escucha no oye por primera vez este término, sabemos que el plasma o sarcode es lo que señalan como base física de la vida; su estructura es muy variada y señalamos primero el Hyaloplasma en su forma transparente, el spongioplasma cuando es esponjado; después diferenciamos Ectoplasma cuando se divide de la estructura periférica del endoplasma. Sus componentes químicos son: oxígeno, hidrógeno, carbono, ázoe, silicio, calcio, fosfatos, sodio, hierro, etc.

Basta abrir una enciclopedia del año pasado para cerciorarse cómo aún los hombres de ciencia, discuten sobre la formación de ese enigma; pero su existencia es un hecho, sólo falta aclarar y ponerse de acuerdo sobre la intimidad de sus procesos químicos y físicos.

La ciencia que se ocupa de esa difícil labor, es la Biología, y esa Biología nos muestra los componentes señalados y pretende ver en ellos mismos, la vida.

Dije, señores, que la "Biología nos enseña"; pero desgraciadamente como veis, en Biología pasa como en las otras ciencias: oscuridad, hipótesis y si algunos biólogos admiten lo expuesto, otros afirman cosas distintas: Vernow dice que el protoplasma líquido está constituido por una mezcla de sustancias químicas que son las que le caracterizan, debiendo rechazarse la idea de una disposición ordenada de sus elementos constitutivos. Esas sustancias químicas, albúminas vivas, que Von Pflúger distingue de las nuestras, y que llama "biógenas", destruyéndose y reconstituyéndose en la nutrición, dan origen a todas las energías de la vida. (*)

En la edad moderna Bacon, Gasendi, Buffon, Youfíroy, Ahreus, Peisse, Barthelemy Saínt-Hilaire, Leveque, Bonchut, Garran, Laisset, Ubaghs, Gunter, Baitzer y, de un modo especial, la Facultad de medicina de Montpellier, y particularmente el célebre Barthez, decano de la misma, siguieron las doctrinas de Hipócrates y sostuvieron que además del alma, existe en el hombre cierto principio vital, distinto de ésta, y a la vez, de la materia con cuyo principio se producen las operaciones de la vida sensitiva y vegetativa.

En el estado actual de nuestros conocimientos, dijo Barthez, los diversos movimientos que se verifican en el cuerpo vivo, deben referirse a dos principios

(*) A uno de tantos críticos que me han censurado no le pareció suficientemente florido mi lenguaje; no lo pretendo pero es sincero.

(*) Alg. Physiolog Rundschrift.

diferente" cuya acción no es mecánica, y cuya naturaleza está oculta; uno de ellos es el alma que piensa, y el otro es el principio de vida. (*)

Claudio Bernard dice: "el plasma es una especie de caos vital, que todavía no ha sido modelado, y en el cual está todo confundido, facultad de desorganizarse y de organizarse; por interés facultad de reaccionar, de moverse.

En total referente a este asunto, la ciencia está dividida en dos escuelas principales: organicista y vitalista.

Para los organicistas, como dice muy bien Farré, la simple sospecha de que el protoplasma resultase amorfo y por lo tanto, de que la explicación mecánica organicista de la vida se viera derrotada en sus más firmes baluartes, ha sido causa de que muchos investigadores, que sienten horror a la fuerza organigenica, alimenten la quimérica esperanza de encontrar en la composición química del protoplasma, la causa primordial de la vida siendo, en tal caso, la estructura una simple derivación.

Pero demos de barato que la química y la Biología lleguen a comprobar que en el componente del protoplasma reside la actividad y de ahí se deriven todas las demás manifestaciones de la vida orgánica, ¿nos daría con aquello la clave de los antecedentes que presidieron a la formación del mismo? Un sabio conocido, el cual me merece profundo respeto, en su Biología nos da la siguiente ley mecánica.

Los átomos en el éter compárense a esferas de madera de diferentes tamaños sumergiéndose en un líquido.

Las más grandes forman al hundirse un torbellino que atrae a las más pequeñas, de la misma manera que un barco al sumergirse atrae los botes que se encuentran próximos.

Los átomos químicos que componen el protoplasma, se precipitan unos sobre otros en virtud de esa formación de rampas etéreas, que son las que pueden compararse con las vorágines líquidas de que acabamos de hablar; Pero ¿nos satisface esa definición de los biólogos organicistas? Yo digo, No. Lo que es en sí la vida, es hasta hoy una hipótesis y al lado de la hipótesis biológica, que la vida es el cambio entre los elementos del organismo y el medio ambiente o los procesos químicos y fisiológicos en el protoplasma los ocultistas sostenemos que la vida es la esencia íntima y la causa de ese cambio señalado o de ese proceso químico o físico.

Pero estas son dos hipótesis. Analicemos cuál tiene más valor o más razón de ser.

Eliphaz Levi nos dice: "hay varias clases de hipótesis la hipótesis necesaria, la hipótesis razonable, la dudosa y la absurda". Para que mis queridos oyentes me puedan comprender les pondré un ejemplo gráfico:

Me escucháis esta conferencia y decís que yo la he escrito: esto es una hipótesis razonable; después, de deducirla podréis criticarla, estudiarla; podréis decir que me he inspirado en tal o cual obra, que los datos los he copiado de tal o cual autor, o que ya lo dijo Papus, etc., etc., todo aquello es una consecuencia lógica de una hipótesis razonable; pero también podréis decir que no he sido yo, sino otra persona, quien lo escribió; pero por de pronto no tenéis razón puesto que no es la primera vez que hablo, y muchas veces improvisado, y hacéis una hipótesis dudosa, y suponiendo el caso, puesto que es posible que tras de mí se oculte un secretario incógnito, falto de fuerza moral para presentarse personalmente, o un maestro astral, siempre debéis convenir que alguien, ya sea yo u otro, la haya hecho, ¿verdad? Eso es una hipótesis necesaria, forzosa; pero sí os antoja decir que este papel y esta tinta es la conferencia, o también, que estas ideas combinadas se unieron solas, o que todo esto me cayó del cielo, hacéis la misma hipótesis absurda como los biólogos que dicen que el protoplasma (tinta y papel) es la vida.

(*) Memoria del Dr. Farré, Madrid.

Y tan natural y tan lógica como se nos impone la hipótesis que alguien escribió esto, es la de los ocultistas: suponer y tratar de analizar una fuerza, que anima y dirige la composición y el funcionamiento del protoplasma.

Ahora, admitiendo la ley mecánica del Profesor aludido y sabiendo que toda ley mecánica no rige sino una manifestación de la fuerza cósmica, y al decir fuerza, cósmica se dice energía, y esta energía, es la onda divina que podréis llamar Dios o los dios, el problema del protoplasma quedaría resuelto en estos términos. Algunos átomos de oxígeno, hidrógeno, carbono, azoe, silicio, calcio, fueron conglomerados a impulsos de esa onda divina u onda de vida, como dice Papus, o como lo diré yo más adelante, la fuerza íntra-iónica, al actuar en el plano físico, y entonces formuláis la misma hipótesis razonable de los que suponen que alguien, o algo, hizo la conferencia.

"En mi primer estudio nos ocupamos de la fuerza psíquica y sus instrumentos para medirla; nos sirvió de base el segundo principio del septenario de Bessant, el Linga-Sharira. Hoy al tratar de Hatha-Yoga, debemos analizar el principio siguiente o Prana, que definí como ' cuerpo magnético, ánima vegetativa, la que según nuestra escuela, mueve el cuerpo físico y anima o dirige los procesos químicos y fisiológicos; pues bien, para poder profundizar ese principio debemos repetir algo respecto al Átomo, que ya vimos que se compone de Iones y descomponibles en Asniones y Cateóns; estos Iones están unidos entre sí por una fuerza que llamamos cohesión.

Faraday, el célebre físico inglés, nos dice: Jamás los átomos se tocan; cada uno de ellos es el centro de una molécula etérea y en relación de sus tamaños están separados unos de otros como distan entre sí las estrellas .del firmamento. Igual sucede entre los Iones, de manera que ya no sólo se puede hablar de fuerza interatómica, sino de fuerza o energía íntra-iónica; de suerte que para nosotros la fuerza de cohesión y repulsión o más bien, al equilibrio que resulta de ese fenómeno, llamamos energía íntra-iónica y con este término, si no definimos la vida misma, por lo menos, la manifestación más íntima a que se podrá llegar.

Pero atengámonos aún al átomo: cuando por medio del cálculo matemático se investiga la fuerza interatómica, se encuentra que cada átomo es un receptor o acumulador enorme de esas fuerzas o energías.

Si por algún medio físico o químico pudiéramos disociar la cohesión, sólo de algunos átomos, se pondría en libertad una cantidad de fuerzas tales, que conmoverían los continentes, y hasta el planeta.

En pequeño, las experiencias que se hacen con las materias explosivas nos dan una idea de esto. La piroxilina, uno de los explosivos más débiles que hoy se conocen, al transformarse por la combustión pasando del estado sólido al gaseoso, aumenta 500 veces su volumen, desarrollando una fuerza de expansión proporcional al cuadrado de dicho aumento, y es de hacerse notar que en estos experimentos no se ha desasociado ni un sólo átomo; podemos decir que es un experimento microscópico en comparación de la fuerza que se obtendría si pudiéramos poner en libertad la energía interatómica.

Estos estudios sobre el átomo se han enriquecido por las observaciones del Dr. Spring, de Lieja.

Ese profesor, preparando una dilución de 0,0023 gramos de Fluorescina en 230 gramos de agua y observando que a la luz diurna aun existía una notable fosforescencia, siguió aumentando la dilución hasta 0,000.000.000.000.000.000, 003gr. y con aquello desapareció la fosforescencia. Con una combinación de luz eléctrica volvió a reaparecer pudiendo seguir diluyendo hasta encontrarse a la 10a. ó 11a., potencia o sean en aquella solución encontrarse 0,000.000.000.000.000.000, 003gr., o Fluorescina.

Sabiendo que una molécula de Fluorescina es 408 veces más pesada que un átomo de

hidrógeno, tenemos que el peso de un electrón positivo es de 0,000.000.000.000.000, 000,018, o sean 1,000 millones de millón de millones de electrones negativos hacen un gramo.

Hasta ahí llega el cálculo de Spring, que probablemente dista aún mucho de la verdad. Ahora, ese átomo es compuesto de un electrón positivo y de un negativo, que es un millón de veces más pequeño aún; es fácil imaginar cuántas fuerzas inhalamos con cada respiración, y en este fenómeno de respiración vamos a buscar el secreto de la vida.

Pues bien, hemos visto que en último término, estos electrones son los torbellinos de fuerza que obran sobre la materia visible; estas fuerzas son las que crean, animan y dirigen el Macrocosmo o universo, y en su rol en nuestro organismo o Microcosmo los denominan los hindúes, Prana y a las primeras, Jíva. Nosotros ya las hemos estudiado en relación con los fenómenos psíquicos, fuerza psíquica; con el cosmos, fuerza cósmica, y en el cuerpo humano las conocemos como fuerza física; también hemos dicho que la ciencia llegará a comprobar que calor, luz, electricidad, pensamiento, voluntad, no son sino una misma cosa, que viene a ser las vibraciones del éter, igualmente no debemos creer que fuerza psíquica, cósmica, o física sean cosas distintas: no son sino diferentes nombres de una misma cosa, que señalamos diferentemente según el medio del plano donde actúan o según la relación en que la estudiamos.

Al hablar del segundo principio del septenario de Bessant hemos citado a Paracelso que define esa substancia etérea, astral, compuesta de éter emanado del Sol y de los astros, que llama fuerza sideral, y los ocultistas Jíva, y al actuar en nuestro cuerpo, Prana; de manera que el problema de la vida sería en primer lugar, atraer por medio de la respiración todo lo que se puede de Jíva y convertirlo en Prana; esta primera forma se sutiliza en nosotros formando el cuerpo vital.

Los sabios antiguos reconocían al astro rey, cuando todas las mañanas sentían bañar nuestro hemisferio con sus torrentes de luz y vida, como la personificación de un enorme magnetizador universal, lo mismo que Flammarión en su obra "El fin del mundo" dice: La vida sobre la tierra depende de los rayos solares; más, es sólo una transformación del calor del Sol.

Este astro mantiene el agua en estado líquido y el aire en estado gaseoso; sin él todo sería sólido y muerto, él vaporiza el agua del mar, de los lagos, de los ríos, de la tierra húmeda; él es quien forma la nube, da nacimiento a los vientos, dirige las lluvias, rige la fecundidad circulatoria de los regadíos; es, gracias a esa luz y a su calor, que las plantas asimilan el carbono contenido en el ácido carbónico del aire para separar el oxígeno y retenerlo; las plantas, con eso, efectúan un inmenso trabajo.

La frescura de los bosques, en combinación con la sombra de sus hojas, que cada una forma un receptáculo de calor, nos da como producto la leña que calienta nuestras habitaciones, y entonces no hace otra cosa que volvernos ese calor que ha acaparado del Sol: cuando quemamos gas o carbón mineral, damos libertad a los rayos aprisionados durante millones de años, en los bosques de la época o período primario.

La misma electricidad es sólo una transformación de la fuerza solar. El sol es el origen de todo; es él quien murmura en el riachuelo, sopla en el viento, quien gime en la tempestad, quien florece en la rosa, y canta en el ruiseñor; él alumbró o chispea en el rayo, quien produce la tempestad y en fin, pues es el origen del hombre y de los pueblos, cantando en toda la sinfonía de la Naturaleza.

Y nuestro incomparable poeta en su Fausto, que encierra la clave de los altos misterios, pero que sólo los iniciados descubren, al referirse al Sol dice:

Suena en añejo ritmo su armonía
en la celeste esfera el sol sereno,
y exacto sigue la prescrita vía
con los potentes ímpetus del trueno.

Al ángel da vigor su llamarada
aunque no puede penetrar en ella:
como al salir sonriente de la nada,
es la obra de Dios aún sublime y bella.
Y la tierra, esplendente de hermosura
con rapidez inconcebible gira,
y la luz del Edén pronto en obscura
noche trocada, apágase y expira.
Y en su lecho de rocas espumante
revuelve el hondo mar sus aguas locas,
y en el eterno círculo incesante
rodando van al par aguas y rocas.

Del mar la tempestad corre a la tierra
y de la tierra al mar vuelve rugiendo;
y en órbita fatal al mundo encierra
con fiero afán y encadenado estruendo.

Luto y desolación artera
anuncian al rayo en predicción sombría;
mas tu fiel mensajero, oh Dios, adora
la dulce marcha de tu hermoso día.

¿Quién no está de acuerdo en atribuir al sol toda la paternidad de la tierra y todo lo que existe en ella?, de ahí que algunos pueblos, como los Incas del Perú, llevaran su fanatismo, muy justificado, hasta saludarlo con oraciones y adorarlo como la primordial manifestación a Dios.

Sí, señores, al sol paga tributo desde la nieve de la montaña, hasta el metal que se esconde en las entrañas de la tierra; desde la gran ballena hasta el pequeño pólipo de los mares; desde el humilde musgo hasta el frondoso roble que adorna la vegetación, y desde el gran elefante hasta la más pequeña hormiga sobre la tierra;

porque el sol es el centro alrededor del cual giran los planetas y los seres animados: el sol es la vida, es el regenerador de cuanto existe!

Si admitimos la vida universal y si concebimos, dada esa armonía tan maravillosa, una conciencia universal, ¿por qué hemos de negar que ella, al manifestarse en los seres animándonos a llamarla conciencia vital consciente, es capaz, ya que nos dirige, de curarnos de nuestras enfermedades?

Si admitimos con los antiguos un septenario en cuya cima impera Atina, que es la partícula divina que existe en nosotros, alrededor de la cual giran los procesos químicos, fisiológicos y cósmicos y que irradia todo, debemos esperar, como dice el colega Carbonel, que el día que la ciencia conozca todas las propiedades de la luz solar, no nos dirá ya empíricamente que la vida sea una producción particular de cada organismo, ni tampoco que es una propiedad intrínseca de la célula orgánica, sino que tendrá que aceptar forzosamente que la luz es viviente y que, en suma, la influencia solar y la fuerza vital son términos perfectamente convertibles.

Os he repetido en varias ocasiones que el libro más interesante, a veces difícil de leer,

pero que otras veces nos habla con una claridad silabática, es el libro magno de la Naturaleza: observémoslo en su página referente al microcosmo o cuerpo humano.

Un enfermo abandonado, allí en el campo, sin recursos-médicos, como están los felices animales, sana de una enfermedad por sí solo; ¿quién lo sanó? La naturaleza del mismo o la fuerza vital consciente, curativa y propia del organismo.

Andando por la calle se nos introduce un cuerpo extraño a la nariz e irrita la mucosa; instantáneamente sobreviene un estornudo y lo expulsa.

Un pedacito de carbón se nos introduce en el OJO; inmediatamente la glándula lagrimal inunda el OJO para lavar y arrojar hacia afuera el cuerpo extraño que lo molesta. Una astilla introducida en un dedo es arrojada por el pus.

Un niño que fuma por primera vez recibe su castigo en forma de vómitos y de mareo, pues el estómago al recibir la nicotina no la tolera y trata de arrojarla.

Balas recibidas en el campo de batalla, que por medio de operaciones quirúrgicas no pudieron ser extraídas, se han encontrado, después de muchos años, envueltas por una cápsula de tejidos fibrosos encarceladas, completamente inofensivas; pero donde llega nuestro asombro a su colmo y donde vemos con una claridad patente la fuerza y reacción vital, es en la obra de la fagocitosis, nombre con que señalamos la propiedad que tienen los glóbulos blancos, de destruir un gran número de microbios, como son los estreptococcus aurios y albus y una enorme diversidad de gérmenes nocivos. Aquellos seres parecen conscientes, pues como un ejército al toque de ataque se lanzan a una batalla encarnizada, como impulsadas por un grito: vencer o morir; y resultan vencedores o vencidos, según el poder vital o quimio-táxico de la célula.

Leed, señores, las nociones Anatómo-fisiológicas de mi ínclito amigo, el Doctor Juan N. Arriaga, para ver qué ciudad tan maravillosa es el cuerpo humano; esa correlación tan sublime y admirable que nos pudiera servir de ejemplo para fomentar la solidaridad universal: órganos lesionados o inutilizados son ayudados por otros de iguales o semejantes funciones: el pulmón que está encargado de introducir el oxígeno en la sangre y de expeler el ácido carbónico y el nitrógeno, cuando por cualquiera causa la sangre no recibe ese elemento de materiales azoados por las vías digestivas, el pulmón se lo proporciona.

Un riñón en sus trabajos es reemplazado por otro; en fin el organismo busca todos los medios apropiados de defensa y de reacción curativa. Ese hecho se observa en todos los seres animados y si los animales están provistos de ese medio, cuánto más lo debe estar el hombre, como lo impone su privilegio; pero ¿resulta predilecto? No, desgraciadamente.

Si por riguroso ascenso en la escala zoológica buscamos la proporción que existe en la duración de la vida y la edad en que llega a su mayor desarrollo, encontramos que esta relación es como de 1 a 10, por ejemplo:

El gato llega a su mayor desarrollo al año y vive 15; el caballo a los 4 y vive 30; la oveja a los 2 y vive 20; el loro a los 2 y vive más de 100 años; de manera que los animales viven 10 veces más que el tiempo que han necesitado para su desarrollo. Deduciendo conforme a estos antecedentes, el hombre, rey de la creación o animal intelectual, debiera vivir 200 años, pues su perfeccionamiento lo adquiere a la edad de 20.

Hipócrates vivió 109 años, José Surrigton, como cita Ballesteros, que murió en Bergen en el año 1798 a la edad de 160 años, lleno de vigor mental y físico, dejando una serie de hijos de los cuales el mayor, vivo, tenía 103 y el menor 9 años. El inglés Are vivió 152; una francesa, María Piou, que falleció en 1837, alcanzó 158 años; Cristian Graukeuber 146. Hace pocos años murió el químico francés Crevreul a los 103 años con sus facultades intelectuales y físicas completamente buenas.

En la iglesia de Caír, condado de Glasgow, hay una lápida que dice: "Aquí yacen los restos de Guillermo Edwards, natural de Cair, que falleció a la edad de 168 años". Mi paisano, el alemán Tomás Cams, vivió a la edad de 207 años, y en el convento peruano conocí a un lego de 110 años y está como si tuviera 80.

El sabio Heler recogió datos de más de 1,000 personas que pasaron de 110 años, de los cuales 29 murieron a los 120; 19 a los 130; 6 a los 140 y algunos entre 140 y 150; además "El Imparcial", hace algunos días, nos dio cuenta de un hombre que vive en uno de los Estados del Norte y que llega a los 139 años.

¿Por ventura las leyes de la naturaleza, que precedieron a la longevidad de esas personas, no pueden repetirse, y sí estudiamos las manifestaciones de la vida en su estado más íntimo y metodizamos las reglas que en el caso se imponen, no pueden generalizarse?

Seguramente que sí.

Ya hemos tratado de la influencia del Sol sobre la vida pero ¿ese astro es el único que influye sobre la salud y vida orgánica? Evidentemente que no, pero es el principal.

Los astrólogos nos especifican la influencia de cada uno en relación de su posición; (*) nos llevaría muy lejos entrar en estos detalles, pero debo hacer notar siquiera la influencia de la luna.

Todos habéis oído hablar de los lunáticos, una especie de enfermos que cambian de carácter o humor con luna llena, o también de los sonámbulos que andan por techos en el mismo estado de la luna. Sabemos la influencia que tiene este satélite en ciertas manifestaciones, en la vida de la mujer, etc.

En días pasados hemos ya tratado el asunto, pero quisiera añadir un dato que interesa al bello sexo.

Ustedes saben que los hombres del campo, podan durante la luna nueva, pues dicen que así salen mejor los brotes: pues igual sucede con el cabello que es un adorno de la mujer, como así mismo la pestaña larga y crespada; pues en lugar de aumentar ese promontorio con el pelo de los cadáveres, que con la última moda se hacen escasos en los hospitales de Europa, cortad la punta del pelo y de las pestañas, durante algún tiempo, en luna nueva, y veréis qué resultado.

Me diréis que soy mal reclamo (el autor es calvo). Pero volviendo al tema serio y dejando establecido que la fuerza vital emanada de los astros podemos aprovecharla, debemos buscar un método para conseguirlo,

El planeta Mercurio dista del Sol 14,300.000 leguas, el azogue tiene un peso específico de 14,3.

En el afelio señalamos 69,4 de millones de kilómetros, y Mercurio, como metal es 6,94 veces más pesado que el aire. Si tomamos como unidad el diámetro de la tierra, el planeta Mercurio corresponde a 0,38 y el metal se congela a los 0,38 grados.

La densidad del planeta es de 1,37 lo mismo que el azogue líquido 1,37. o en otras palabras, tratar de ponernos en contacto con ella y eso hacemos por medio de la respiración.

De manera que el puente de unión entre la vida universal y la vida individual es la respiración, y los principales puntos en donde se ponen en contacto estos elementos, son en la superficie libre de las vesículas pulmonares y la mucosa gastrointestinal.

Ya hemos repetido que el átomo es un condensador de una enorme cantidad de energía, por consiguiente los átomos de oxígeno contenidos en el aire, al penetrar por osmosis al través del epitelio pulmonar, introducen en el organismo no solamente una

(*) Los antiguos no han señalado los diferentes nombres de los planetas y minerales al azar, sino conociendo la relación que existe entre ellos: como ejemplo citaré a Mercurio, ofreciendo sí, más tarde, en otra conferencia sobre Astrología, analizar cada uno de ellos.

partícula material o química, sino determinada proporción de la fuerza que encierra.

La atmósfera y el éter, en que estamos sumergidos son, como ya comprendimos, un inmenso océano de fuerzas cósmicas del cual tomamos la proporción necesaria por medio de la respiración.

Esta respiración nos lleva la vida a los laboratorios más íntimos del organismo para formar el protoplasma, que ya analizamos y que es la base de la célula orgánica, y como esta célula -tiene la fuerza inherente de desarrollar el germen de otra célula con iguales facultades a las suyas, resulta que el secreto de prolongar la vida, consiste en poner las células en condiciones tales, de producir otras semejantes en iguales condiciones.

Ese secreto nos revela la India con su Hatha-Yoga o ciencia de respiración. El Hatha-Yoga es una rama de la ciencia Yoga, pues conocemos el Raja-Yoga, Karma-Yoga y Gnani-Yoga; pero ellos serán tema de otra conferencia, pues el margen de la presente se hace estrecho para tan trascendental asunto.

Los viajeros que han visitado la India están acordes en haber visto en los fakires y Yogis pruebas asombrosas y que mediante poderes, que para los occidentales son inexplicables, hacen paralizar por los momentos que quieren, la pulsación del corazón; yo mismo he examinado a uno en París, que subía a voluntad su pulsación hasta 120 por minuto.

Está muy de moda la novela Nostradamus, personaje real y no simplemente novelesco, que vivió en la corte de Catalina de Médicis y que, como su hijo Miguel, ha dejado obras escritas.

Pues este personaje, lo mismo que Cagliostro o José Bálamo, en su edad avanzada conservaba el aspecto de un hombre a los 40 años; sus secretos tenían como base las respiraciones, que se enseñaban en las iniciaciones antiguas. Existen hoy día una variedad de métodos secretos de respiración, yo conozco varios, y los únicos que me es dado ofrecer al público, son los que señala en gran parte el Yogi Ramacharaka en su obra.

Haberlas copiado todas sería una lectura de cuatro horas, que no resultaría en beneficio de mis queridos oyentes, y la práctica me ha enseñado que tal como nos la participa el Yogi, no debe ni puede seguirlas todo el mundo. Tanto para curar enfermedades o para desarrollar los poderes latentes en el hombre, es menester tomar en cuenta la constitución de cada cual, sus antecedentes y condición, el ambiente en que vive, etc. Una de las respiraciones que sí puede usar todo el mundo, y que sin -excepción dará resultado, es la purificadora, que consiste en inhalar por la nariz lentamente en tres tiempos, concentrándose primero en el bajo: vientre en seguida en el diafragma y después en el pulmón; retener el aire unos pocos segundos y expelerlo en seguida por la boca lentamente, poniendo los labios en actitud de silbar. Ese ejercicio ventila y limpia los pulmones, estimulando matemáticamente las células, tonifica los órganos respiratorios estimulando el organismo entero. Otra respiración, es la misma, combinada con ejercicios de gimnasia.; tonifica los nervios y es excelente para los hombres intelectuales; pero la base de todas es la que publicó el Sr. Capdevila y las del Doctor hindú Rama Prasad, las cuales yo he experimentado durante diez años.

Debéis recordar que os hablé de los Tattwas en mi primera conferencia; quise hoy ensanchar este tema con las observaciones curiosísimas del célebre médico alemán Hartmann, pero lo deseché por resultar demasiado extenso, y me atendré al hindú Prasad, quien lo publica en la revista "Verdad".

Todo lo que existe en el universo está compuesto por esos cinco Tattwas. El cuerpo humano o el microcosmo, tanto como el macrocosmo; en nuestro cuerpo ellos ejercen su influencia alternativamente, y a intervalos de tiempo perfectamente regulares.

Por consiguiente, la salud del cuerpo y del espíritu dependen enteramente del juego

regular y armonioso, del equilibrio más o menos estable de esas cinco fuerzas. Uno de los signos manifiestos de la presencia de alguna de ellas, en tal o cual lugar del cuerpo, es su color, que el vidente o el sensitivo ve, con los ojos cerrados, o lo percibe en el espacio ambiente.

El Prithvi Tattwa, es amarillo, es excitante, enardeciente por su naturaleza; su especialidad en el cuerpo humano es trabajar en la nutrición de los músculos, en el alimento de la substancia nerviosa.

Prithví es el que anima la célula en general para reproducirse en perfectas condiciones; trabaja principalmente en los pulmones en el acto respiratorio, esa digestión del aire, la que exige 60 horas para efectuarse, durante las cuales los pulmones trabajan por turno.

La respiración experimenta cinco cambios, es decir, que ciertos fenómenos se efectúan durante cierto tiempo, en tal lugar de los órganos y durante otro período de tiempo, en tal otro lugar.

Los ocultistas llaman respiración solar a la que se efectúa por la fosa nasal derecha, y respiración lunar a la que se efectúa por la fosa nasal izquierda.

Al lado derecho, los hindúes lo han llamado sol; es el lado positivo, el que representa el principio masculino o activo.

El lado izquierdo, es llamado la luna y Sakti, el cual representa el principio femenino, hembra o pasivo. Los cinco Tattwas funcionan por turno en estos dos lados.

Entremos en detalles:

En perfecta salud, el soplo o respiración sigue los movimientos de la luna. El mes lunar como sabemos es de 30 días.

Durante 15 días nuestras noches están iluminadas y durante otros 15 están en la sombra. Durante estas dos quincenas atraviesa la luna los 12 signos del Zodíaco; permanece pues, 60 horas en cada uno.

Cuando la luna entra en el signo Aries, se respira por la fosa nasal derecha, y lo mismo sucede para cada signo impar del Zodíaco.

Cuando la luna entra en un signo par, la respiración se efectúa por la fosa nasal izquierda.

Durante las 60 horas que la luna permanece en el signo, la respiración cambia 31 veces. 60, dividido por 31, de 1 hora, 56 minutos, 7 segundos; 7 tiempos de 'trabajo alternativo para cada pulmón.

Si al salir el sol, notamos una u otra respiración, (respiración lunar, fosa izquierda; respiración solar, fosa derecha); estamos seguros que durante tres días tendremos la misma respiración al salir el sol.

Es necesario, entonces, suponer que acaba de espirar la víspera un período de 3 días.

Según el cálculo hecho, en las 24 horas durante las cuales se realizan 12 cambios y 25 uno está siempre cierto de que el 13º cambio será como el primero: después viene el cambio de signo, y con él, el cambio de la respiración. Si estamos en el período de los 15 días de noches claras, durante el primero, segundo y tercer día encontramos que a la salida del sol tenemos la respiración lunar, lado izquierdo.

Contemos una hora 56 minutos, 7 segundos y veremos que todo el resto del día la respiración alternará durante ese tiempo, sea a la derecha o a la izquierda.

I.—El primero, segundo y tercer días, respiración lunar a la salida del sol.

II.—El cuarto, quinto y sexto días, respiración solar a la salida del sol.

III.—Séptimo, octavo y noveno días, lunar en ese tiempo.

IV.—El décimo, decimoprimer y decimosegundo días, vuelve al solar.

V.—El decimotercero, decimocuarto y decimoquinto días, vuelve la lunar.

Durante las noches oscuras, tendremos:

I.—Primero, segundo y tercero días, respiración solar a la salida del sol.

II.—Cuarto, quinto y sexto días, respiración lunar, y se sigue alternando de manera que decimotercero es como el primero.

Ese ejercicio se efectúa cerrando con el dedo la fosa derecha o izquierda, según el caso, obligando a la respiración a efectuarse por la fosa libre.

Ese método de respiración es un secreto iniciático que yo conocía hace muchos años; me salvó la vida cuando fui víctima de la peste negra. Ahora lo he visto publicado ya, y por eso no tengo inconveniente en ofrecerlo a mis oyentes.

Ensayadlo los que queráis vivir muchos años y morir no de enfermedad, sirio de agotamiento físico y podréis juzgar el éxito en tan importante asunto.

Casi todos los hombres de la antigüedad hablan de una manera velada de él.

Bien lo dice el sabio Ennemoser, que los diferentes mitos simbólicos que nos transmiten la tradición o los libros antiguos, antes considerados como meras ficciones sin sentido, se ven ahora que son los más ingeniosos, al mismo tiempo las más profundas expresiones de una verdad estricta y científicamente definida de la naturaleza, por ejemplo:

Las Sagradas Escrituras o sea la Biblia, es uno de los libros, para aquel que sabe comprender su sentido oculto o esotérico, más importante que se conoce; nos dice en el Génesis, capítulo II, versículo 7. "Formó pues Jehová Dios, al hombre de polvo de la tierra y sopló en su nariz soplo de vida y fue entonces el hombre ánima viviente".

Se ve pues, que la Biblia señala como el principio de la vida el soplo que entra por la nariz.

El Bhagavad Gita y la Biblia tienen otras citas curiosas a este respecto, que podréis buscar.

El higienista Carbonel (*) opina que la fuerza vital es causa y no efecto del funcionalismo orgánico, y siendo fuerza activa, difiere de la fuerza latente en estar polarizada o bisexuada, no siendo los sexos otra cosa que una manifestación particular de la polaridad.

Una energía en estado neutro es inmanifestada; al sensibilizarse se opera un fenómeno de desintegración.

La vida es la que resulta del influjo mutuo de ambas energías cerrando un circuito en cada ser viviente. La salud resulta del equilibrio de ambas energías, y la enfermedad, de su desequilibrio. Consideradas en su aspecto material estas energías biológicas están entificadas en huestes de microbios o células, unidades de vida que pueden ser bio-positivas o bio-negativas.

A estos últimos la ciencia moderna los llama bacilos, microbios infecciosos y toda la sueroterapia y el tratamiento por tóxicos, aspiran sólo a su destrucción.

He ahí donde difiere el método Yoga y la Fisioterapia de la escuela alopática, pues con los medios naturales se trata de restablecer la salud fomentando la actividad de los elementos orgánicos bio-positivos, fortaleciendo el cuerpo y estimulando la energía vital.

Esta fuerza vital o llamémosla fuerza física, no es va. un mito toda vez que el eminente médico, Dr. Joire, 'ha inventado un aparato para precisarla y medirla; con este adelanto de la ciencia entra la fuerza vital al dominio de la ciencia experimental positiva y exacta.

El instrumento ideado y construido por Joire está colocado sobre un pedestal cuya cima constituye un disco dividido como el aparato Fortín—Paraduc, en 360 grados. En el centro de la base del aparato hállase un eje de vidrio.

(*) "Natura", Buenos Aires.

Una aguja, generalmente de paja, indica los grados sobre el disco, este indicador va traspasado por una punta de alambre que desciende hasta el fondo.

Uno de los brazos de la aguja, más corto que el otro, es cargado con un ligero contrapeso, casi siempre se usa algodón, que cuelga hasta abajo.

La plancha que forma el fondo está guarnecida por una pared de vidrio para resguardar la aguja de las influencias del aire.

El sujeto con que se pretenda medir la fuerza vital, debe dejar descansar su brazo sobre un cojín colocado cerca de la aguja, sin tocarla.

A los pocos minutos se ve atraerse aquella hasta marcar 15, 20, hasta 50 grados. En la comunicación presentada por Joire se ve comprobado hasta la evidencia que los resultados no pueden ser atribuidos de manera alguna al sonido, al calor, luz o electricidad.

Los experimentos han sido hechos hasta ahora generalmente en los hospitales de Francia, y Joire dice textualmente: "Des manifestations que subit la forcé nerveiuse exterioriséé relativement a l'état de santé des sujets" y efectivamente, comprueban que un enfermo mientras va agravándose, el indicador cae, y con los progresos de la convalecencia sube. Lo más curioso es que los neurasténicos, y sobre todo aquéllos que sufren del estómago, no hacen marchar el aparato; entonces un colega, gran popularizador de Hatha-Yoga y de la fisioterapia, los hace seguir un régimen, y sólo con los ejercicios respiratorios actúan sobre el instrumento. De manera que (me dirijo a Uds. falange interminable de neurasténicos) ya tenéis un remedio infalible; pero tiene para Uds. un grave inconveniente: no se vende en la farmacia, y el neurasténico necesita gastar; lo que hay tan abundante, tan barato ¿cómo va a servir? pero probadlo y dejaos de médico y botica: empezad los ejercicios respiratorios y veréis qué maravillosa curación obtenéis por vosotros mismos.

Ya han escuchado ustedes la parte, relativa al secreto de la respiración, pero aquello es insuficiente cuando nos hallamos enfermos.

Expliquemos de un modo absolutamente popular lo que es enfermedad y las causas que pueden producirla. La salud, sabemos, es, en términos generales, el funcionamiento regular de todas y cada una de las partes de que se compone nuestro cuerpo. La Naturaleza nos ha dotado de órganos propios para la asimilación de los alimentos tanto sólidos, líquidos, como gaseosos. Por consiguiente, todos aquellos sabios que han comparado el cuerpo humano con un laboratorio químico, han dicho una de las grandes verdades que pueden comprender todas las inteligencias.

Ahora bien, cuando por una causa cualquiera como por ejemplo, temperatura o alimentación inapropiadas, se hace funcionar cualquiera de las partes del cuerpo con un trabajo anormal, el esfuerzo que este órgano tiene que producir para llevar adelante una tarea inusitada se traduce en cansancio, dolor u otro trastorno, que rompe la regularidad de sus actos fisiológicos acostumbrados, y esto es lo que se llama enfermedad.

En términos generales, claro es que cuando las escorias de los alimentos no se han expelido, después de haber asimilado; hoy el cuerpo lo que necesita para su vida regular, producen trastornos interiores y azolves en las vías de deshecho naturales, lo que inconcusamente, tiene que producir enfermedades.

Hace algún tiempo murió un sabio médico francés que había escrito muchas obras de medicina: al abrir su testamento para ver a quien dejaba sus manuscritos y los derechos editoriales, que podían producir grandes sumas. se encontró la siguiente cláusula: "Quemad; de todo lo que he escrito, conservad sólo la tapa de una de mis obras y haced imprimir lo que he anotado al reversa de ella. Ávido de ver lo que allí se encontrara, se busco la tapa y he aquí lo que decía:

"Conservad la cabeza fresca, el vientre libre, los pies calientes y huid de los

medicamentos".

!Tableau; se dijeron los herederos; pero esta sentencia es muy sabia: el primer concepto se consigue por medio de las respiraciones ya señaladas; el segundo, se cumple procurando evitar a toda costa los azolves, o sea la aglomeración o escorias, que dejan en nuestro cuerpo la asimilación y combustión. Para expelerles hay cuatro grandes conductos de desahogo que tiene nuestro cuerpo o sean: riñones y piel para los líquidos, intestinos para los sólidos, y boca para los gaseosos.

En la mayor parte de las enfermedades se reduce esto sencillamente a ayudarles a que funcionen.

Muchos que me escuchan esperarían algo más elevado, más científico, pues lo siento; si esto no es científico, sí es verdadero. Procurad seguirlo, los enfermos. y obtendréis salud.

En todas partes del mundo se ha encargado para cuidar de nuestra salud a los médicos, los cuales están divididos en distintas escuelas que se combaten entre si, y como resultado natural el apasionamiento conduce a los extremos, aceptando cada uno solamente las propias simpatías y combatiendo todo aquello que no esté de acuerdo con estas simpatía? Como no debemos confundir en general las personas con la idea, no debemos confundir los médicos con la medicina. Yo sostengo: "el médico nace, no se hace".

La medicina debe ser un sacerdocio y no un negocio;

además, ella debe ser menos docta y más popular; que cada enfermo pueda conocer y juzgar cualquiera enfermedad y dirigir sólo la curación por el medio que crea más lógico. Es decir, señores, que debemos preparar a las personas para que cada uno sea un samaritano.

El estudio práctico de la medicina debe formar parte de la educación, a fin de quitarle ese aire misterioso y oculto que la hace de la exclusiva propiedad de una clase privilegiada comparable con una casta sacerdotal.

Toda práctica que no esté fundada sobre ideas accesibles al público, me parece enteramente irracional.

Es, pues, cosa necesaria que se propague, que se analice y se discuta todo cuanto hay de nuevo en el arte de curar y sobre todo, los principios higiénicos, poniéndolos al alcance de las masas populares; que se invite a todo el mundo al estudio atento de la Naturaleza; que se escuche su lenguaje, a veces tan sencillo, otras veces velado; que se acepté a esa fuente como la más idónea y rica de información, y también, hasta donde sea posible, se supriman en la educación médica popular los términos latino-griegos toda vez que hay expresiones castellanas que los pueden traducir.

Desde que venimos al mundo nuestros órganos están llenos de drogas, aun antes de haber tomado leche por vez primera. En efecto, ya el cerebro contienen fosfatos; lecitina, y otros productos; la sangre tiene hierro; el hígado glucógeno, los huesos fosfatos, carbonates; el estómago pepsina, ácido clorhídrico y otros; el páncreas, pancreatina; las glándulas salivares diastasa y en casi todo el resto del cuerpo hay sales de cal, soda magnesia, hierro y en partes hasta arsénico, el fósforo y otros mil.

Esto nos prueba que el cuerpo humano es un gran laboratorio químico que sin que le hagamos ingerir esas drogas las elabora de los alimentos.

Por eso soy partidario de la aplicación de la química alimenticia y no de la quimioterapia.

En la vida normal constantemente ingerimos drogas:

del aire que respiramos tomamos el oxígeno; en el café tomamos la cafeína; en el chocolate, la teobromina; en el chile, la capsicina; en la mostaza, la sinapicina; en la

leche, la lactosa y otras drogas; en el agua misma los cloruros y otras sales que son indispensables para vivir; en las frutas, ácidos orgánicos, (cítrico-málico-tácnico), etc.; en los tomates, ácido oxálico.

De manera que los procesos químicos, animados por la vida o Prana, elaboran todas estas sustancias de los alimentos sin que cuando se note falta de ellos imponga. el reemplazarlos con aquellos fabricados por un boticario y que, una vez transformados química y fisiológicamente por el jugo gástrico, no se asimilan como se cree..

Ciertamente hay drogas que merecen respeto, ¿quién lo puede negar? por ejemplo, la morfina en un hombre que después de un accidente está irremisiblemente condenado a morir, ¿habrá algo más grande que una inyección de morfina para calmar sus insoportables dolores y quitarle sus angustias en las últimas horas de la vida?

Pero eso no quiere decir que basta un pequeño ataque de asma para inyectar ese veneno y fabricar así morfinómanos, y el empleo de algunas drogas no autoriza a degenerar a la humanidad abusando de las inyecciones de mercurio que, en casos exagerados, son mil veces peores que la enfermedad que se pretende curar. (*)

Ni los buenos resultados de un específico, del cual tío se conocen sus componentes, pero que puede ser sencillo e. inofensivo, es motivo que autorice para lanzar al mercado millares de porquerías con las cuales se explota la ignorancia.

Desgraciadamente es un hecho que lo misterioso seduce es una especie de deslumbramiento mental que da encanto a la Medicina, y al pueblo parece que gusta de que le engañe.

El uso tan extenso de medicinas de patente y también de minerales, vegetales, de hierbas desconocidas, de pildoritas, es en verdad sorprendente. Visité una fábrica en Alemania donde había una bodega llena, de unas tabletas y el empleado dijo: es para la América Española. Me quede admirado, sorprendido; ¡Ah! me dijo es un excelente mercado. Yo le creo, le conteste.

Pero en fin, si solo fuesen esas grandes fabricas, pero si en los barrios abundan los fabricantes o inventores de medicinas. El publico las compra sin consulta de medico, poco les importa sí el que vende esas medicinas sea enteramente ignorante en cuestión de anatomía y fisiología, o si no sabe nada de las necesidades del cuerpo; basta con que le garantice la cura, por el solo hecho de tomar un cierto número de pomos, paquetes o cajas.

Lo peor que hay, es un sinnúmero de médicos que no tienen escrúpulo en dar testimonios a los fabricantes de específicos, y aquéllos dan el nombre en las letras de molde.

En este caso urge una reforma, urge a la humanidad sublevarse contra esa cruel iniquidad de apariencias científicas, sustentadas en la sensualidad de nuestra especie, envilecida por los vicios y amparada por la insensatez facultativa de los siglos.

Creedlo, señores: de nuestro sistema de drogas para curar se reirán nuestros descendientes dentro de cien años, como nosotros nos mofamos de los refractarios chinos o como ridiculizamos las sangrías y otros medios terapéuticos de la Edad Media,

-La profesión del medico llene por padre legitimo el amor del hombre por el hombre y por la ciencia; ella no puede estar reñida con toda ambición bastarda que prostituyéndola la hace ocupar un nivel tan bajo como aquel en que hoy se encuentran las regiones idólatras, que han hecho del culto y de los dogmas? el más vil de los comercios a que se puede dedicar el hombre que aun conserva los atributos de la razón la voz salvadora de la conciencia.

(*) Sifilis.

La medicina, o el arte de curar las enfermedades y propender a la perfección moral del hombre, es incompatible con todo sentimiento, con toda inspiración que no armonice con el altruismo, pues no se puede amar esta ciencia sin sentir amor por los hombres, ya que su objeto es calmar sus dolores y enjugar las lágrimas de aquellas a quienes la Parca inexorable amenaza arrancar un ser querido.

Los hombres que al amparo de un título académico, no ajustan su conducta a los principios que dejo expuestos, son del género de aquéllos que se visten con pieles de oveja y por dentro son lobos feroces.

Entre los médicos, a los que menos caso se hace desgraciadamente, son a los fisioterapeutas o sean los que en vez de emplear agentes químicos, se valen de medios naturales o físicos para curar. (*)

(*) He aquí, ahora, la exposición concisa de los principios o verdades fundamentales en que reposa la Fisiatría o Verdadera Ciencia de curarse, enviado por la Sociedad Naturista de Buenos Aires, y firmada por el conocido higienista Antonio B. Massioti, al Congreso Médico Latino-Americano reunido hace algunos años en la Capital Argentina.

1. —El Universo es un todo armónico animado por dos elementos coeternos: fuerza y movimiento; no habiendo substancia alguna perceptible que escape a esta ley fundamental.

2. —Todos los fenómenos materiales, orgánicos e inorgánicos, obedecen al mismo principio de realidad preexistente (substancia animada de movimiento resultante de su cualidad más íntima: la fuerza).

3. —La existencia material, en cualquier forma, tiende a la conservación de su energía (preponderancia de la fuerza).

4. —La energía se manifiesta en dos sentidos diametralmente opuestos; o sea, positivo y negativo,

5. —En la vida inorgánica, el primer sentido de la fuerza reúne (cohesión, afinidad); el segundo dispersa (disgregación, expansión planetaria, molecular y atómica).

6. —En la vida orgánica, el principio de la conservación de la energía (5a fuerza) se halla transformado, aunque sea fundamentalmente el mismo; es decir, el que marca la resultante de los dos sentidos de la fuerza (el positivo y el negativo).

7. —Por el primero (sentido positivo de la fuerza), el ser tiende a conservarse (asimilación, nutrición); por el segundo, tiende a transformarse (desasimilación, desgaste, descomposición).

Es tan innegable que la fuerza de asimilación y desasimilación es la misma —positiva y negativa— transformada que determina el estado de los cuerpos inorgánicos, que en las fronteras de uno y otro reino se confunden los tipos; siendo los partidarios de la teoría evolutiva, artículo de fe, la insensibilidad del pasaje de los cuerpos inorgánicos a los seres organizados, como lo es asimismo, de los vegetales a los animales, y razón por la que, cuando hablemos de cuerpos organizados, nosotros nos referimos a los dos reinos.

8. —El predominio determinante de la fuerza —el positivo o el negativo— lo dan los agentes naturales que uniforman el medio ambiente—luz, calórico, substancias líquidas, sólidas y gaseosas.

9. —La energía vitalicia de los seres orgánicos —animales, y vegetales— tienen un máximo de escensión energética —crecimiento—, después del cual se inicia la declinación.

10. —En el primer período predomina la energía del sentido positivo; en el segundo la energía del sentido negativo, de la fuerza.

11. —De relación armónica de un ser —animal o vegetal— con su ambiente de vitalidad, determina su estado normal —la salud—; la desarmonía su estado anormal —la enfermedad.

12. —En la plenitud de la vida y la salud —máximo de crecimiento—. el equilibrio de las fuerzas, positiva y negativa —asimilación y desgaste, es perfecto.

13. —Los seres organizados tienen al servicio de las dos fuerzas —mejor dicho, sentido de la fuerza —órganos de función determinada: unos tienden a la conservación de la energía, otros a su transformación.

14. —La actividad normal de los órganos, positivos y negativos. la establece el medio ambiente — luz, calor, electricidad, ambiente, alimentación,

15. —La actividad normal —desarmonía— puede ser total o parcial; en el primer caso la resultante es la muerte violenta —contra su duración esencial—; en el segundo, la enfermedad.

16. —La enfermedad —en los animales y en las planetas—no termina, luego de iniciarse, si prevalece la desarmonía imparcial entre el ser y su medio ambiente.

17. —A los efectos, saludables y enfermizos—normales y anormales, o armónicos e inarmónicos, del ser con su medio ambiente—, no hay diferencia esencial, ninguna, entre vegetales y animales.

18. —Todo organismo, como todo cuerpo, que ha perdido la dirección normal o la evolución de su determinante coexistente, la recupera con mayor o menor lentitud —si no está esencialmente destruido—, colocado en armonía con su medio vital— luz, calórico, substancias sólidas, líquidas o gaseosas, indispensables a su vitalidad.

19. —Cuando un organismo—, como cualquier otro cuerpo del universo—, colocado en condiciones de desarrollar su fuerza positiva, no lo hace por sí no hay artificio capaz de conseguir el predominio del sentido negativo de la fuerza

20. —La vida orgánica es una modalidad del movimiento universal, sujeta a los mismos principios de armonía que rigen la materia.

21. —La emotividad, como la motilidad, son a su vez transformaciones de la fuerza inicial que sirve de fundamento a la Gran Teoría de la unidad y correlación de los elementos físicos, a que los seres orgánicos no pueden ni deben sustraerse.

22.—Los principios de armonía del ser humano, con su medio propio de vitalidad —como los de cualquier otro animal o vegetal—, los determina, con perfecta claridad, su estado natural, relacionado con su ambiente físico-químico;

como el de los cuerpos inorgánicos los determina la acción propia de los agentes que obran sobre ellos.

23. —Toda la ciencia de la salud, la aplica y la explica la naturaleza; desde el hombre al infusorio, sabiendo, en tal concepto, tanto éste —el infusorio— como Hipócrates o Virchow.

24. —La fisiatría es una parte de la Gran Teoría de la unidad y correlación de las fuerzas físicas, y se propone explicar los fenómenos de la vida orgánica —en sus relaciones con la salud y la enfermedad— por el movimiento

No podréis objetar científicamente esta definición en la que fijamos la base de la Nueva Ciencia; porque, para ello, tendréis que comenzar por negar los fundamentos del luminoso corolario de Newton acerca de la gravitación universal de la materia, y sobre el que reposa toda la racional e irrefutable Teoría que explica, lo mismo los fenómenos de la Gravedad, que los caloríficos, lumínicos, electromagnéticos. etc., etc., en igual forma que los de la actividad interplanetaria e intermolecular que caen bajo el dominio de vuestros sentidos.

Y si no podréis negar esa grandiosa revelación, fundamental al Saber humano, ¿cómo podríais sustraer los míseros fenómenos que ocurren en los seres organizados del minúsculo planeta que habitamos, al influjo determinante, esencial a esa magna concepción del genio? ¿Acaso porque entre los seres organizados se halla incluido el mentado Rey de la Creación, con su pintoresco caudal teológico y médico-quirúrgico ?...

Solamente en un punto podríais objetar la grandiosa concepción, fundada en las leyes de Kepler y el corolario de Newton, y es la manera infantil de explicar la acción del Sol y los demás astros y planetas del universo visible, en relación con nuestro sistema nervioso. ¡El sol, astro principal de un sistema planetario, permanentemente en ignición, para calentar e iluminar los míseros seres en la Tierra! ¡Los astros colosales radiando luz que invierte miles de años en llegar a la Tierra, para solaz de la visión humana! No, eso es absurdo. ¿No acabará la mente humana, por encontrar más racional que el Sol impresione, obré, físicamente, sobre o en la atmósfera terrestre, produciendo los fenómenos caloríficos, luminosos y electro-magnéticos, que vitalizan los organismos de este planeta? ¿La Luna y las estrellas no se conducirán de una manera análoga en: relación con los fenómenos lumínicos que impresionan nuestra mísera retina?

25.—El máximo de recursos curativos a que puede aspirar la criatura humana, en caso de enfermedad, es la reanimación natural —tonificación, reconfortificación— de sus órganos encargados del equilibrio de las fuerzas contrarias al desenvolvimiento positivo del organismo y capaces de restablecer el predominio de aquél —la salud— hasta donde es posible, dentro de su ciclo evolutivo.

26.—La Nueva Ciencia de curarse ha determinado ya, con mayor o menor precisión, las reglas generales que se deben seguir para arribar a ese resultado, relacionándolos todos con el medio ambiente.

Ahora bien: he aquí los fundamentos de nuestra Nueva Ciencia de curarse sin médicos, ni medicamentos, ni operaciones, ni milagros, ni nigromancia, ni mano-santas.

Para la Fisiatría, son principios incuestionables, esenciales y de fácil comprobación, respecto del Ser Humano La fisioterapia tendrá un desarrollo extraordinario y como de todos los organismos, animales y vegetales—, los siguientes, y que, a vosotros, eruditos congresales, os corresponde replicar, pero que no lo haréis, porque no podréis hacerlo, porque son dentro de las Ciencias Naturales, tan axiomáticos como para las matemáticas éstos, que fundan toda la ciencia por excelencia, la Ciencia de la cantidad y del cálculo:

“El todo es mayor que la parte”.

“Dos cosas iguales a una tercera, son iguales entre sí”,

“El camino más corto entre dos puntos es la línea recta”.

Axiomas de la Fisiatría

- a. —El organismo en función es un todo armónico;
- b. —Toda enfermedad es un efecto de la alteración funcional de la totalidad, particularizada en un detalle orgánico individual;
- c.—La principal causa de las anomalías de generación orgánica enfermiza, es la alimentación inadecuada, o la que se hace en proporciones y condiciones distintas a las que determina la armonía del ser, ayudado por el instinto y el orden natural;
- d. —Toda enfermedad incide en el aparato digestivo —raíz de la vida— cuando no comienza allí mismo.
- e. —Las heridas, contusiones, etc., no son enfermedades; pero las inician por su acción nerviosa de reflexión inmediata sobre el aparato digestivo.
- f. —Toda relación saludable se inicia normalizando las funciones digestivas;
- g. —Mientras la lesión no es profunda, el aparato digestivo se rehace por sus medios propios de acción defensiva;
- h. —La curación o normalización orgánica definitiva la complementan la piel y el pulmón colocados en condiciones higiénico-naturales-

La Medicina Oficial y la Higiene Artificial han estado y siguen estando profundamente equivocadas, acerca de la manera de obrar de los agentes exteriores, especialmente la atmósfera, sobre el organismo. En relación con su medio ambiente atmosférico, no hay razón alguna, fundamental, que autoriza a diferenciar el ser humano de cualquier vegetal de los que nacen y crecen al aire libre, favorecidos por la acción directa del calor y la luz solar. Y así como ningún vegetal en condiciones de ambiente de vida normal se enferma por el influjo atmosférico, tampoco se enferman el hombre ni animal alguno de la Creación.

i. —No hay más que una enfermedad, en la especie humana, como en el resto de los seres organizados, animales y plantas —y se cura de, la misma manera: fortificando por sus medios propios, naturales, la raíz de la vida, y ...

La fisioterapia, señores, como todos los métodos científicos de curación tiene su cuna y sufren el trastorno consiguiente y natural de la impugnación de los ignorantes, o de los propagadores de otras escuelas; pero pasado el tiempo de prueba, brilla y luce en la actualidad en nuestros instintos de enseñanza, no como un sistema esencialmente empírico, sino real, profundo, científico y de resultados eminentemente prácticos.

Constituye, hoy por hoy, la fisioterapia, un método de tal manera efectivo, que no se adquiere puramente con el deseo, no se improvisa en los consultorios. Ciertamente al amparo de leyes tan demócratas y liberales como las de Alemania y México, se han introducido con el nombre de hidrópatas, etc., individuos enciclopédicamente ignorantes que explotan al público y bajo el título de especialistas se mantienen a fuerza de avisos bombásticos.

El fisioterapeuta titulado ha hecho estudios formales y tenemos la convicción íntima que representamos el ignorado campo de la medicina racional cuyos resultados son patentes.

Nuestros factores son los agentes físicos como luz, aire, agua, calor, frío, movimiento y descanso, electricidad, magnetismo, dieta, masaje, etc., y todos los factores que nos brinda la naturaleza; y ni con aquellos pretendemos poder curar una sola enfermedad.

Para nosotros la naturaleza es el único médico, a la cual sólo ayudamos para que logre su objeto, y por este medio sorprendamos al mundo con curas maravillosas.

Nuestra bandera es la higiene; nos pasa con nuestro sistema, en cuanto a la propaganda y sus resultados, como a los navegantes: cuando salen a la mar, el capitán no sabe cuándo y cómo arribará al puerto, pero sabe que el timón obedece, que la brújula indica y cuando lleva su mano al pecho encuentra un corazón viril, que no se arredra.

Antes, los médicos de la escuela alopática nos vieron con horror: hoy día ya no: centenares de ellos están con nosotros; uno de los más valientes fue el médico de la corte de Alemania y medico particular de Bismarck. Schweninger, fue uno de nuestros más valientes apóstoles; muchos otros han publicado su opinión al respecto: El doctor Stevens, Catedrático, de la escuela de Medicina y Cirugía de Nueva York, observa que todos los médicos en general, a medida de los años de práctica que llevan, recurren cada vez menos, a los medicamentos y confían más en los esfuerzos de la Naturaleza; y es realmente cosa notada por todo el mundo que el médico Joven receta mucho más que el encanecido en la profesión.

Según dice el profesor Rush, de Filadelfia, en todos los tiempos y lugares los médicos más eminentes son los que mejor han sabido libertarse de la tiranía de los estudios oficiales.

(*) *continuación de la nota...* colocando la totalidad del ser en las mejores condiciones higiénico-naturales con su medio ambiente—, luz, calor, aire y substancias alimenticias o nutritivas;

j. —La enfermedad única del hombre, como la de todos los seres organizados —animales y plantas—, se manifiestan en dos formas distintas: con efecto indeterminado —malestar general—, o con efecto fijo y bien determinado —malestar, dolor, perturbación nerviosa, circulatoria, ventral, cáncer, tubérculo, etc., etc.— La primera es crónica, general, latente; la segunda, aguda, local. Puede existir la primera sin la segunda, pero jamás la segunda sin la primera;

k. —Los enfermos que no se curan colocados en sus condiciones de higiene natural de alimentación y ambiente, no los cura nada ni nadie;

l. —Es erróneo que haya enfermedades incurables: sólo hay organismos irrecomponibles, por la destrucción de órganos esenciales a la vida general de cada uno—animales o plantas.

En este caso los que no sucumben, no es porque lo impidan los medicamentos, sino porque el organismo ofrece una resultante de resistencia mayor que la —fuerza negativa— de la enfermedad, los remedios y las operaciones;

m. —De un modo natural, es decir, colocando hábil y atinadamente el organismo en relación directa con sus agentes físicos naturales —luz, calórico, electro-magnetismo ambiente—, se pueden provocar las reacciones más enérgicas —crisis curativas, o esfuerzos exponenciales de eliminación rápida de las substancias muertas en fermentación—, para todos los casos de enfermedad, absolutamente para todos.

El director de la Revista de Medicina y Cirugía, Dr. Johnson, está convencido,

fundándose en su larga experiencia práctica y maduras reflexiones, de que habría menos enfermos y la mortalidad sería menor en el mundo si no tuviésemos medicamentos.

Hecker confiesa, y todo el mundo lo reconoce, que muchos medicamentos que hoy conocemos como mortíferos, los teníamos por muy eficaces.

Podría seguir citando algunos más, pero son muy duros en sus apreciaciones y yo no quiero herir a nadie; más perdonad, en mis libros de apuntes registro aún un párrafo del Dr. Chauvet ex médico del Hospital de Bourgueil, que dice: Un poco menos de eso que llamáis ciencia, pero que no lo es, y un poco más de filosofía restablecerá la medicina sobre sus verdaderas bases; la química y la droguería han matado al arte de curar; será preciso, para hacerlo revivir, volver a los simples de los buenos tiempos viejos, e inclinarse ante el empirismo.

Convengo en que esto es humillante... pero ¡qué queréis! así lo exige la humanidad que sufre...

Un buen periodiquito de verdadera medicina popular sería tan útil cuanto perniciosas son todas las publicaciones periódicas de la ciencia desorientada, que inunda diariamente a París y los departamentos. Necesitamos muchas reformas, pero con calma y prudencia se conseguirá todo, y cuan elocuentes son las palabras de Shopenhauer:

"Cuando se sigue una investigación por un camino falso, (abandonando, por tanto, el verdadero) no pueden hallarse al final más que tardías decepciones".

¡Tengamos valor! ¡Vayamos a buscar la verdad, sin dejarnos extraviar por prejuicios quiméricos; tomemos a la naturaleza por guía!

Y después, el mismo Shopenhauer dice: "Hay errores que conservamos toda la vida y que nos guardamos de escudriñar jamás, únicamente porque tememos, a pesar nuestro, descubrir que hemos dado fe a una mentira y la hemos afirmado con frecuencia durante largo tiempo".

Del cuerpo médico de México, que es idóneo por excelencia, y que me merece todo género de respeto al dar a luz opiniones de sus mismos colegas del extranjero, -no pretendo herir la susceptibilidad de ninguno de sus miembros; ya hay facultativos que admiten la fisioterapia como método excelente; los hay, que ven en ese tratamiento la terapéutica del porvenir.

universal, uniforme o variado, a que están sujetos todos los cuerpos, para su coexistencia, con los agentes físicos de su medio ambiente mundial.

"El Imparcial, con fecha pasada, dice: "El Dr. Miguel Mendizábal, Jefe del Departamento de Electroterapia del Hospital General, se expresó de esta manera al ser interrogado por nosotros:

"La terapéutica está en evolución constante: Ayer las fórmulas de la poli-farmacia, reemplazadas hoy por las prescripciones simples.

Mañana, los agentes físicos: el agua, el aire, la electricidad, el movimiento, la luz el calor, el frío, el sol, los rayos X, etc., y el pueblo más culto de la tierra tendrá establecidos el mayor número de institutos fisioterápicos--Actualmente existen ya en el Imperio Germánico, en la Confederación Helvética y en los Estados Unidos, sanatorios en los cuales la peste blanca es vencida por medio del aire. "La restcures', tan en boga en la vecina República del Norte y que da tan sorprendentes resultados, no es sino mía combinación del reposo y del movimiento. Declare en París. Y Williams en Nueva York, han extendido mucho el campo de aplicación de tus Rayos Roeutegen. Por medio de las corrientes D'Arsonval y de los efluvios de alta frecuencia se curan rápidamente muchos padecimientos para los cuales antes no había remedio alguno.

Finsen, en la península Escandinava, hacia sus magníficas curas del "lupus" por medio de los rayos solares y de la viruela, con la luz roja.

Las condensaciones de radiaciones coloridas en el agua, hace contraer a esta

propiedades terapéuticas; así es como el agua, expuesta durante 6 horas a las radiaciones, tienen un efecto vomitivo y el mismo elemento, si ha recibido la concentración de rayos ámbar, produce, cuando se ingiere, efectos laxantes, y la mezcla de rayos de luz de los dos colores señalados determinan efectos drásticos.

Mientras en la antigua Lutecia un eminente vulgarizador el doctor Fovea de Commells, preconizaba la luz ultravioleta, en Fabes, el profesor Kellog de Michigan anunciaba los sorprendentes resultados alcanzados en la curación de la obesidad por medio de los baños de calor radiante luminoso.

El fin de la Quimiátrica está próximo. Cada día es mayor el escepticismo, tanto del grupo profesional médico como del público en general, respecto al valor de los agentes químicos (dice físicos) usado en terapéutica. La infidelidad de estos, sus afinidades y las alteraciones que sufren en su trayecto por el organismo, han hecho desechos muchos medicamentos.

La fisioterapia tendrá un desarrollo extraordinario y ha salido ya del empirismo para entrar de lleno en el período científico, utilizando aparatos de precisión y medidas exactas, por medio de los cuales es fácil investigar, relativamente, que clase de reacciones íntimas suscitan los agentes físicos en los diversos territorios del organismo; un funcionamiento más regular, una energía más activa, y una nutrición más compleja.

Las incertidumbres de la medicina, las contradicciones de los maestros más ilustres, los errores del dogmatismo, bastan para asegurar el triunfo de la Fisioterapia.

Los primeros albores de este triunfo se muestran ya en el horizonte científico, augurando elevarlo al rango que le corresponde en un cercano porvenir".

Esta declaración tan franca y precisa de esa eminencia mexicana habla muy alto en favor de su honorabilidad profesional.

La opinión de esa lumbrera médica va corroborada por la del Dr. Ricardo Jiménez que cree poder predecir que la verdadera terapéutica del futuro será la Fisioterapia.

"Desde que se han comenzado a emplear los modificadores físicos. Aire, Agua, Calor, Electricidad, Luces de colores, Rayos X, Magnetismo, Vibración, etc., ya no intoxicamos con las repugnantes drogas, sino que la asociación metódica y dosificada de dichos agentes, es la aplicación directa de las Ciencias Físicas a la Biología.

Los tratamientos fisioterápicos nos están dando todos los días resultados verdaderamente maravillosos; sólo los ignorantes, los obcecados, y los hombres de mala fe, pueden negar su inofensividad, a la par que su asombrosa eficacia.

El perfeccionamiento de los aparatos y procedimientos para, el empleo de los agentes físicos responderá enteramente a la terapéutica del porvenir realizando el desideratum de una buena curación, que tanto anhelaba Celsus: Cito, Tuto in incunde (pronto. suave y duradero).

Me abstengo de comentarios; los médicos mencionados hablan claro y están en las huellas de las grandes lumbreras europeas.

Pero analicemos, aunque sea a la ligera, cada uno de los factores que anunció.

Para mí uno de los principales es la dieta.

La mayor parte de los que estudian el Hatha-Yoga y lo aplican al ejercicio de la profesión, opinan que una alimentación vegetariana es indispensable. Sí bien en algunos casos lo acepto, en otros permito una alimentación mixta, pero en todo caso soy enemigo del exceso de la carne y, sobre todo, del alcohol y de los excitantes que son verdaderas rémoras y enemigos de la humanidad: por doquiera que tornamos nuestra vista vemos la diabólica acción de las materias excitantes que sirve: de aliciente a los exagerados vicios y de criminales organismos que arrastran a nuestra juventud, de un modo repulsivo, al manicomio, a las cárceles y a veces a una muerte prematura y desastrosa.

A cada paso vemos en los adultos el cuadro fatídico de amores relajados, sin pasión, sin espíritu, que sólo obedecen a la satisfacción bestial de la materia; que rebaja y

prostituye el nivel moral de la esposa, que se convierte en mujer carnal destinada únicamente como un aparato necesario para satisfacer los apetitos brutales.

La mayor parte de las lecturas inmorales, de los espectáculos de género ínfimo, las canciones báquicas de los cafés cantantes, etc., han sido concebidas después de copiosas libaciones y de excesos gastronómicos. Pero no sólo lo que comemos, sino cómo lo comemos, es de la más alta importancia.

Una cosa muy sabia en las religiones antiguas, como en la católica, son los ayunos; es sabido que el hombre no vive de lo que come sino de lo que asimila; cuando nuestro estómago está enfermo pide descanso y es necesario concedérselo; un día de ayuno absoluto, ha curado enfermedades crónicas de ese órgano como por encanto; los que mueren de hambre reclaman nuestra conmiseración pero nadie recuerda los miles y miles que mueren a diario por exceso de comida.

A la cabecera de un paciente escuchamos a diario: señor, el enfermo no come ¿qué haremos?, qué le daremos para procurarle apetito? Si se le llama la atención a la Familia que aquello es un signo de la naturaleza, que la fuerza vital está preocupada de la curación y que cuando ya haya cumplido su objeto, el hambre se iniciará sola, .no se nos cree.

¡Cuántas madres asesinan inconscientemente a sus criaturas, dándoles el pecho a cada instante, sin conceder al estómago reposo!

'La hidroterapia, o sea la aplicación del baño de agua, es otro factor curativo jamás aventajado por los productos químicos fabricados por el escaso ingenio del hombre. (*)

(*) Como un ejemplo de que los títulos profesionales no preservan contra los desaciertos, un médico titulado en Italia no está de acuerdo conmigo, pues en una revista medica italiana publicó hace algún tiempo el profesor F. Cerboni, eminencia en el arte de curar, según es fama. cierto artículo en el cual trata de demostrar que el agua y el jabón son enemigos de la salud; que la mugre preserva .mucho de las enfermedades y que, en suma, para vivir sano, .no hay como no bañarse ni lavarse siquiera la cara.

Y no se crea que hablaba en broma el distinguido médico;

.nada de eso: aduce ejemplos históricos para demostrar que los pueblos han sido fuertes mientras han sido sucios: cita a los egipcios, a los griegos, a los romanos, de quienes afirma que tan luego como dieron en la manía de los baños, se debilitaron y fueron conquistados o dominados por otros pueblos, nada limpios por supuesto. Dice de los ingleses que antes eran el pueblo más vigoroso de la tierra y desde el principio del siglo pagado, en que comenzaron a lavarse, decaen rápidamente. De los norteamericanos dice que por ser grandes bañistas carecen, al parecer, de entereza física...

Y después de esos ejemplos, que encierran tantas falsedades y errores de apreciación, como el de atribuir al aseo el debilitamiento de los pueblos antiguos, siendo que la verdadera causa de ello fueron los excesos y la molicie, se lanza también a apoyar en fundamentos médicos su peregrino sistema de horror a la limpieza, que puede compendiarse en la gráfica expresión del vulgo: "la cáscara guarda al palo".

Con la mayor frescura sienta el principio de que el lavarse es tan opuesto a la naturaleza como nocivo a la salud. Quizás para escribir tal enormidad, se basó Cerboni en el ejemplo que ofrecen algunos animales que por instinto y hábito viven entre la suciedad y lo pasan bien, sin enfermarse y engordando; pero si a ejemplo vamos, podrían citársele por contra al Sr. Cerboni otros animales que por instinto y hábito son limpios; y si el hombre debiera guiarse por ejemplos de animales, creemos que nadie vacilará entre imitar al armiño o al cerdo,

Una curiosa muestra de los argumentos con que defiende el doctor italiano la suciedad como fuente de salud, es, la que consiste en afirmar que, siendo ya muy sabido que así como hay microbios malos también los hay buenos, él nos da la noticia (que seguramente debemos creer bajo su palabra de honor), de que conviene dejarse el cuerpo sucio, porque los microbios que hormiguean en la capa roñosa de la piel, son todos los buenos o sea de los que se encargan de destruir a los malos; ¡Vaya si aguza el ingenio el miedo al agua!

Oigan ustedes al verdadero apóstol de la mugre, que predica con el ejemplo: "Hay que guardar, por tanto, un gran respeto a la suciedad; ella es garantía de salud y de larga vida. Si dudáis de lo que queda expuesto, miraos en; mi espejo: -tengo setenta y cinco años y estoy fuerte como a los veinte. Jamás he hecho un día de cama. Y en verdad" os digo que desde que cumplí quince primaveras, no he tenido el más pequeño contacto con ese líquido que algunas personas usan para beber y muchas, demasiadas, por desgracia, para limpiarse el cuerpo".

Parece que el doctor italiano citado no usa ni para beber el agua, ¿qué diablos beberá?

Por nuestra parte no queremos miramos en ese espejo: ni aunque quisiéramos podríamos .vernos: ¿quién podrá verse en un espejo empañado por el polvo de setenta años? Lo de que el doctor haya llegado a viejo siendo sucio, no puede seducir a nadie que piense un poco: los vicios como la embriaguez, por ejemplo, acortan por lo regular la vida; y eso no quita para que haya en el mundo borrachos de setenta y aún más años. El signor Cerboni vive aun y vive sano, pero no por la suciedad, sino a pesar de la suciedad. Y en el peor de los casos, preferimos cien veces vivir pocos años con el cuerpo limpio, a vivir muchos sin que la gente que se acerque a nosotros y no padezca de catarro fuerte, tenga necesidad forzosa de taparse las narices.

El agua, señores, que comienza por ser un átomo invisible de aire y vapor, después se convierte en gotas y acaba por ser un océano y cubrir la más vasta superficie del globo, es un signo indicador para el fisioterapeuta, que el agua es susceptible de una enorme variedad de aplicaciones ya sea en vapor, en la forma fría o caliente, en duchas, fajas, envolturas generales, o también, tomado por las vías digestivas. En una obra publicada recientemente por uno de los médicos más famosos del Hotel de Dieu, de París, se lee:

"Las envolturas de agua fría son el único remedio matemático contra la fiebre tifoidea; con este método le queda a esa cruel enfermedad nada más que el nombre, y el médico que no aplica el agua, es responsable de los fracasos".

Pero en todas las aplicaciones hidroterápicas no debe olvidarse que el agua opera incitando la fuerza vital, provocando las reacciones naturales, pero puede ser contraproducente en las aplicaciones imprudentes.

Otro factor curiosísimo que emplea la fisioterapia son los baños de tierra: hay un establecimiento del cura Fulke, en Alemania, que sólo administra ese medio.

Mucha hilaridad produjo la excéntrica idea del señor cura, pero como en Medicina por muy absurdo que sea un sistema nuevo jamás carece de prosélitos, la práctica enseñó que Fulke hacía curas milagrosas y su establecimiento se vio pictórico de enfermos que acudían de todas direcciones.

Con el descubrimiento del Radium y el estudio prolijo de la radio-actividad de ciertas substancias terrosas, el Profesor Jaeger dio a ese tratamiento empírico un brochazo científico, y hoy el 60% de los médicos en Alemania lo emplean. Lo usan hasta para el cáncer; yo le he experimentado en llagas crónicas en las piernas, y jamás me ha fallado.

Los Incas del Perú conocían una enfermedad que, por la descripción que nos han dejado los padres dominicos., era muy parecida, si no era la misma sífilis. Pues los médicos del imperio de Manco-Cápac usaban los baños de arena para curarla.

Importante es también el masaje y el movimiento de gimnasia.

La civilización actual, con todo su adelanto, pone al espíritu como al intelecto, todos los días mayores exigencias, mientras abandona casi en absoluto, los músculos. Con el cortejo de comodidades, de trenes, tranvías, coches, automóviles y máquinas para todo, se han aumentado nuestras enfermedades.

No hay duda que debido a esta causa perjudicamos enormemente la salud y nos tomamos enclenques. Quitad la causa y desaparecerán los efectos; el que se ha enfermado, metido en su butaca tras del escritorio, o sea, por falta de movimiento, debe apelar al masaje y a la gimnasia.

Cuando la circulación es perezosa, los centros nerviosos están entorpecidos, el valor de ese medio es incalculable; pero donde viene a llenar un vacío verdadero, es en las afecciones intestinales; la inercia, la atonía de esos órganos tienen en el masaje un tratamiento específico.

La electroterapia es un factor de mucha importancia para los fisioterapeutas, y en México hay algunos institutos dirigidos por algunos médicos de talento y honorabilidad. Acudid a ellos con toda confianza los que sufrís de Arterio-esclerosis y otros males, pues es vuestra única salvación.

Bajo diversas influencias nuestras arterias pierden su elasticidad, se endurecen y por ese motivo no pueden cumplir con su rol de distribuidoras de sangre en el cuerpo humano.'

A causa de ese endurecimiento, la sangre se distribuye mal, y el corazón, aparato indispensable para esa obra, se fatiga. Después, las ramificaciones arteriales pequeñas se tornan frágiles, y pueden romperse. Cuando la hemorragia es cerebral, la muerte es casi inevitable.

Un hombre aparentemente sano hace un esfuerzo cualquiera, la presión aumenta, la

arteria se rompe y se concluye. Estos enfermos que viven en un constante peligro, tienen un remedio sublime en las corrientes D'Arsonval.

Pero por muy variada y eficaz que se pueda aplicar la electricidad, sucede que los electroterapeutas pretenden curarlo todo y son a veces superficiales en el diagnóstico.

Hace pocos días me contaba un hombre del pueblo la milagrosa curación que había hecho a su hijo un herbolario, donde un director de un Instituto electroterápico había trabajado en vano.

Se trata de una especie de ataques, que el médico había señalado como epilépticos; por medio de bromuros y aplicación de baños eléctricos había tratado de combatirla, pero en vano; los ataques no habían cesado.

Mes a mes el pobre había desembolsado 80 pesos y me decía ¿qué no hace uno por sus hijos?

En esto, un vecino le recomendó a un curandero de por el barrio de Peralvillo, médico empírico que no sabiendo otra cosa, a todos recetaba purgantes; poco importaba la índole de la enfermedad.

El buen hombre encaminóse al consultorio, del curandero. Después de un ligero examen, el empírico declaró que se trataba de un daño hecho por una mujer rubia, que había embrujado a su hijo por cuestiones amorosas.

—"Me dio un purgante, pues es el único remedio que usa". —Yo lancé una carcajada—. "No se ría, señor, era la pura verdad, señor, lo desembrujó, pues desde ese día mi hijo está completamente sano.

Como yo seguía escuchando a mí hombre con sonrisa compasiva por su credulidad, me insistía:

—"Sí, señor, es la pura y neta verdad, y para decirle mas, al otro día arrojó mí hijo en los excrementos un, animal muy largo y muy feo".

¡Ah! allí está la madre del cordero, me dije. El joven tenía una lombriz solitaria y los ataques eran originarios por ella.

El medico no había notado eso, si no le habría dado un purgante también; y ahora el curandero que ha obtenida una curación, como el asno del cuento que tocó la flauta, es recomendado por su cliente.

Muchas veces se deben a casualidades semejantes esas curaciones de empíricos que perjudican al medico inteligente, pero por su propia culpa o ligereza en sus diagnósticos.

No quiero cansar más a mi auditorio, mas quisiera recomendarle el estudio de estos asuntos de interés general; ya tenemos en castellano muchas revistas de Sociedades Naturistas (*) de España y de Sud-América, Bils, la obra Kuhne, el padre Kneipp, la obra de la señora Dra. Fischer- Duckerman; están en venta en todas las librerías. Solo una palabra más a los cirujanos.

La cirugía ha hecho progresos asombrosos, pero yo creo que se opera demasiado; muchos seres han sido sacrificados por medio de una operación.

Un cirujano famoso de Paris fue interrogado por uno de sus asistentes, ¿Cree Ud, doctor que será verdaderamente necesaria la operación. Y el interesado galeno responde:

(*) Existe en esta capital la "Sociedad Naturista Mexicana" cuyos socios tratan de adquirir una quinta en San Ángel para dar gratuitamente baños de sol, aire, etc., y donde se reúnen los domingos para cultivar los ejercicios físicos. Cada uno de los socios es un propagandista de la Filosofía Naturista, combatiendo el abuso de las drogas, del alcohol, etc.

Presidente de esta sociedad es el señor Carlos Best. San Ángel, calle del Árbol núm. 5.
Vice-presidente, el autor. Empedradillo núm. 9. —México. Secretario general, el señor Víctor J. Morelia. Calle 7a. de Altamirano núm. 131, donde pueden dirigirse las personas que deseen formar parte de esa sociedad o pedir informes.

Bibliotecario y encargado de vender obras sobre Naturismo es el señor José Gavia, la. Verónica, letra C. El mismo señor vende obras sobre ciencias ocultas.

Una operación que produce 2,000 francos, eso no se pregunta, siempre es necesaria. Basta en esta materia.

Mis amigos médicos me dicen que si bien mi filosofía hermética es hermosa y aceptan que con tanto entusiasmo la defiendan o propague, debo dejarla separada de la Medicina; por otro lado, los ocultistas advierten que, si bien mi método curativo es el más racional y me secundan en mis estudios médicos, opinan que debo separarlo de mi filosofía.

Soy, o quiero por lo menos serlo, filósofo hasta en la medicina, y médico hasta en mi filosofía, llegando hasta el sacrificio si es necesario.

En resumen, señores, en la cuarta conferencia que habéis escuchado, os he querido demostrar que existe una fuerza divina; llamada Dios, Kether con los hebreos, Yo-ón con los griegos, base de la energía intra-jónica conmigo; el nombre no le hace. El es el guante que cubre la mano; es la idea, es la verdad, y que, como un sol, ilumina al mundo.

Os he demostrado sus destellos al hablar de los fenómenos psíquicos, estudiados por Baráduc; que os he señalado como fuerza cósmica que describe tan maravillosamente Flammarión; y que es al mismo elemento que hemos visto agitarse en las generaciones pasadas y venideras; es quien electriza el cerebro de Edison; quien inunda de luz las cabezas de Eucausse y Meschingkoff es la fuerza que movía la lengua de Castelar y dirigía la pluma de Víctor Hugo.

Como su manifestación más palpable, os he señalado el Sol con sus potentes rayos. La ciencia del porvenir le arrancará sus secretos inventándose el Viril que pone Bowler en los laboratorios de la raza venidera y cuyas maravillas desterrarán a la sombra de la insignificancia a nuestro Radium.

Esta fuerza puede obrar en el cerebro de cada uno, pero es menester desarrollarla para que abandone el estaco latente en el cerebro, y para conseguirlo tenemos el Hatha-Yoga; pero él impone la purificación corporal (es decir, abstención de medicamentos), y mental, (ser bueno, independiente y estudioso).

Escuchad las enseñanzas que nos ha dejado en sus máximas el gran maestro el Abate Levi:

Convéncete que el hombre es una corporación de ideas y que su cuerpo físico es un instrumento que le facilita el contacto con la materia para subyugarla; que ese instrumento no debe usarse con intenciones indignas.

No se le debe enaltecer ni despreciar.

No permitas que algo que haga efecto en tu cuerpo físico, en tu comodidad o en las circunstancias que te rodean, desordene tu equilibrio mental, como sucede con el alcohol, las drogas, el exceso sexual, etc.

No anheles nada en el plano material, vive superior a ese plano pero sin perder tu poder sobre él.

Jamás esperes favores de otras personas; pero siempre debes estar listo para ayudar en todo cuanto alcance de tu capacidad y esté de conformidad con la Justicia. Nada temas tanto como ofender a la ley moral y no padecerás.

Jamás esperes recompensa, y no padecerás desengaño.

Jamás esperes amor, simpatía ni gratitud de nadie:

pero siempre debes estar dispuesto para conferirlos a los otros.

Aprende a distinguir lo verdadero y lo falso, y obra de conformidad con tu más alto ideal de virtud.

El magnetismo blanco es la simpatía; el magnetismo negro es la aversión.

Los buenos se aman mutuamente; los malvados se odian porque no se conocen.

El dolor y la muerte son hermosos, porque son el trabajo que depura y la transfiguración que emancipa.

Temer a Dios es desconocerle: sólo debe temerse el error.

El hombre puede todo lo que quiere, cuando lo que quiere es Justo.

Dios se revela al hombre, por el hombre y en el hombre.

Su verdadero culto es la caridad. Los dogmas y los ritos cambian y se suceden: la caridad no cambia Jamás; su poder es eterno.

Nadie, ni el mismo Dios, tiene derecho al poder despótico y arbitrario.

Nadie es el dueño absoluto de ninguno.

El pastor no es el dueño de su perro. La ley del mundo inteligente, es la tutela; los que deben obedecer sólo obedecen por su bien; se dirige su voluntad, no se subyuga.

Tanto en la tierra como en el cielo, existe un único y verdadero poder: El Bien.

Lo que un justo quiere. Dios lo aprueba; lo que un justo escribe o habla. Dios lo sanciona.

He aquí el secreto de la vida eterna:

VIVIR EN LOS OTROS, CON LOS OTROS Y PARA LOS OTROS.

Suspendamos por hoy estos estudios, cuyo desarrollo puede elevarse al infinito.

La idea esencial que he tratado de resucitar para grabarla incólume en vuestros cerebros y en vuestra conciencia, se observará en la sucesión de todas las conferencias que he tenido la honra de presentaros.

Ellas vienen a ilustrar y a perfeccionar el intelecto, al levantarnos en agradable paréntesis de la rutina árida de la vida terrestre a las elevadas esferas de la vida. Cicatriza las heridas que sangran el alma en el medio social y dulcifica las penas que, como fatídicos fantasmas, nos persiguen, y cuando el espíritu se purifica, cuando la idea se abrillanta y las filigranas del pensamiento serpentean a nuestro alrededor, la naturaleza cubierta antes por el espeso velo de Isis se descubre y se presenta grandiosa a nuestros ojos de videntes.

El estudio en el cual he tratado de iniciaros nos ofrece una perspectiva feliz: en él, el más pesimista se torna optimista, encuentra hermosa la vida. Cuando se estudia el esoterismo, la Naturaleza se nos presente con su grandioso espectáculo que subyuga y anonada al poeta en sus lucubraciones; el espíritu se doblega e invirtiendo la estrofa del Nigromante Mexicano, dé rodillas se exclama:

Madre Naturaleza; siembra flores.
Por do mi paso vacilante avanza
Nací sin esperanza ni temores;
Vuelvo a ti sin temor: con esperanza!...