

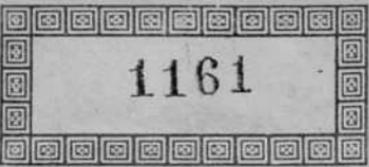
GRUPO EDITORIAL

Belleza y Amor

Con el propósito de correlacionar
amorables y aliteras
al las mujeres jóvenes

1917





1161

ht-124156.

CB-342508

DEP-884

DEPOSITO

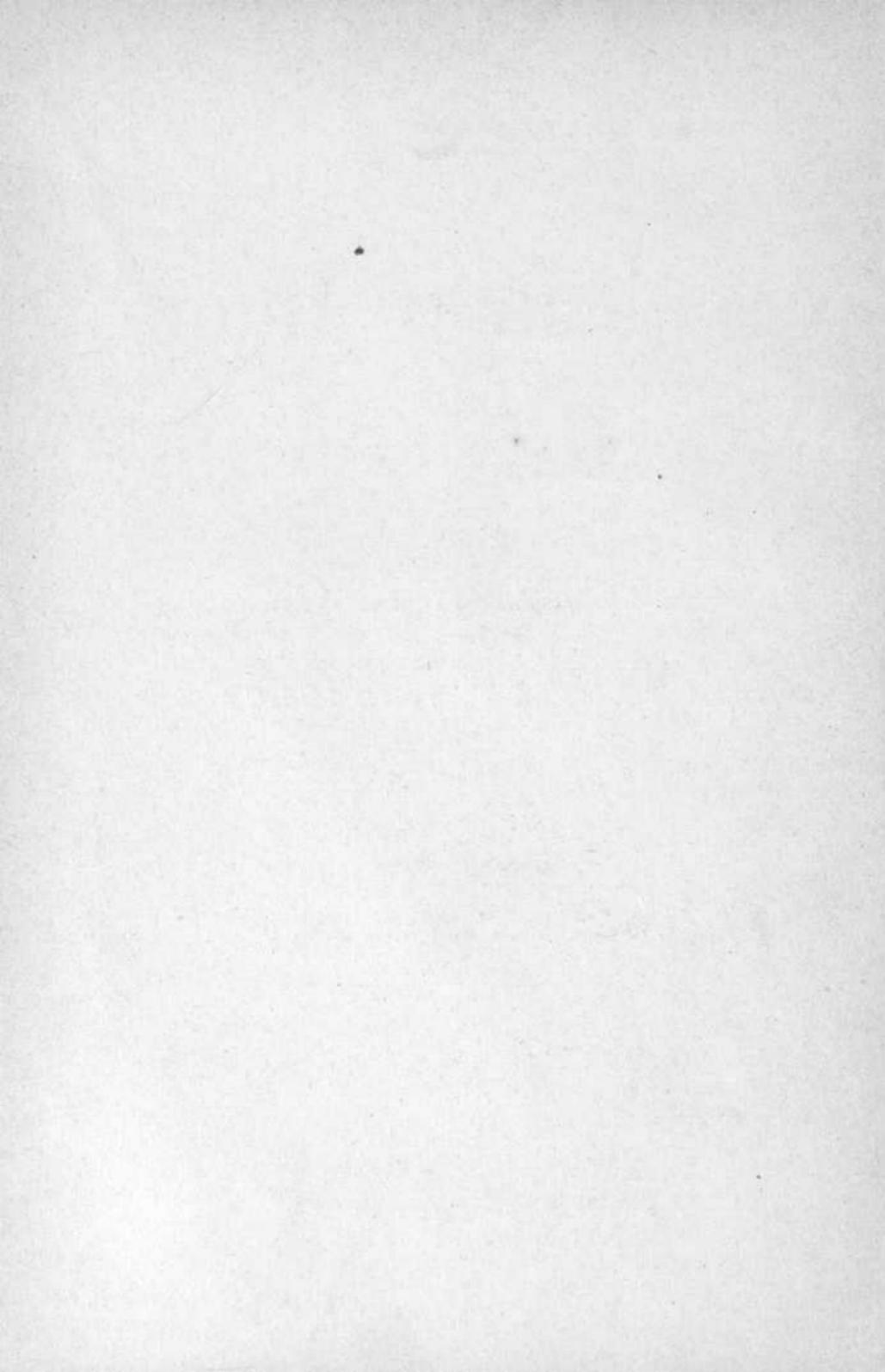


10000342508
884

BELLEZA Y AMOR

SU PRECEPTIVA OCULTA





R. 109.692

GRUPO EXCELSIOR

Belleza y Amor

~~~~~  
SU PRECEPTIVA OCULTA

OCHO PRECIOSAS REVELACIONES  
MORALES Y DISCRETAS,  
A LAS MUJERES JÓVENES

• • Primera edición. • •

(Obra núm. 1 del Grupo.)



MADRID: :- IMPRENTA DE JUAN PÉREZ TORRES  
PASAJE DE VALDECILLA, NÚM. 2 :: 1917

-----  
Esta obra es propiedad  
de los editores.  
-----



## Prólogo del Grupo editor

**E**s este libro que felizmente ha llegado a tus manos, amiga lectora, de tanta importancia para ti, que, al ponerte en posesión de sus sapientísimas enseñanzas, creemos del mayor interés recomendarte le leas detenidamente, con toda calma, con todo cariño; porque este tratado encierra un manantial de utilísimos conocimientos, de los que sacarás tanto mayor provecho cuanto más le leas, cuanto más le medites. Por otra parte, como en él hallarás muchas verdades que no suelen enseñarse en las aulas, revelaciones íntimas que no suelen constituir fácil tema de lecturas y conversaciones, importa mucho que le guardes

muy guardadito, para tí sola, y le léas y le estudies en secreto y en silencio, que en silencio y en secreto suele percibirse más claramente la verdad y adueñarse de ella el alma.

Sea este librito el que constituya, al tiempo de acostarte, tu lectura diaria, tu meditación diaria, para que, durante el sueño, las ideas que encierra obtengan fijeza en tu mente y te conduzcan a lo que nos proponemos al editarle; esto es: *a procurar en todo momento realzar las preciosas cualidades de tu ser y a fomentar en el mismo el desarrollo de todas las bellezas de tu feminidad*, para que te pongas en condiciones de merecer un buen novio, para que puedas fácilmente embelesarle, para que logres reducirle al casamiento y para que consigas hacer de él un esposo modelo, amante del hogar, de su mujercita y de sus hijitos.

Y ya que nunca más que ahora huyó el hombre del matrimonio; ya que nunca más que ahora se vió solicitado por mil halagadores centros de recreo y de placer, con menoscabo del fiel cumplimiento de sus deberes de esposo, es preciso que ahora más que nunca se disponga la mujer a embellecerse con todos los atractivos propios de su sexo y a con-

vertir la casa en un lugar agradable, el más agradable para el marido, a fin de que en él se halle éste mejor que en parte alguna, embebido en los encantos de su compañera, deleitado con las sanas alegrías del ambiente familiar y lleno de inefable satisfacción ante las tiernas caricias de sus hijos.

Tal es el fruto que sacarás, amiga lectora, de las enseñanzas de esta obrita, si le consagrás toda la atención que se merece, pues de cierto, de cierto que es la más útil de cuantas hemos leído referentes a la cultura integral femenina. Por serlo tanto, y en nuestros deseos de laborar por el hogar, por la patria y por el bien, hémonos animado a editarla, y haremos mil esfuerzos por que tengan la suerte de poseerla todas las mejor instruídas mujeres españolas, a las que desea mucha belleza, muchos triunfos y mucha dicha.

EL GRUPO EDITOR





## Prólogo de la Autora

**Y**oy a prestar a usted, amiga lectora, un gran servicio que sé que me agradecerá durante toda su vida, porque con lo que voy a decirle contribuiré bien seguramente a su felicidad. Usaré pocas, muy pocas palabras, porque no me gusta la charlatanería.

Mis estudios, mis observaciones, el largo ejercicio de mi carrera y, sobre todo, el ser mujer y tener conciencia de qué es ser mujer, me han enseñado muchas cosas.

Tengo por seguro que las verdades que voy a exponer las conocen casi todos los médicos eminentes que se han dedicado al estudio exclusivo de la mujer, si bien no sé que ninguno hasta el presente las haya revelado. Lo que desde luego me atrevo a afirmar es que no habrá un solo médico, de entre los que de veras hayan estudiado, que no declare rotundamente, si es sincero, al leer cada una de mis revelaciones: «¡Es la pura verdad!»

*Y esta verdad, que suele permanecer oculta bajo tupidos velos, es la que me he propuesto revelar a las mujeres, no sin antes recomendarles toda discreción, porque las cosas que voy a decir son de aquellas que solo una mujer a otra puede manifestar. Pero ello no obstante, no tema usted que mi lenguaje llegue jamás a la indecencia ni a la indelicadeza, pues sé que me dirijo a personas pudorosas y bien educadas y yo también me precio de serlo.*

*En estas líneas confidenciales me propongo enseñar a la mujer el modo de triunfar por la belleza y por el amor, para que llegue a ser, no solamente la reina del hogar, sino también el ídolo.*

*Revelaré primero el modo de poseer la belleza, la eficaz belleza; no la belleza plástica, sino la belleza que fascina, vence y enamora.*

*Después diré cómo se logra y se conserva el amor, el gran tesoro de amor, el gran reinado del amor, donde la mujer reina tiene su trono, donde la mujer diosa tiene su altar.*

*Y todo, todo, al santo fin de que, dominado el hombre por la mujer, embelesado el hombre por la mujer, pueda ésta destruir cuanto en él haya de vicioso e indelicado, y convertirle en un esposo modelo, en un padre ejemplar y en un ciudadano perfecto, amante de todo lo más noble, gloria del hogar y orgullo de la patria.*

*Si tuviese la suerte de lograr que esos, y no otros, fuesen los frutos que reportase a cuantas mujeres leyesen este mi libro, se consideraría muy bien remunerada de todos los desvelos por editarle.*

LA AUTORA



Primera revelación.

El Fuego amoroso.

**Y**oy a empezar por revelar a usted lo más esencial, lo más importante, lo más trascendental, lo más delicado, y, al mismo tiempo. . ¡lo más difícil de decir!

Sin embargo, como trato de dirigirme solamente a mujeres amantes de la virtud y del pudor. que yo también venero con toda mi alma, prometo solemnemente no herir lo más mínimo la sana moral, para lo cual mediré bien mis palabras al ocuparme de algo que es ciertamente espinoso, y que con el pudor y la virtud suele parecer a muchas personas que está reñido.

Pero el pudor... ¿es la idiotez? Pero el pudor...

¿es la más crasa ignorancia? Pero el pudor... ¿es la memez más ridícula? Pero el pudor... ¿es el desconocimiento de qué es ser mujer?... ¡No! ¡No! ¡Eso, no!

El pudor es culminación de la finura, de la exquisita delicadeza y del buen gusto, rebelde a todo lo indelicado y grosero. Mas la mujer puede ser *muy pudorosa* y al mismo tiempo *muy lista*, muy perspicaz, muy inteligente, y comprender que para triunfar en la vida necesita desarrollar todas las cualidades propias de su sexo, de que el Creador la dotó; todas, todas, sin despreciar las que a primera vista pu tieran parecer insignificantes y *hasta peligrosas*, examinadas bajo un falso y perjudicial sentimiento de estúpida delicadeza.

En cuanto a la virtud... ¿es acaso la insensibilidad?... ¿Es por ventura la gazmoñería?... ¿Es tal vez la renuncia a los atractivos del bello sexo?... ¡No! ¡No! ¡Mil veces no! La virtud es la honradez, el deber y la firmeza. Y la mujer puede ser *muy virtuosa*, y, al mismo tiempo, *muy sensible*, *muy ardorosa* y *muy amante*. Tan así lo creo, que precisamente el primer consejo que voy a darle es que, si quiere ser de verdad bella, si quiere conservarse muchos años bella, debe usted ser imprescindiblemente *muy sensible a Cupido*, *muy ardorosa* y *muy amante*.

Los sabios de la remota antigüedad ya dijeron (en un latín que todos los médicos conocen y yo adécato) que «por el amor la mujer es lo que es». Y ciertamente, si la mujer quiere ser de verdad mujer, si quiere ser al mismo tiempo bella, *debe*

*amar ardorosamente*, esto es, debe tener la carne inquieta y los sentidos muy sensibles... Cuanto más fuego haya en su sangre, cuanto más intranquilidad haya en su organismo, tanto más bella será...

Las mujeres frías, las *pavas...*, las *candorosas* como monjitas..., no serán nunca plenamente bellas, como mujeres, aunque posean correctas facciones y cuerpo bien formado. En cambio *las que tengan muy desarrollada la sensibilidad, tendrán siempre encanto irresistible para los hombres*. Y es porque el *fuego amoroso*, diluido en la sangre, da valor y realce, forma y poder a los atractivos femeninos. Ese agente misterioso es el admirable artista que moldea las formas, da encanto a las facciones y produce las admirables redondeces. Esto está comprobado plenamente, esto lo puede observar cualquiera, esto lo saben por instinto las mujeres listas, esto no lo duda ningún médico instruido. Sólo así se explica el maravilloso cambio, casi brusco y siempre radical, que experimenta la niña a los catorce años, a los quince años, al entrar de lleno en el mágico y luminoso campo de la pubertad, cuando de *sosa*, delgaducha, mal formada y sin garbo, se vuelve mórbida, grácil, llena de belleza irradiadora, plétórica de encantos femeniles, y rica en artísticas perfecciones en todo su cuerpo... ¡Es que calienta ya sus venas el *fuego amoroso!*... ¡Es que se siente ya mujer!... ¡Es que ya nota un imperioso deseo de realizar su destino!

El *fuego amoroso* transforma los ojos dándoles penetrantes miradas que hieren como dardos agu-

dos; brillos mágicos que enloquecen, embriagan y fascinan a los hombres; parpadeos deliciosos que les roban corazón y albedrío. El *fuego amoroso* pinta las mejillas y los labios, la garganta y los pechos, del más hermoso de los colores, del verdadero rey de los colores, del color de la *rosa viviente*, de la *rosa amante*, de la mujer sensible, joven y ardorosa, inquieta y perspicaz. El *fuego amoroso*, en fin, tónico prodigiosísimo, obra mágicamente sobre los músculos todos del cuerpo, y moldea y plasma la carne toda, dando formas de exquisita finura y belleza a la sugestiva garganta y a los mármoreos pechos, a la vez que armoniza los mórbidos brazos y la perfecta pantorrilla, y redondea con asombrosas exquisiteces los muslos y las caderas.

Todos los fisiólogos, y también todos los psicólogos, conocen el poder portentoso de ese ente natural que yo llamo aquí *fuego amoroso*. Las maravillas que opera y el realce que da a la mujer superan a toda ponderación. Usted, mi querida lectora, puede comprobarlo observándose a sí misma, observando a sus amigas, y observando aún mejor a las primorosas *tobilleras* que conozca... ¡Cuántas revelaciones podrá usted misma sacar! ¡Cuántas cosas aprenderá si es usted *lista* y sabe mirar y sabe ver!...

La naturaleza toda le dice a usted que la Belleza es compañera inseparable del Amor .. y que nacen juntos... *¡y que mueren también juntos!...*

Nunca las aves pintadas de múltiples colores, están más bonitas que en la época de *celo*, esto es: cuando están encendidas *por el fuego del amor*.

¡Qué coquetería tienen entonces en sus movimientos, qué brillo en su plumaje, qué aliño en sus formas y qué armonía en su canto!... Y lo mismo que observamos en las aves podemos apreciarlo en los brutos y en los insectos y hasta en las fieras. Llamando con ansia a su pareja cantan el grillo y la cigarra, alegría de los campos; y para atraer al ser amado se ilumina por la noche el gusano de luz. Las repugnantes larvas, influenciadas por el *fuego amoroso*, se truecan en alados insectos, gráciles mariposas de irisados colores, minúsculos seres que parecen fantásticos pobladores de un mundo de ensueño y de ilusión... ¿Cuál no será, pues, el poder del *fuego amoroso*, cuando es capaz de convertir la asquerosa oruga en mariposa ideal?...

Más aún; supongo que usted, lectora, como mujer instruida y de sentimientos delicados, amará las flores: pues también en ese poético reino impera con esplendor indescriptible el *fuego amoroso*, *también en las flores existe la sexualidad*, y debido a ella, se dan los frutos, los sabrosísimos frutos de néctares paradisiacos y aromas embriagadores. Al encenderse en ellas el *fuego amoroso* ábrense los capullos y aparecen las corolas teñidas de bellísimos matices, que cautivan y embelesan con sus policromías y sus perfumes.

¡También las flores son producidas por el amor sexual y duran nada más que lo que el amor dura!...

Eso mismo ¡ay! ocurre a la mujer: su belleza, sus encantos, todos sus femeniles atractivos nacen con el amor y con el amor mueren...

Otro de los maravillosos poderes del *fuego amo-*

*roso* es el de dar a los movimientos, a los andares, a la sonrisa y a los gestos, esa exquisita perfección artística que constituye, acaso, el mayor de los atractivos femeninos, y que yo llamaré *gracia personal*. No reside en la cara, no reside en los ojos, no reside en la voz, no reside en los brazos, no reside en los pies, no reside en los cabellos...: reside en todo el cuerpo ardoroso y juvenil, reside en todo lo que se agita, se mueve, se articula...; y no hay nada tan *personal*, tan *propio* de cada mujer, llamándose, según los casos, *elegancia*, *sal*, *garbo*, *donaire* y *coquetería*.

Sin el *fuego amoroso* no pueden existir esas bellas cualidades... Dicen algunos que a las mujeres que atesoran esa *gracia personal* se las distingue, sin necesidad de verlas, por el ruido de sus pisadas, por el sonido de su taconeo. Se asegura también que las *feas* tienen andares inarmónicos, y por eso los hombres suelen llamarlas (utilizo sus mismos vocablos) *topinosas*, *potosas* y *machuchas*. Yo, ni afirmo ni niego tal cosa, pues no me he parado a comprobarla debidamente. Lo que sí digo y certifico es que el *fuego amoroso* produce resultados sorprendentes en el organismo todo, y que no permanece recluso dentro de las venas, dentro de la carne, sino que irradia, se exterioriza, obra a distancia, a la vez que rodea a la mujer que le posee de una atmósfera magnética, de una especie de nimbo invisible, que la diviniza y la hace atraer hacia sí, cual imán poderoso, a los hombres. Tan verdad es esto, que, en la oscuridad, y sin que entren en acción la vista ni el olfato ni el tacto ni el

oído, notarían los hombres la influencia de la mujer bella, porque su reinado se extiende más allá de los cinco sentidos corporales.

De todo lo que acabo de exponer dedúcese una cosa, y es que, si la mujer quiere ser bella, es necesario que cuide de mantener siempre encendido, siempre pujante, siempre avasallador el *fuego amoroso*, evitando que se debilite, y no dejando jamás que se apague, antes echando siempre leña a la hoguera amorosa; *para que la mujer conserve constantemente su integral belleza, es preciso que arda siempre de amor...* Pero (¡y aquí me rehabilito de todas las inculpaciones de perversidad, inmoralidad y pornografía, que las personas timoratas pudieran lanzar sobre mí!) *es necesario, es de todo punto necesario, para lograr tal objeto, que la mujer se conserve en la plenitud de su virtud, en el colmo de su pureza, sin conceder nada al hombre... nada .. ¡ni una caricia! ¡Ni un beso! ¡Ni una tolerancia a la mano amante!... ¡Nada!... ¡Nada!... ¡Absolutamente nada!... Porque es indispensable hacer todo lo contrario que pide el deseo para que la hoguera amorosa no se debilite, para que no pierda su mágico poder. No diría más un moralista severo, ¡no exigiría más el confesor más intransigente!...*

Para convencerse de la excepcional importancia del consejo que acabo de darle, de la revelación que acabo de hacerle, será bueno, querida lectora, que tenga usted presente que de la satisfacción del deseo al hastío no hay más que un paso, un paso corto, cortísimo; y que el hastío engendra la fealdad, la antipatía, la pesadez y *el ajamiento...*

Cuando desaparece el *fuego amoroso* huye la belleza de la mujer como por encanto... Así vemos a la recién casada perder su atractivo, sin que de ordinario se acierte a explicar nadie a qué es debido ese fenómeno; con tanto mayor motivo cuanto que, a veces, suele conservar sus correctísimas facciones, su tipo escultural, los mismos rasgos de perfección artística, tal vez hasta el mismo color suavísimo y sonrosado; y ello, no obstante, ya no enamora, ya no fascina, ya no atrae, sus ojos siguen siendo rasgados y limpidos, pero ya no causan arrobos sus miradas; sus labios continúan siendo carmíneos y fragantes, pero ya no engendran apetitos en otros labios; su voz aún se nota clara y argentina, pero muere en el oído sin adentrarse en el alma... ¿Qué invisible cambio se ha operado en aquella mujer?... ¡Ha dejado apagar el *fuego amoroso!*...

Generalmente la casada, de todo punto ignorante del secreto del amor, deja que el viento del hastío apague la lámpara del *amoroso fuego*. ¿Y qué sucede luego? Pues sencillamente, que esa misma casada, esa recién casada, cuando pasen unos meses o a lo más un par de años, habrá padecido una *inversión* estética. Ya no se trata de cambio, sino de *inversión*: la *hermosa* se ha vuelto *fea*. ¡Qué terrible verdad!... Y eso, querida lectora, prescindiendo de todo trastorno *natural* fisiológico, esto es, suponiendo que la señora no tenga hijos y esté completamente sana, sin histerismos ni neurastenias.

La pérdida del *fuego amoroso* ha ido produciendo

do estragos tremendos; y aquel ser delicado y artístico ha sido despojado de toda huella de belleza: sus facciones se han vuelto toscas y a veces *alobadas* (permitaseme la palabra vulgar); sus ojos han abandonado toda expresión seductora, y, aunque grandes, recuerdan el mirar de la vaca o de la yegua; su voz ha perdido toda armonía y es desentonada y chillona; su talle se ha deformado de la manera más lamentable y va pregonando negligencia y pereza; las que antes eran provocativas morbidesces, son ahora hinchazones fofas, temblonas y oscilantes... Aquel ser ha perdido toda idealidad y se ha vuelto prosaico, brutalmente prosaico: ¡La rosa se ha convertido en col!... ¡Y, sin embargo, esa señora es joven, muy joven! ¡Y, sin embargo, esa señora está sana, muy sana! ¡Y, sin embargo, esa señora no ha sido madre!...

¿Será preciso, querida lectora, que pondere todavía el gran mérito del *fuego amoroso* y la importancia que tiene el mantenerle siempre encendido, siempre flamante, siempre en plena pujanza y lozanía?...



Segunda revelación.

El Tesoro del Amor.

**L**A Naturaleza no ha repartido por igual sus dones; y dones suyos son la corrección de las facciones, la justa proporción artística y la talla esbelta. La mujer que nace con ellos puede considerarse muy afortunada, pues tendrá que poner muy poco de su parte para lograr la *Belleza*.

En cambio, la que tenga los ojos o la nariz, la frente o la boca, marcadamente defectuosos o poco artísticos, tendrá que suplir esos inconvenientes naturales empleando toda su voluntad amorosa en realzar otros atractivos. En igual caso está la corta de estatura, que jamás logrará ser alta por mucho que se esfuerce. Los procedimientos y medios que pomposa y arteramente anuncian las cuartas planas de los periódicos para crecer, son mani-

fiestos timos y embustes odiosos, contra los que debieran proceder los tribunales de justicia.

También, a veces, la Naturaleza es pródiga en repartir desgracias y deformidades: piernas cortísimas, cueilos torcidos, narices aplastadas, ojos defectuosos, jorobas prominentes... y otros males peores que tienen raíces dentro del alma. En tales casos fuerza es confesar, aunque ello sea muy triste, que la mujer está casi totalmente incapacitada para lograr la *Belleza Amorosa* y el *Amor*. Pena me da el confesarlo; mas no quiero ocultar esa fatal realidad, ya que la misión mía no es de charlatanismo ni de embuste, sino de ciencia y de verdad. Mis revelaciones sólo van dirigidas a las *mujeres normales*, a las que en cuerpo y alma sean como la inmensa mayoría, no para las deformes ni monstruosas.

Dije en la anterior revelación, en mi primera revelación, que la mujer es únicamente bella por el *fuego amoroso*; y, al hacer tan categórica afirmación, me refería a la *Belleza Amorosa*, esto es: a la Belleza capaz de producir *Amor*. Cuando el *fuego amoroso* se produce y refulge en la mujer de facciones correctísimas y dotada de un cuerpo escultural, poco tendrá ésta que esforzarse para lograr el triunfo, puesto que los dones naturales son utilizados en su eficacia suprema. Pero *la mujer que sea como la inmensa mayoría* puede estar convencida de que con sólo que atesore salud de cuerpo y de mente, *logrará también la victoria*, porque alcanzará el *Amor* por la *Belleza Amorosa*, si pone en práctica mis confidenciales consejos.

Aparte los dones naturales, desigualmente re-

partidos, y que sólo da la Naturaleza, *toda mujer normal posee dentro de sí una riqueza inapreciable, capaz de hacerla bella, de hacerla amada, lo-camente amada*. Esta riqueza femenina es la que yo llamo el *Tesoro del Amor*. Utilizado debidamente, cualquier mujer puede sobrepujar en amosos triunfos a las que sean más ricas en perfecciones naturales; será realmente más *bella*, tendrá mayores atractivos, más embelesos, *será más apta para enamorar al hombre*.

El *Tesoro del Amor* es inmenso, casi inagotable, y de un poder sin límites; pero únicamente puede utilizarlo el *fuego amoroso*, su árbitro y su dueño.

La mujer que *arde* lucirá cada día nuevas joyas del Tesoro. En cambio, la mujer glacial, la mujer de mármol, la mujer de nieve, no podrá exhibir jamás la riqueza escondida, ¡no sabrá apropiársela!

¿Y en qué consiste el *Tesoro del Amor*? Lo diré en pocas palabras: el *Tesoro del Amor* lo constituyen *cuatro manantiales de Belleza y Encantamiento*, que son: la *Expresión*, la *Voz*, la *Gracia* y la *Morbidez ostensible*.

La virtud de una sola de las cuatro es capaz de enamorar y de robar albedríos; la intensidad de una sola de ellas sobrepuja en poder al encanto de una *cara correcta* o de un tipo escultural; juntas las cuatro, tendrían omnipotencia absoluta para destruir las más tenaces resistencias amorosas. Y al contrario de lo que sucede con los dones naturales, *los bienes del Tesoro del Amor dependen de la voluntad*. Los primeros son fatales, los segundos son voluntarios. Los primeros dependen de Dios, los

segundos del libre albedrío. Son, pues, los segundos los verdaderamente *personales*, los verdaderamente *humanos*, los verdaderamente *psicológicos*, *los que verdaderamente enamoran*.

De la voluntad depende el encender la llama del *fuego amoroso* y el que sea muy duradera, mucho, casi tanto como la vida. De la voluntad depende la perfección artística del mirar, del reír, del hablar, de los movimientos todos del organismo, ya que mediante ella se puede reavivar el *fuego amoroso*, espolearle, acrecentarle. ¡Qué consolador es esto, qué halagador! ¡Qué raudal de legítimas esperanzas transmite esta verdad al corazón! ¡Qué seguridad en el triunfo da a la mujer despierta y optimista!

Regocijémonos por ello, querida lectora, y pasemos a tratar, siquiera sea someramente, de las cuatro fuentes del *Tesoro del Amor*: de la *Expresión*, de la *Voz*, de la *Gracia* y de la *Morbidez ostensible*.

La *Expresión*.—El rostro humano es susceptible de revestir diversísimas expresiones, desde las más desagradables hasta las más encantadoras y atractivas. El arte inconsciente que hay en toda mujer ardorosa, mago prodigioso, saca del propio rostro más bellas creaciones que el inspirado escultor del mármol y que el genial pintor de su pincel. La ductilidad artística de las facciones es una de las más grandes cosas que hiciera el Artífice Supremo. Los ojos, las mejillas y la boca, inquietos y espirituales, producen la expresión, esa cosa llena de misterio que, por sí sola, tiene poder bastante para atraer con imperio irresistible y para repeler con tiranía

y brusquedad. La expresión femenina puede llegar, dentro de lo artístico, a todos los grados de lo atra-yente, y puede cautivar los más fríos corazones. El fuego de los ojos juguetones, de las mejillas tra-viasas y de la boca voluptuosa puede producir efectos tales que derritan todo hielo. Ya dije en an-teriores páginas que el *fuego amoroso* cambia los ojos, antes apagados, dándoles expresión inefable; penetrantes miradas que hieren como dardos agu-dos; brillos mágicos que enloquecen, embriagan, fascinan e hipnotizan; parpadeos deliciosos que ro-ban a los hombres corazón y albedrío. La belleza de los ojos no consiste en que sean grandes o pe-queños, negros o azules, sino en sus brillos, en sus fulgores, en sus relampagueos; en el torrente de vitalidad amorosa que de ellos sale; en la elo-cuencia soberana de sus miradas; en la transparen-cia del alma que a ellos se asoma. El arte de saber mirar y del parpadeo delicioso es lo más eficaz para la conquista del ser amado: ¡es lo que da marido!

Los ojos, parleros luminares, brillantes dichara-cheros, son el instrumento principal de la suges-tión amorosa; mas no podrían hacer nada por sí solos, a no tener por cómplices a dos servidores fidelísimos: la móvil mejilla, inquieta y plegable, y la boca con marco de provocativos labios, con fon-do de blancas perlas y entreabrimientos que embe-lesan y cautivan. La mujer debe poner sus cinco sentidos, su empeño todo, su voluntad completa, en cultivar y perfeccionar el encanto de la expre-sión, aconsejándose del espejo, ensayándose en su

discreta luna y aprendiendo en la observación atenciosísima de las demás mujeres jóvenes que trate y que atesoren la magia de la expresión delicada y atrayente, enloquecedora y soberana. Y eso todos los días, en todas las ocasiones, sin olvidarlo jamás, y empleando para ello cuanta solicitud sea precisa, cuanta constancia sea procedente, cuanto sacrificio y trabajo sean necesarios. Haciéndolo así, verá, encantada, la mujer activa y cuidadosa de sus personales atractivos, cómo va logrando no soñados adelantos en el divino arte de la belleza de la expresión; cómo su faz se va volviendo más sumisa a la voluntad; cómo cada día va dominando más perfectamente ese arte mágico de la bella expresión del rostro, hasta el punto de parecer totalmente natural en ella toda la riqueza inmensa de ese tesoro de movimientos deliciosos de sus mejillas de rosa, de sus labios de carmín, de sus brillantísimos ojos, de sus lindísimas cejas, de toda su hermosa cara. Sería funesto el que las mujeres creyeran que *la belleza de la expresión* es en absoluto un gracioso don de la Naturaleza, con el que ya se nace. Nada más inexacto. Sí que es cierto que se nace con mayor o menor facilidad para realizarla; pero esto no valdría gran cosa si nosotras no pusiéramos en ello trabajo y voluntad. El *estro*, el *genio* y tantas otras grandes cosas que los ignorantes creen totalmente espontáneas y fatales, si son en parte hijas de una propiedad innata, también lo son, y esto muy principalmente, del desarrollo producido por la actividad constante y fervorosa. Y lo mismo ocurre con *la belleza de la expresión*. Podrá haberse nacido

con más o menos grande facilidad para exteriorizarla; mas eso no basta: hay que consagrarle una diaria labor haciendo metódicos e inteligentes ensayos ante el espejo; hay que poner en ello sacrificio y voluntad. Sólo así logran las estrellas de la escena y del circo deslumbrarnos con la fulguración de sus primores de belleza personal; sólo así llegan a dar gracia y finura a sus agilísimos movimientos, arrobo a su sonrisa inquietadora, idealidad a sus danzas de seres ingravidos y encanto de sirena a su voz adentradora e imborrable. Pues, de igual manera, cada mujer debe crear con el estudio y la constancia un delicioso mohín, una enloquecedora sonrisa, una cautivadora mirada, un pucherito infantil. Cada mujer debe procurar tener *ángel*, debe buscar *su ángel* personalísimo y distinto. *ángel* que sea para el hombre joven demonio seductor.

Y vuelvo a repetir que esto, como casi todo lo que se admira, como todo lo que tiene un positivo valor, es cosa de voluntad, es cosa de constancia, es cosa de paciencia, y voluntad y paciencia y constancia ha de tener usted, mi querida lectora, para lograrlo.

La Voz.—Poderosísimo medio de fascinación y hechizo es la voz de la mujer e igualmente capaz de alcanzar las más altas cumbres de lo Estético. No hay instrumento musical de más grato sonido que el órgano de la voz humana, cuando está *bien templado*. La voz femenina, naturalmente grata y suave, puede producir dulcísimas armonías, de encanto y arrobo indescriptibles, cuando es modulada a impulso del *fuego amoroso*, instintivo maestro

irreemplazable, y cuando se pone entusiasmo y constancia en su educación.

Ha de procurarse, desde luego, que la voz sea natural, muy dulce, muy mimosa, muy alegre, y nunca chillona, nunca desentonada, nunca de carcajada ni de grito, que ni el grito ni la carcajada son cosa estética ni elegante, y, por lo mismo, es necesario evitarlos a toda costa.

En la voz debe buscar la mujer, lo mismo que en la expresión, su modelo en el niño, su modelo en el ángel.

Debe procurar por todos los medios que su voz sea siempre de timbre argentino, dulce, sonoro, claro, infantil.

Después de la expresión, nada más agradable en una persona que la voz grata, suave y musical; porque el amor entra en el corazón por el oído, muchas veces antes que por los ojos; y sabe efectuarlo entonces con tanto disimulo, con tanta cautela, tan insensiblemente, que no suele notarse su presencia hasta que ya se ha posesionado del hombre con toda soberanía.

La joven que a la bella voz junta la posesión del canto, la que canta bien, es ya toda una reina en el dominio amoroso, y puede aspirar a las mayores conquistas. No habrá hombre que se le resista si frecuente su trato y se acostumbra al embeleso que en torrentes de armonía le invade el alma cuando la bella desgrana sus mejores notas.

El arte de hablar bien, el difícil arte de conversar, sublima de igual manera los encantos de la grata voz.

Con él se toma posesión, también facilísimamente, del corazón del amado; con la ventaja de que en este caso no suele oponer resistencias la razón, porque se ve en aquella beldad que tan bien habla un ser totalmente adorable.

Ya no se trata de una muñeca de carne y hueso sencillamente, sino de una mujer lista, perspicaz, culta, de talento claro y alma evolucionada, ¡de una mujer digna de ser esposa, digna de ser madre, digna de ser reina!

Hay, pues, que poner todo esmero en que la voz resulte infantil, dulce, mimosa, y hay que esforzarse en que la conversación refleje siempre inteligencia, buen sentido, alteza de miras, nobleza de sentimientos, grandeza de alma.

Claro que esto supone gran preparación, mucho estudio, mucho trabajo, mucha constancia y mucho arte; pero ¿acaso sin sacrificio puede aspirarse a grandes cosas?

Y la mujer que aspira a ser la reina del hogar, el ídolo del esposo, ¿cómo logrará esto sin instrucción, sin solicitud, sin laboriosidad, sin voluntad firme y orientada siempre hacia la perfección?... ¡Feliz la que se compenetra de esta sabia filosofía!...

La Gracia. —Ya dije anteriormente que uno de los mayores prodigios del *fuego amoroso* consistía en dar a los andares, a los gestos, a los ademanes y a los movimientos todos una exquisita perfección artística, que hacía amorosa en grado sumo a la mujer y que venía a constituir una cosa misteriosa de la mayor distinción, que llamaba *gracia*.

Y añadí que no residía en los ojos, ni en la len-

gua, ni en los pies, ni en los brazos, ni en la cara, ni en el tipo, ni en determinada parte alguna del organismo corpóreo; *reside*, afirmé, y ahora ratifico, *en todo el cuerpo ardoroso, en todo lo que palpita y se mueve: es algo transcendentalísimo que inunda completamente el cuerpo de la mujer con plétora de vida...*

La *Gracia* es fuente de atractivos eminentemente personales, propios, originalísimos, y, por tanto, adecuados en grado sumo para enamorar. Se manifiesta de infinidad de maneras y toma infinidad de nombres que expresan realmente distintas formas de Belleza. Se la llama *sal, donaire, garbo, elegancia y coquetería...*

Consistiendo siempre la *Gracia* en la delicadeza y finura femeniles más exquisitas y artísticas, es, claro está, el polo opuesto de las flexiones plebeyas y ordinarias.

La *Gracia* es encanto eminentemente aristocrático y no puede tener contacto con nada basto y grosero. Cuando la gracia es alegre, vivaracha y un tantico burlona, se llama *sal*; cuando es pronta, diligente y rápida, y al mismo tiempo valerosa y soberana, sin timidez, se denomina *garbo, donaire*; cuando es rítmica, plena de majestad y armonía, se apellida *elegancia*; cuando es traviesa e intencionada, y juguetea con el ser amado, como juguetea el gato con el ratón, recibe el nombre de *coquetería*.

No se olvide que siempre es cosa *fina*; que nunca es cosa de *truhanería* y de *rompe y rasga*. ¡Nada de *machucho*, nada de *grosero*, nada de *flamenco*,

nada de *gitano* ni de *bravío!* ¡Hay que huir de lo *canallesco!*...

Las *Morbideces ostensibles*.—La *Expresión*, la *Voz* y la *Gracia* son delicadísimos y seguros medios de enamoramiento, aunque no ejerzan acción fulminante o instantánea. Necesitan la frecuentación, el trato con la *víctima*, para obrar eficazmente, victoriosamente. Siendo esto así... ¿cuál será el *cimbel* que llevará al hombre a las redes? Ese es, de cierto, arduo problema, que necesita estudio, habilidad, maña, y que cada una debe resolver por sí sola, según los casos, poniendo en juego todo su talento, todo su arte, toda su femenil sagacidad. Después de todo, la cosa no es imposible, aunque sí a veces difícil, porque la astucia en la mujer llega con frecuencia a inconcebibles prodigios de artificio. Uno de los *diabólicos* recursos (de que se puede echar mano, y cuya omisión sería imperdonable, por lo que no titubeo en aconsejarsele a usted, querida lectora) es el de hacer valer las *morbideces ostensibles*...

Cada una puede hacer de mi *consejo* el uso que le parezca. Yo me creo en el caso de darlo, y lo doy; y luego que cada cual haga de su capa un sayo, como vulgarmente se dice.

Soy convencidísima defensora (quiero repetirlo una vez más) de la *castidad* y de la *abstinencia*, como queda demostrado en lo expuesto, y ratificado será antes de dar por terminado este libro; más ello no obstante, me creo en el deber de recomendar a usted, lectora querida, que ahogando todo pueril escrúpulo, no rehuya el poner en práctica

estas mis algún tanto atrevidas (?) indicaciones de no desperdiciar la eficacia de las *morbideces ostensibles*, que constituyen las euritmias o esculturas vivientes que *pueden* exhibirse decorosamente. La *moda* en boga y la buena sociedad elegante, así como las costumbres del país que habite, darán a cada una la pauta a que debe atenerse para fijar límites a lo *ostensible*. El lugar, la ocasión y aun la atmósfera nos enseñan que unas veces se puede enseñar más y otras menos, y que esos límites convencionales comprenden mucho... La habilidad de la modista y la discreta indiscreción de ciertas telas pueden ser muy buenos auxiliares.

*Las morbideces ostensibles* son tres, a saber: la garganta, con todo su amoroso campo, que comprende bastante y en distinto frente; *los brazos*, que no hay por qué ocultar a la luz, por lo menos hasta la proximidad de los hombros, y *la pierna*, que, con mostrar siempre muy poco, promete siempre mucho...

La Expresión, la Voz y la Gracia ejercen su acción de un modo *espiritual, sugestivo*. Son entes ideales, de ensueño y de Poesía. La *morbidez ostensible* es cosa más terrena, menos sublime, más sensual. Esta clase de Belleza, al revés que la otra, ejerce acción instantánea y fulminante, porque el hombre ante ella experimenta una brusca conmoción, un agitación brutal, un desperezamiento terrible, en todo lo que tiene de bestia. Porque el hombre, todo hombre, mi querida lectora, es una mezcla de *bestia*, de *diablo* y de *santo*; y si la mujer no puede evitar que su complexión sea así,

puede hacer, sin embargo, que predomine la parte que ella quiera... Generalmente, el hombre tiene más de santo que de las otras dos terribles cosas; el hombre educado es, ordinariamente, *un santo*. ¡Oh el santo varón!... Mas casi siempre para lograr el *santo* hay que atrapar antes a la *bestia*... ¿Me entiende usted, mi querida lectora?... Pues no olvide nunca que si no caza la *bestia* no tendrá el *santo*, no ¡logrará maridol...

Extrañará seguramente que incluya las *morbideces ostensibles* en los bienes del *Tesoro del Amor*, cuando, por otra parte, he dicho que éstos dependen del cultivo, de la maña, de la voluntad, y las graciosas redondeces las da la Naturaleza. La razón es muy sencilla: ninguna mujer normal carece de esos provocadores atractivos, y el *mérito* consiste en *saber utilizarlos* con eficacia, naturalidad y decoro. Además, si la mujer joven tiene continuamente la carne ardorosa, los sentidos ansiosos y el corazón inquieto, la Naturaleza, genial artista, torneará, moldeará, redondeará y colorará debidamente. Que cada una se cuide de estar sana y de tener *deseo* inapagado, que la Naturaleza se encargará de lo demás; porque también en esto juega muy importante papel la propia volición.

¿Objeciones?... Muy bien, muy bien; pero a ellas yo replicaré: ¡la lucha por la vida! ¡la lucha por el triunfo! ¡la lucha por el bienestar! ¡la lucha por conquistarse un buen marido y una posición desahogada!...

Por eso también no hay más remedio que gastarse en vestir cuanto se pueda; no hay más reme-

dio que seguir la moda. ¡Lástima grande que ésta muchas veces atente contra la sencillez y la higiene, el arte y la elegancia! Pero esto, a mi juicio, tiene un buen remedio. Hoy, que tanto predomina, felizmente, el espíritu de asociación, debiéramos unirnos todas las mujeres o gran parte de nosotras para defendernos de la odiosa tiranía de la moda, que tan inconscientemente acatamos. ¿Por qué hemos de aceptar como buenas todas las producciones de modistos y modistas sin antes someterlas a rigurosa deliberación de un tribunal censor, formado por nosotras mismas, que admita unas y rechace otras, según aconsejen los postulados de la salud y de la comodidad, del arte y de la elegancia normales? Por no haberlo hecho así antes de ahora, ¡cuántas torturas hemos tenido que sufrirl!, ¡cuántos modelos estrambóticos nos hemos visto arrastradas a aceptar!, ¡cuántos sacrificios de salud y de bolsillo hemos llevado a cabo, para ir, a veces, hasta contra nuestro mismo gusto y capricho!

Es necesario que terminen de una vez para siempre estas increíbles condescendencias, estos rutinarios acatamientos; es necesario que de hoy en adelante no sea la voluntad del gremio modisteril la que prevalezca; es necesario que nos convenzamos de que los encargados de divulgar las novedades en el vestir y el calzar, siempre más atentos a su propio lucro que a nuestros intereses, se hartarán de abusar de nuestra inexplicable sumisión, mientras no vayamos a la asociación de referencia, acuerdo absolutamente preciso, en estos tiempos sobre todo, en que se imponen las economías y el

atender cuidadosísimamente a la salud, ya que sólo los fuertes, sólo los resistentes, sólo los sanos lograrán salir a flote en este *mare magnum* de dificultades y penurias que nos rodean por doquier.

Mucho daría por que este mi llamamiento hallase eco potente en todas las mujeres y se aprestasen diligentes a asociarse para formar ese tribunal censor de modas nuevas.

Al aparecer una de éstas, reuniríase el tribunal y la sometería a las siguientes interrogaciones: 1.<sup>a</sup> Esta moda ¿es higiénica?; esto es: ¿no atenta contra la salud? 2.<sup>a</sup> Esta moda ¿es práctica?; esto es: ¿no resta a la mujer agilidad, desenvoltura, el libre ejercicio de todos sus movimientos naturales? 3.<sup>a</sup> Esta moda ¿es artística? ¿es verdaderamente elegante?; esto es: ¿no deforma el cuerpo humano? ¿no le borra sus bellísimas e inmejorables líneas, esas líneas y esas formas trazadas por la mano de Dios?

La moda que, al ser sometida a esta imprescindible juicio, reuniese las condiciones necesarias para ser razonablemente admitida, podría exhibirse en un escaparate preparado a tal objeto; y en ese escaparate habrían de buscar todas las asociadas y cuantas simpatizasen con sus acuerdos los modelos para sus nuevos vestidos, y no en los divulgados por el gremio modisteril.

Esa sería la verdadera y procedente manera de comportarnos respecto a las modas; para que fuera nuestra voluntad la que imperase; para que fuesen nuestros intereses y nuestro gusto a los que se aten-

diese; para que no se diese el triste caso de que, siendo nosotras las que pagamos, estemos reducidas a la condición de esclavas de los ajenos caprichos e imposiciones.

Si así se hubiese hecho antes de ahora, a fe que no hubiesen prevalecido esos artefactos *diabólicos*, esos *torturadores corsés*, que tantos seres han arrastrado a enfermedades del estómago y del hígado, a la anemia y a la tuberculosis. Hélos llamado diabólicos, porque sólo el espíritu de Satanás ha podido inspirar el empleo de instrumentos que, a la vez que destruyen la salud y amenguan la vida, borran las bellísimas formas humanas.

En la mujer obesa es explicable el uso de una faja elástica que contenga sus excesivas morbideces; en la mujer deforme es admisible que se valga de *añadidos* y *prensados*; mas en la que tiene la suerte de poseer un cuerpo normal, un organismo corpóreo de formas esculturales, es el colmo de la aberración, es el colmo de la insensatez, es el colmo de la locura, es el colmo de la torpeza el ocultar la belleza por Dios creada, el borrar las bellísimas proporciones y líneas del maravilloso cuerpo humano.

¡Guerra, pues, a las modas antinaturales! ¡Guerra a las modas incómodas! ¡Guerra a las modas insanas! ¡Guerra al corsé!, y ¡guerra también al calzado molesto!...

Si alguna vez visita usted, mi querida lectora, algún museo de humanas esculturas, invítola a que se fije en las bellísimas formas del cuerpo de la mujer en su estado normal, en el cuerpo no de-

formado por la irracional y perniciosísima indumentaria. ¡Qué apretados y divinos pechos! ¡Qué desarrollada y anchurosa cintura! ¡Qué preciosas caderas! ¡Qué admirables proporciones en todo el organismo! ¡Qué preciosos pies! ¡Qué lindos dedos los de los pies, aquellos dedos no prensados por torturador calzado! ¡Qué belleza ideal! ¡Qué encanto arrobador! ¡Qué perfección! ¡Qué maravilla!...

Entonces, entonces comprenderá usted, mi querida lectora, cuán grande ha sido nuestra insensatez, cuán grande es nuestra locura al destruir tanta riqueza de embeleso como encierra este nuestro cuerpo salido de las divinales manos del Supremo Artífice, de las manos del Supremo Hacedor.

Habrà usted oído mil veces, amable lectora, mi querida lectora, que ningún tonto tira piedras a su tejado; pues ¿qué diremos de nuestra vesania al tirar piedras al tejado de este mágico palacio, nuestro cuerpo, hecho por Dios para habitación del humano espíritu, del espíritu por El creado a su semejanza y destinado a servirle y gozarle por toda la eternidad? ..

Piense usted en esto, lectora querida; piense y medite usted esto detenidamente, y resuélvase a luchar, como yo lucho, contra las modas improcedentes, contra las modas antihigiénicas, contra las modas perniciosas, por amor a la humanidad y por amor a usted, a fin de que no se vea en lo sucesivo obligada a seguirlas; a fin de que le sea dable el conservar sus bellas formas naturales, su vigor y su salud, para sacar mejor y más prove-

chosamente partido de los bienes del *Tesoro del Amor* (1).

(1) El insigne apóstol de la cultura física, el danés Muller, dice, entre otras muchas severísimas razones, las siguientes:

«El corsé es absolutamente condenable desde el triple punto de vista moral, higiénico y estético. Vosotras, mujeres, no debéis sonrojaros de que Dios haya impreso en vuestro corazón el deseo de ser amadas por el hombre y la aspiración de llegar a ser madres. Con el derecho de una conciencia pura debéis pedir el cumplimiento de esos deseos: vuestra salud y vuestra felicidad terrena depende de ello. Debíais, sin embargo, avergonzaros de estropear vuestro cuerpo bello bajo el pretexto mentiroso de embellecerlo por medio de una cincha, de una anormal camisa de fuerza; porque el cuerpo humano es la obra maestra de la Naturaleza, a condición de que le esté permitido desarrollarse y desempeñar su verdadero papel según las leyes naturales. ¡Estropearlo es hacerse culpable de sacrilegio! Las mujeres que obran así cometen una grave falta y hasta un crimen cuando dan hijos al mundo.

¿Qué interés ofrece para la mujer el uso del corsé? Aparentar poseer un talle más delgado y, según la moda que prevalece, caderas más anchas o más estrechas que las que tiene en realidad. Practica, pues, un fraude consciente o acaso inconsciente, por obedecer a la tiranía brutal y estúpida de la moda. Pero consciente o no, este fraude lleva en sí mismo su propia punición.

La mujer que se oprime tiene siempre aspecto enfermizo. Su tez es violácea, amarillenta, de un rojo azulado o de una coloración de plomo, a veces de un compuesto de estos diversos tonos.

De tal modo es el corsé símbolo de enfermedad, que no se le puede considerar sino como un aparato ortopédico que sirve para sostener un cuerpo demasiado abandonado. Inútil es que se disimule esta verdad so pretesto de que hay que sostener la espalda y el pecho; si esta necesidad fuera real, la Naturaleza habría provisto a todas las mujeres, desde su nacimiento, de una coraza de ballenas.»



### Tercera revelación.

### La Alegría Triunfal.

**P**ARA evitar malos juicios y aclarar completamente conceptos expuestos y otros que luego expondré, sentaré rotunda, enérgica y categóricamente que la mujer no debe jamás ser impúdica ni descocada. Debe tener conciencia de su poder, de sus atractivos, de sus armas, de todo su valer real, y no sentirse cohibida ante los hombres, sino un tanto altiva y muy dueña de sí misma; pero, ello no obstante, no debe ser en ninguna ocasión desvergonzada. El *descoco* y la desvergüenza son dos manifestaciones de la *grosería* y del *Gusto Plebeyo*, términos opuestos a la Belleza. La mujer ha de ser siempre una delicada rosa, una aristocrática flor, toda suavidad y aromas; pero segura en todo momento de sí misma y defendida con espinas propias.

Esto declarado, paréceme que ya no se interpretará torcidamente el que yo lance a los cuatro vientos y con voz llena de entusiasmo y convicción: ¡la mujer ha de ser alegre!... Si; la que quiera ser amada ha de procurar estar siempre alegre, rechazar las penas, ser optimista. *La Alegría Triunfal* es condición indispensable para la Belleza, como es asimismo condición indispensable para la salud. Todos los médicos enseñamos (y la experiencia a diario confirma) que la tristeza, el abatimiento, la melancolía, el desaliento y el pesimismo acaban con toda salud y con toda hermosura.

La pena duradera, y aun simplemente un descontento continuo, persistente, no tardan mucho en envenenar la sangre, perturbar el hígado, estropear el estómago y debilitar el corazón. La sangre, intoxicada por los pesares, por los abatimientos, por las tristezas y melancolías, es causa del mal color de la piel y ocasiona ajamientos prematuros, vuelve las carnes inconsistentes y hace que se agrupen sin hermosura. El hígado perturbado vuelve el rostro amarillento y hace insoportable el carácter, taciturno, displicente y antipático. El estómago enfermo estropea las facciones y las vuelve hombrunas y ordinarias. Y el más leve trastorno en el corazón puede acarrear los mayores peligros a nuestra vida a la vez que hace a la mujer excesivamente impresionable, excesivamente emotiva, incapaz de soportar ninguna impresión fuerte, inútil para la lucha por la existencia.

Para ser bella la mujer no basta que no tenga *pena*: es necesario que esté *alegre*, muy *alegre*, toda

rebotante *Alegría*. Porque, según todos los más eminentes fisiólogos, la *Alegría* es el mejor tónico, el más recomendable estimulante, el mejor reconstituyente, el depurativo sin rival y el regularizador más prodigioso de todo el funcionamiento de nuestro cuerpo, así como el mejor armonizador de todas las funciones vitales.

↗ Sin la *Alegría*, el *fuego amoroso* no producirá efectos de Belleza, pues no obrará sobre un cuerpo sano y normal. Sin *Alegría* no hay *salud* posible, y sin *salud* no puede existir en nuestro cuerpo la Belleza. Es un error creer que puede darse ésta en una cara triste y desolada. Lo más que puede ocurrir es que *persista* algo de la hermosura, si es muy resistente, pero siempre mermada y sin la debida lozanía. Los poetas y pintores pueden entregarse a sus quimeras sombrías si son amantes de lo plañidero, de lo triste y lacrimoso; pero yo no lo recomendaré nunca, porque la experiencia y la verdad pregonan que *no hay Belleza sin Alegría*. Por eso la joven que quiera cultivar y fomentar su *belleza* debe siempre evitar los sinsabores y malos ratos, no apurarse por nada y conformarse pronto con lo irremediable. También debe poner especialísimo cuidado en no dar cabida en su alma a las pasiones deprimentes y degeneradoras, tales como la soberbia, la envidia, el odio y la venganza. Todas estas ruines pasiones son terriblemente destructoras de la vitalidad de nuestro cuerpo, de nuestra salud y, por consecuencia, de nuestra belleza, y hay que evitarlas por lo mismo a toda costa. Es, en cambio, altamente beneficiosa para nuestro vigor,

para nuestra salud y para nuestra belleza, la práctica de todas las virtudes: la humildad, la paciencia, la actividad ordenada y sobria, la templanza, la fortaleza, la prudencia, la justicia... y, sobre todo, sobre todo, la *bondad*; porque he de advertir a usted, querida lectora, que existe una ley universal que, expresada en breves palabras, dice así: «*cada cosa engendra y atrae a su semejante*». Por virtud de esa gran ley, toda mujer que practica la *bondad* desarrolla dentro de sí misma todo lo óptimo: la armonía dentro del espíritu, que es gozo y dicha inefables; la armonía dentro del cuerpo, que es salud y belleza y bienestar perfectos, y es manantial al mismo tiempo de soberana simpatía. Cuanta mayor bondad existe en una persona, tanto más digna de amor se vuelve, tanto más agradable, tanto más acreedora al tributo de cariño, admiración y respeto de los demás. La mujer que es buena, la que vibra siempre al unísono con los más elevados pensamientos, la que arde en sentimientos de benevolencia para con todos, la que tiene ese admirable temple de alma que yo llamaría seráfico, querúbico, arcangélico, irradia sutilísimos y mágicos destellos de influencia bienhechora y divina que, a más de hacer felices a cuantos la rodean, los mueve de irresistible modo a quererla, a admirarla, a respetarla y servirla. La mujer que a los encantos físicos une esa elevación moral, es el legítimo modelo de la mujer ideal, de la mujer perfecta, de la mujer reina, de la mujer diosa, digna de todos los amores.

Recomiendo a usted mucho, por eso mismo, mi

querida lectora, que reflexione detenidamente sobre esto los días todos de su vida, porque ello encierra excepcional importancia para su dicha, para su bienestar, para su salud y, por añadidura, para su belleza. Tan cierto es esto, que si el ser humano se percatase de la influencia bienhechora de la bondad en el mismo que la practica, *por amor propio sería bueno*. Importa, pues, sobremanera que la mujer se esfuerce en ser bondadosa, en ser benéfica, en ser magnánima, para obtener así de un modo permanente la *Alégría Triunfal*, que tanta importancia reviste para el mayor realce de todos sus atractivos personales, para lograr ser amada, para alcanzar positivos triunfos en la vida y para sentirse feliz en todos los momentos, completamente feliz.

La mujer buena, que al mismo tiempo es joven y está plétórica de salud, debe efectivamente considerarse totalmente dichosa y aparecer siempre satisfechísima del mundo y de la vida. Todo le halaga, todo le sonríe, todo le brinda felicidades. Los hombres, ya jóvenes, ya viejos, ya solteros, ya casados, la *codician* y la *admiran*, la agasajan y rinden acatamiento. Todos tendrían gran placer en servirla, en prestarle una ayuda por la recompensa de una sola sonrisa. Y puede estar segura de que allí donde haya un hombre tendrá un admirador.

Al mismo tiempo la exhibición debe serle gratísima, porque dejarse ver es contemplarse en apoteosis de gloria y en triunfo de poderío. No merecen mejor nombre sus pasos por el mundo que *apoteosis* y *triumfo*, porque todos los que la ven la

acatan, porque todos los que la contemplan la aclaman. ¡Cuántos motivos no tiene, pues, para sentirse orgullosa y satisfecha! Y ¡cuán legítima no será su *Alegría Triunfal*, alegría aristocrática de gran dama con vasallos, de gran princesa con su corte, de gran reina con sus vastos dominios, de gran diosa con fanáticos adoradores!

La *Alegría Triunfal* reflejará majestad soberana, serenidad inalterable; porque los aplausos y las galanterías, los piropos y las flores, no serán dones gratuitos, sino obligados *tributos* a que tiene perfecto derecho la Hermosura. Por otra parte, la mujer joven y sana, virtuosa y alegre, no debe mostrarse jamás *timida* ante los hombres; no debe manifestar ante ellos el menor azoramiento. Debe estar segura de que todos, absolutamente todos, la miran... con buenos *ojos*, de que a ninguno le resulta indiferente, aunque las apariencias digan otra cosa... La *timidez* además (y esto deben tenerlo todas las mujeres muy presente) es mortal enemiga de la Belleza... La *timidez* descompone las facciones, da coloridos exagerados al rostro y quita el garbo y la gracia a los movimientos. La mujer azorada resalta siempre *sosa*; la mujer *azorada* y vergonzosa no podrá sacar ningún partido de sus ojos, ni de su voz, ni de otras muchas cosas... La mujer *timida* no podrá hacer cabal uso del *tesoro del amor*, y, por tanto, carecerá de los mejores medios de enamoramiento.

Y ya que de timidez hablo, no quiero omitir el ocuparme de otro mortal enemigo de la *Alegría Triunfal*: del *miedo*. Es el *miedo* un mortífero ve

нено, un terrible corrosivo de la salud, y, por lo tanto, de la *alegría* y de la belleza, y hay que esforzarse en evitarle por todos los medios posibles. No hay que tener miedo a nada ni a nadie, ni a las personas ni a las cosas. El miedo y su hermano gemelo el temor, nada ayudan, para nada valen, sino que, al contrario, todo lo echan a perder. Con temer los males, con temer los peligros, con temer las persecuciones y las rivalidades, las amenazas y las afrentas, nada se logra contra ellos: antes se provocan y aumentan; porque la persona dominada por el miedo, por el temor, destruye sus energías, se debilita, pierde la salud, pierde la serenidad, pierde la calma, pierde el valor, y se imposibilita para el triunfo. ¡Cuánto se ganaría con tener esto presente! Y ¡cuánto hace falta predicar a las mujeres en este punto! Porque yo no sé si por atavismo o por deficiencias de la educación, es la mujer un ser en el que fácilmente encuentran acceso libre el temor, el miedo, el desaliento, la tristeza, el llanto, la melancolía y los gemidos. Y es lo peor que no solamente se apena y tortura por lo presente y por lo futuro, sino que hasta vuelve los ojos a lo pasado, a lo que ya no tiene remedio, y lo recuerda y le da mil vueltas en su excitada y loca imaginación, para no sacar de ello otra cosa que aniquilarse, destruirse, volverse una perpetua plañidera, perder la alegría y afearse, volverse antipática e insufrible y llenar la casa de luto y de tristeza, en vez de inundarla de claridades, de optimismo y de belleza, de alegría y de contento, como es su deber. ¿Por qué así? ¿Por qué no compren-

der lo insensata y perjudicial que es esa conducta para la dicha del hogar? ..

Es preciso que la mujer se acostumbre a echar el manto del olvido sobre los males pasados; es preciso no temer los que están por venir; es preciso no perder la calma y el temple gozoso del espíritu ante los presentes y tratar de atenuarlos con la resignación cristiana más perfecta, con la ecuanimidad más invariable, con el valor más persistente.

Que jamás cosa alguna nos acongoje, que jamás cosa alguna nos intimide, que jamás cosa alguna nos suma en invencible abatimiento. Tan importante es esto, tan razonable es esto, que no titubearé en recomendar la calma y el valor, la serenidad y la resignación más cabales, *aun en la pérdida de los seres más queridos*. Dura parece esta afirmación, pero es razonable, pero es justa, pero es salutífera. Claro que en esos tristes casos es natural la pena, es irremediable el dolor; porque del mismo modo que trato íntimo y cotidiano engendra el cariño, así esas tremendas separaciones producen en el alma profundos surcos de aflicción intensísima e inevitable; pero cabe el atenuar la pena, el hacer menos duradero el dolor, y a eso debe tender nuestra solicitud. Mientras vivan los seres que la Providencia ha puesto a nuestro lado, los seres que tienen sangre de nuestra sangre, los que son algo así como trocitos de nuestro corazón; que toda nuestra mayor atención sea para ellos, que todos nuestros anhelos estén resumidos en uno solo: en hacerlos dichosos; que todos nuestros

desvelos sean ofrendados en aras de su bienestar. Pero una vez fallecidos, sólo para una cosa debemos tenerlos presentes: para dirigir por su felicidad nuestras más fervorosas oraciones al Altísimo; mas no para sumirnos en llanto y en aflicción que, tras no valerles a ellos nada, a nosotros nos perjudican en gran manera. Así lo aconseja el buen sentido, así lo dice la razón, así lo exigen las leyes de vida y felicidad de los seres por Dios creadas y *así hemos de procurar hacerlo*, dando de lado a costumbres estúpidas, a atavismos inexplicables, faltos de toda justificación. Nada, pues, de entenebreecer la vida con lutos y reclusiones; nada de reducirnos al desaliento; nada de abandonar nuestras personas y las de los seres queridos que a nuestro lado quedan; nada de llantos y suspiros estériles; nada de cuanto dañe nuestra vida y nuestros intereses y acabe con nuestro natural temple de sumisión gozosa a los acuerdos de la Providencia, a los *sapientísimos* y *bondadosísimos* acuerdos de Dios. Y dada que haya sido piadosa y humilde sepultura al finado, volvamos a nuestras habituales faenas y aprestémonos diligentes a hacer frente a la vida, a planear nuestra nueva vida, para que ella sea siempre agradable, útil y dichosa. Esto es lo que aconseja la razón, esto es lo que manda el buen sentido, esto es lo que ordena nuestro deber, esto es lo que quiere Dios; y a la razón y al buen sentido, a nuestro deber y a Dios, debemos obedecer, y no a lo que disponga la rutina, el capricho, las mal establecidas costumbres y el parecer de las personas faltas de talento y de reflexión. Hay que luchar va-

terosamente contra todo lo que no sea razonable; hay que dar siempre la supremacía al discernimiento equilibrado y sereno. Y lo razonable y lo que el juicio recto aconseja es que, en los acontecimientos adversos que hieren al alma, debe uno restituirse lo más pronto posible a la vida normal, a la habitual alegría. Hay una razón poderosísima para ello y es ésta: nosotros no sabemos si lo que nos parece de momento un mal para nuestra dicha y progreso, resultará al fin un bien para los mismos; nosotros no podemos comprender el resultado final de las cosas; nosotros ignoramos la mayor parte de las veces el *por qué* y el *para qué* de los acontecimientos; sólo Dios, en su infinita sabiduría, lo sabe; y como El es el que rige los mundos y gobierna la vida de los seres, y como El es infinitamente bueno y no puede ordenarlo todo sino al bien de sus criaturas, nosotros, obrando con sumisión y cordura, con fe y con sensatez, no debemos hacer otra cosa que conformarnos con todo lo que nos sobrevenga, por adverso que a primera vista pueda parecer. Tal es, mi querida lectora, el temple de alma que le recomiendo; tal es la sumisión a Dios y a sus santos designios que siempre, siempre, debe usted tener. Ganará con ello muy mucho para sí misma y para los demás, y hará a la vez un gran servicio a su belleza, a la belleza que siempre debe usted conservar lo más incólume que pueda toda la vida, ya que la belleza es uno de los más preciados dones de la mujer, don que debe utilizar para los más elevados fines, para cooperar a la acción divina, que es obra de perfección, que es obra

de felicidad, y por la perfección y por la felicidad debe laborar siempre la mujer, para que el hogar donde ella se desenvuelva sea una mansión de virtud y de dicha, un lugar de santos amores y de celestes alegrías. La mujer debe ser el ángel de la casa, toda delicadeza, toda contento, toda bondad, toda virtud, toda belleza, toda dulzura, toda amor. Su alma debe ser algo así como un conjunto de suavísimos perfumes, de inefables perfumes, que impregnen el ambiente de ventura. Nada, pues, de temores, nada de tristezas, nada de estados de ánimo asoladores, nada de lágrimas y suspiros. Brille siempre esplendorosa en la frente de la mujer la *Alegría Triunfal*, que es alegría que Dios aprueba, que es alegría que a todos encanta, que es cualidad indispensable para que la mujer pueda realizar la altísima misión que le está encomendada. Porque he de advertir a usted, mi querida lectora, que así como por incitación de la mujer pecó el primer hombre, según nos enseña la Sagrada Escritura, del mismo modo por influjo de la mujer llegará el hombre a regenerarse, y ésta es la obra que nos está encomendada, ésta es la obra que tenemos que llevar a efecto para reparar el mal ocasionado. La misión, como se ve, es elevadísima, y por lo mismo es necesario que la mujer sea toda abnegación, toda sentimiento, toda piedad, toda esperanza, toda delicadeza, toda paciencia, toda constancia, toda virtud, toda perfección, para que valiendo mucho, significando mucho, pueda influir de mágica manera sobre el hombre, a fin de redimirle de las pasiones, a fin de conducirlo hacia lo más noble y

elevado, a fin de conseguir que se desarrolle en él el sentimiento de lo espiritual, de lo divino, a fin de llevarle hacia Dios. La misión, repito, es grandiosa, y hay que esforzarse por estar a la altura de esa misión, desarrollando todos nuestros físicos atractivos, haciendo que germine en nuestro corazón toda semilla de virtud, siendo bellas en cuerpo y espíritu, siempre virtuosas, siempre angelicales, siempre magnánimas, siempre rebosantes de *Alegría Triunfal*.

Ese es, lectora, nuestro destino sobre la tierra, y para realizarle digna y acertadamente debemos evitar todo lo ruin, todo lo grosero, todo lo pecaminoso, todo lo deprimente, todo lo censurable, todo lo que refleje pobreza de cuerpo y pobreza del espíritu. Y, a propósito de esto, voy a tratar de dos malas pasiones que son algo así como gusanos roedores que minan nuestras energías y nuestra salud, nuestra alegría y nuestra felicidad, y nos incapacitan para toda labor útil y provechosa. Me refiero a la venganza y a los celos. De la primera se ha dicho con error enormísimo que es *placer de dioses*. No lo crea usted así, mi querida lectora, pues si lo piensa uno bien, no sólo no es *placer de dioses* la venganza, sino que ese vil sentimiento es algo así como un fruto ponzoñoso que, al llegar a nuestros labios, parece querer brindar un atisbo de dulcedumbre; mas luego resúltanos altamente amargo, dañino, mortífero, destructor de nuestras propias energías. ¡Feliz de usted, carísima lectora, si jamás sintió sus efectos desastrosos! Porque mire: el que se venga, el que arremete con infernal furia contra su

prójimo, puede creerme, no hace otra cosa que manejar un dardo que retrocede, que vuelve sobre su camino y se clava en el corazón mismo del que le arrojó iracundo. Y esto es claro, es manifiesto. ¿Ha visto usted a alguna persona que, al abrigar deseos de venganza, no se encolerice, no se obsesione? Pues el que en cólera se sume, el que se obsesiona, produce en su organismo una fiebre dañina, y no descansa y no duerme. Y esa fiebre, esa falta de descanso, ese insomnio, ¿cómo evitar que perjudique a nuestra salud y a nuestra vida?... Pero no es sólo esto. ¿Y el sentimiento deprimente ante el riesgo de ser tachado de bajo, de miserable, de vil y rastrero por aquellos que nos rodean, que nos estiman, que nos conocen?... A esto hay que añadir el remordimiento. El que, dominado por la venganza, llega a la calumnia, a la maldad contra el odiado, ¿es posible que ante el daño producido no sienta, al fin, el remordimiento?... No quiero insistir en hacer manifiesta la ponzoña que tiene la venganza para el mismo que de ella echa mano para devolver mal por mal, puesto que ello resalta con evidencia ante la vista del que se toma un poquito de tiempo para meditar sobre sus consecuencias para con el mismo sér vengativo, y por lo mismo paso a ocuparme de ese otro gusano roedor que antes he mencionado: de los celos.

Los celos son, indudablemente, una de las cosas que más destruye la hermosura de la mujer y la dicha del hogar. Los celos, en la mujer, agostan todos los verdores, ajan todas las lozanías, marchi-

tan todas las flores, deshojan todas las rosas y entenebrecen el ambiente de la casa...

Uno de sus primeros efectos es matar la *Alegría*, destruir la salud y disipar la *Gracia*, siguiéndose un rosario o cadena de trastornos en la vitalidad del organismo corpóreo que, empezando por los nervios, acaban por el corazón. Un año de celos supone siempre diez de vejez prematura. Además, los celos son totalmente insensatos, ya que alejan al ser preferido en vez de atraerlo. Cuando la mujer quiera evitar infidelidades, no hay nada mejor que recurrir a la taimada y más hábil *coquetería*, a la *coquetería* alegre, y, con todo el lujo del *tesoro del amor*, luchar pacientemente hasta la victoria. Cuando el *infiel* se ha rendido, se le asegura, se le encadena y se le impone la más absoluta enmienda, la más invariable sumisión y hasta un tantico de tiranía.

La soltera debe poner límites moderados a su amor *unipersonal*. Los exclusivismos han de ser regidos siempre por la prudencia y un bien entendido amor propio. Todo el tino es poco en esta cuestión. Muy bien que la mujer sea fiel, completamente *fiel*; pero sin que esto signifique que para ella el mundo se reduce a un solo hombre. El corazón de cada soltera debe conservarse de tal modo, que sea posible en él, sin grandes conmociones, sustituir un amor por otro más ventajoso. ¡A rey muerto, rey puesto! Es de la mayor conveniencia que la novia no sea incondicional y adicta por encima de todo. Debe ser dueña de sí misma para observar serenamente a su prometido y ver si es digno de

ella y merecedor de que se entrega a él por toda la vida. Sería muy lamentable que la joven no mirase otra cosa que *si era muy querida*, olvidándose de examinar las condiciones físicas y morales, sociales y económicas del futuro marido. También debe observar si el *novio* está en condiciones de poderse casar, pues si el matrimonio está muy *remoto*, hay grandes inconvenientes y peligros que están al alcance de todos. ¡Cuántas infelices han quedado condenadas a un ridículo *celibato* por ser adictas a un hombre sin posición y sin carrera, sin profesión ni oficio! ¡Y cuántas otras, por sostener relaciones con jovencitos imberbes, han quedado solteras para toda la vida!...

Hago estas consideraciones, estas sanas advertencias, para mejor precisar los caracteres que debe tener la *Alegría Triunfal*, la cual no debe turbarse por nada ni por nadie; y a la vez que he aconsejado el empleo de cuanto la *Alegría Triunfal* engendra (o sea la práctica de todas las virtudes) y he recomendado se evite todo lo que la menoscaba (los defectos y las pasiones deprimentes), no está fuera de lugar el que trate de advertir a las mujeres que para alimentarla y sostenerla, para fomentarla y ponerla fuera de todo riesgo, es necesario desplegar el mayor talento y la más refinada habilidad. Y todo esto por estar bien convencida de que la *Alegría Triunfal* reviste la mayor importancia, ya que ella da tal realce al rostro, una expresión tan enloquecedora, un brillo tan encantador, una sonrisa tan persistente y arrobadora, que constituye, indudablemente, una de las cosas que más

*mérito* dan a la mujer. Nada valdría el divino arte de la sonrisa, ese arte mágico que tantos triunfos cosecha a las mujeres, sin la *Alegría Triunfal*, si no fuese auxiliado por la *Alegría Triunfal*; ni nada valdrían todos los desvelos, ni todos los encantos, ni todos los atractivos, si no fuesen ayudados por esa irradiación inexplicable, *semi divina*, que da a la cara e imprime a los movimientos todos del cuerpo la legítima alegría que atesora la mujer virtuosa y lista, la mujer buena y amorosa, la mujer de temple siempre angelical, siempre seráfico, siempre querúbico.

Que todo su entusiasmo y todos sus esfuerzos vayan encaminados, mi querida lectora, a conseguirlo. Sea ésta una de sus mayores decisiones y convéznase muy convencida de que sólo por medio de la virtud, sólo por la práctica de toda virtud, podrá usted llegar a la más perfecta y soberana *Alegría Triunfal*.



## Cuarta Revelación.

### La Nutrición Potente.

LA aplicación de las revelaciones y consejos que llevo hechos hasta aquí, requiere habilidad exquisita, considerable tino, algo comparable a lo que engendra el *estro*, a la *inspiración*, al *genio artístico*. No todas podrán sacar de mis anteriores enseñanzas el mismo partido, porque *no todas sabrán darse maña* en el mismo grado.

En cambio, la revelación que es objeto de este capítulo, así como la que expondré en el siguiente, no requieren don especial alguno. A todas, por lo mismo, podrán aprovechar de igual manera, pues son, ciertamente, de sencillísima aplicación.

La *Nutrición Potente*, querida lectora, es la base de toda salud vigorosa, y, por tanto, de la durade-

ra y exuberante Belleza. No hay que olvidar que la Salud y la Belleza son hermanas inseparables, hermanas que se aman cordialísimamente y no se abandonan nunca. Para lograr la Belleza es necesario comer lo debido y conservar siempre el apetito despierto.

La lectura de libros románticos, las quimeras de los poetas irrealistas y el espejismo de que la Belleza es cosa completamente *ideal*, alejada de todo barro y de toda grosería de este bajo mundo, hacen creer a muchas jovencitas que el comer lo necesario para estar robustas es incompatible con la Belleza. Por otro lado, la poesía del conjunto en los atractivos femeninos recuerda a la soñadora adolescente que tiene más de ángel que de corruptible mortal: convencida de que es una flor delicadísima, se avergüenza de sentir la necesidad del *alimento*, y, ya que no puede menos que *comer*, procura comer poco y se lamenta de estar sometida a necesidad tan prosaica y tan material.

Hay que prevenir a esa loquilla, a esa ilusa, del grave peligro que la amenaza, siguiendo por esa senda. Para estar *guapa* es preciso tener *buen diente*. Más aún, es de todo punto necesario que el estómago y el paladar pongan buena cara a todo lo que se les presente por delante, con tal que se trate de alimentos sanos.

Pero no se deduzca de ahí que con sólo *comer*, hasta *devorar*, cuanto se nos sirva, se logra la Belleza; eso sería un desatino enormísimo. Lo que quiero decir es que no será *bella* la que no coma convenientemente. Sólo la *buena alimentación* per-

mite y fomenta el perfecto desarrollo del organismo y facilita la formación y expandimiento de la Rosa Humana, de la mujer hermosa y joven. Sólo comiendo bien se logran las eurítmicas redondeces, los apretados y abundosos pechos y la justa y artística distribución de las carnes. Sólo con la *potente nutrición* llegará a idealizarse el cutis femenino con el rey de los colores, el blanco rosado de la carne de mujer sensible y ardorosa. ¡Sólo así tendrá color hermoso!

Toda mujer joven, soltera o casada, debe poner todo su empeño en comer lo suficiente y conservar siempre vivo el apetito, para fomentar y conservar lozana su belleza, y será bueno que se convenza de que haciéndolo así, no sólo ella saldrá gananciosa, sino su familia, y la humanidad también. De que las jóvenes sean fuertes, sanas y vigorosas, depende la naturaleza del cuerpo y del alma de las generaciones. De madres cloróticas y enclenques saldrán necesariamente seres raquíticos de mente y de cuerpo, tan malos hijos como malos ciudadanos. Donde las mujeres *comen bien y se nutren bien*, hay pueblos inteligentes, robustos, valientes y emprendedores; pueblos aptos para el dominio y para el mando. Donde las mujeres *comen mal y se nutren mal*, hay pueblos abúlicos, débiles, cretinos y apáticos, sin entusiasmo ni iniciativas; pueblos condenados a la esclavitud y a la miseria, a ser dominados por otros pueblos. Por la felicidad de los futuros hijos, por la abundancia y bienestar del hogar, por el engrandecimiento de los pueblos, por la independencia de la patria y

por el bien de la humanidad, la mujer joven, soltera o casada, está en el deber de comer y nutrirse lo mejor que le sea posible, para estar vigorosa y robusta.

Los padres y los maridos que no se cuidan de que sus hijas y sus mujeres tengan una buena alimentación, cometen un horrendo crimen, y son entes indignos que, con su asqueroso tabaco y su dilapidador café, están robando el vigor y la salud de los suyos y traicionando a su Patria.

Convencida de la grande importancia que tiene para la salud y para la belleza, para el engrandecimiento de las naciones y para el bienestar de la humanidad, el asunto éste de la alimentación, voy a condensar en estas páginas, voy a revelarle a usted, mi querida lectora, lo que he aprendido y he sacado en consecuencia, después de largos estudios, ensayos y observaciones, respecto a la *Nutrición Potente*, llamando así a la alimentación más adecuada para reparar los desgastes del organismo ocasionados por su funcionamiento, por su actividad, por el trabajo que tiene que llevar a cabo todos los días, en todos los instantes. Y voy a formar con los consejos que tengo que ofrecerle sobre este asunto una especie de pequeño código de la alimentación sana y vigorizante, código que contendrá los once siguientes preceptos:

1.º *Preferirá usted siempre los alimentos de fácil digestión.*

Es un error crasísimo el pensar que los alimentos fuertes, los grasientos y concentrados, y, por lo tanto, *indigestos*, son los que mejor nutren

al organismo. Esta equivocación ha nacido de la circunstancia de permanecer éstos mucho tiempo en el estómago (por lo mismo que son de laboriosísima digestión) y del hecho de tardarse muchas más horas en volver a tener ganas de comer; traduciendo la pronta aparición del apetito (cuando ingerimos en nuestro aparato digestivo cosas fáciles de digerir) por debilidad ocasionada por la poca nutrición que nos proporcionan estos últimos alimentos. Y no hay tal cosa, sino que ocurre precisamente todo lo contrario. Cuanto mejor y más fácilmente se digiera un producto alimenticio, tanto más grande es el vigor que da a nuestro cuerpo. Claro que en este caso se hace preciso comer con más frecuencia y algo más cantidad; pero no tanto como se cree, no tanto. La novísima dietética está demostrando, con hechos innegables, que no el comer mucho es lo que da más fuerzas y más vigor, sino el comer lo que se debe y el *saber comer*, porque ahora va resultando una cosa: el *comer*, el *saber comer*, casi casi constituye un *arte*, y el que le posee, el que le domina, *comiendo relativamente poco* se nutre mucho, y no deteriora su estómago ni sus intestinos, sino que los conserva siempre flamantes, siempre laboriosos, tan flamantes y laboriosos como los de un niño. Tendré especial cuidado en intercalar en los consejos de este que he llamado *código de la alimentación sana y vigorizante*, las principales reglas del *arte de comer*, arte importantísimo muy ciertamente, y empezando por una de las más principales. haré por fundirla, por hacerla una misma cosa con el siguiente pre-

cepto segundo de este pequeño e interesante código.

2.° *Masticará usted con toda detención, minuciosidad y paciencia todo alimento y lo retendrá en la boca todo el tiempo que pueda, mucho, mucho, cuanto más, mejor.*

Quisiera, mi querida lectora, dejar tan presente en su pensamiento este segundo precepto, que acudiese siempre a su memoria y se le representase de un modo irresistiblemente imperativo al comer, porque es de una importancia inmensa para la buena nutrición y hasta para la economía del hogar, y sobre todo, sobre todo, para la salud, el que la masticación y la insalivación sean perfectas; pues de ese modo, pasando los alimentos de la boca al estómago bien triturados, bien deshechos, reducidos a una pasta casi líquida y convenientemente insalivados, éste, el estómago, se encuentra ayudado en su trabajo, y no se fatiga, y hace con toda perfección su peculiar labor, y, a su vez, entrega a los intestinos el *bolo alimenticio* en debida forma y facilita a éstos su tarea, efectuándose así la digestión con entera normalidad, sin que los órganos que la llevan a cabo se fatiguen ni se destruyan. Tan importantísimo es esto, que en la mayoría de los casos se puede curar la dispepsia con sólo ese remedio: *masticando a conciencia los alimentos*. Y he dicho que también reviste importancia este asunto para la economía doméstica, porque está demostrado que, *masticando mucho se necesita comer menos* para estar bien nutrido, cosa fácilmente comprensible y muy natu-

ral, porque cuanto más perfecta sea la digestión tanto mayor provecho saca nuestro cuerpo de los productos alimenticios, y claro que cuanto más sea el provecho, el rendimiento, menor cantidad de sustancias alimenticias hace falta ingerir en el estómago. Además de esto, como las tres partes de que consta la digestión (la bucal, la estomacal y la intestinal), como de estas tres partes, repito, sólo la primera depende de la voluntad, es seguramente la que mayor importancia reviste, y, por lo tanto, es necesario poner toda la atención e interés en que sea perfecta. De ello dependerá grandemente nuestro vigor, nuestra salud, nuestra belleza y hasta, como he dicho antes, la economía de nuestro hogar. Y he de advertir que, como no se trata simplemente de triturar y deshacer los alimentos, sino que también entra el insalivarlos perfectamente, no ya sólo las sustancias sólidas deben de permanecer lo debido en la boca, sino también las que sean blandas y aun las líquidas.

Vuelvo, pues, a repetir, que se impone el que la masticación e insalivación sean realizadas con todo esmero y detenimiento. para lo cual es de todo punto necesario el someterse a un prudente silencio cuando se come. Algo duro parece esto y difícilillo de practicar, porque lo general es que en la mesa reine grande animación. Pues así y todo, hay que esforzarse en que la animación desaparezca, que siendo tan importantísimo el acto de la nutrición, debe consagrarse a éste toda la atención y restársela a las ideas y ocurrencias que, al modo de moscas importunas, se agorpen y acudan a la

imaginación y a la mente. Tiempo queda para hablar después de comer, y si de él se carece, preferible es vivir silencioso que no deleitarse y entregarse a la conversación (las más de las veces tonta, y hasta me atreveré a añadir que pecaminosa) mientras se está efectuando uno de los actos de mayor transcendencia. Sin alimentar el cuerpo, ni son posibles las buenas obras, ni caben las virtudes, ni pueden darse ninguna de esas maravillosas cosas salidas de las manos del ser humano, ni se puede lograr la salud, ni el bienestar, ni nada. Es, por lo tanto, de la mayor importancia el acto de comer, e importancia y grande hay que concederle haciéndole como es debido. Cuando estemos comiendo, pensemos que estamos dando comienzo a una operación transcendental, por virtud de la cual nuestro cuerpo, esta prodigiosa máquina de nuestro espíritu, va a transformar los alimentos, sustancias muertas, sustancias materiales, en cosas vivas (en nuestra carne), en cosas ideales (nuestros pensamientos) y sea en nuestro ánimo el que esa transformación sea lo más perfecta posible, para que nos sea dable el devolver esa energía que absorbemos, en forma de belleza y bondad de acciones y pensamientos. Mirado así el acto de comer (que es como debe mirarse) ya no es cosa tan prosaica, ya no es cosa tan vil, ya no es cosa tan grosera y material como a primera vista parece. Las sustancias nutritivas, las energías que encierran dentro de sí las sustancias nutritivas, han de ser transformadas, repito, en el admirable laboratorio de nuestro cuerpo, en sustancias vivas, en elevados pensamientos,

en acciones útiles y santas, en una más elevada manifestación, en cosas más perfectas. Por eso, vuelvo a repetir, es de incalculable importancia el acto de comer; por eso hay que procurar que ese acto se realice como es debido.

3.º *Procúrese usted siempre alimentos de toda confianza: frescos, bien limpios, no adulterados, en buena sazón, en buen estado de madurez y los más adecuados para la nutrición.*

Poco tendré que decir respecto a este tercer precepto, porque salta a la vista su verdad, su importancia. No basta comer, no basta masticar bien; es además preciso que lo que se tome sea cosa limpia, cosa sana, cosa naturalmente ordenada para la alimentación del ser humano. Y aquí entra de lleno la cuestión de actualidad. Hasta hace pocos años eran muy contados los hombres de ciencia que defendían el vegetarianismo; mas ahora son ya muchos los que no son partidarios de la carne ni de los productos animales para la alimentación, y es lo cierto que la alimentación incruenta va ganando las inteligencias y las simpatías de muchos sabios. Yo, de mí sé decir que siento por ella las mayores simpatías y la vengo ensayando con excelentes resultados. Y siento por ella franca afición, porque ¡es tan grande el amor que tengo a la vida, es tan grande el cariño que siento por todo sér viviente, es tan profundo el respeto que me inspira la existencia de los animales inofensivos, es tal la aversión que me inspira el actuar de verdugo, es tan grande el horror que me ocasiona la sangre, es tan inmensa la lástima que me inspiran los ayes lasti-

meros que exhalan al ser sacrificados los pobres animalitos!.. que sólo en el caso de ser de todo punto imprescindible el uso de la carne en la alimentación, me decidiría a adoptarla nuevamente en mi mesa. Por otra parte, y a más de las mil razones y pruebas y hechos que aducen los vegetarianos para defender sus teorías, se da el caso de que los humanos seres que más se han distinguido por la delicadeza de sus sentimientos, por la elevación de sus pensamientos y por la santidad de su vida, han sido vegetarianos. Y como en la mujer todo debe ser delicadeza y elevación y santidad, casi casi estoy por atreverme a recomendar a usted, mi querida lectora, que se decida a ensayar, por lo menos, ese sistema de alimentación, guiada siempre, claro está, por alguna persona de gran prudencia (impuesta en ese régimen alimenticio y con largos años de experiencia), y después de leer alguna obra que trate sobre el mismo, pues aunque en definitiva se llegue a demostrar que ese y no otro es el sistema ideal de la nutrición del sér humano, por ser el natural, siempre será preciso tener en cuenta que la costumbre casi milenaria de comer carne ha tenido que constituir una especie de segunda naturaleza, siquiera sea viciosa, en el hombre; la cual naturaleza hay que respetar hasta cierto punto y sólo se debe destruir poquito a poco. De ahí el que se imponga el hacer el cambio lentísimamente y con toda discreción. Y, haciéndolo así, insensiblemente va entrando el organismo, sin detrimento alguno, en el simpático sistema de la alimentación por las sabrosísimas frutas y las sanísimas semillas.

Hay quien opina que tratándose de organismos débiles sometidos a una vida antinatural, privada del conveniente ejercicio físico, aislada de los elementos naturales y no sometida a los francos altibajos de la temperatura, es necesario el uso (moderadísimo, desde luego), de la carne y del vino y de la sal, cosas proscritas (las dos primeras, en absoluto, y la tercera en gran parte) en la mesa vegetariana. Y se fundan para afirmar esto en que nuestro organismo, para funcionar bien, necesita el latigazo de algún excitante; y al faltarle los excitantes naturales (el ejercicio corporal, el sol, el aire, el frío, la humedad), concluyen por admitir la necesidad de procurarle los artificiales (la carne, el vino, el café, las sustancias picantes como el ajo y el pimienta, por ejemplo).

Me inclino a creer que sí; en muchos casos, tratándose de organismos medio muertos, posiblemente sean necesarios esos excitantes para hacerles ir viviendo, y por eso no recomiendo en absoluto y sin reservas el régimen verdaderamente natural; por esto y por la razón ya alegada de la costumbre adquirida por nuestros progenitores y continuada por nosotros toda la vida. Que cada cual, después de lo dicho, determine lo que más le parezca.

4.º *No comerá usted nunca sin tener ganas, y procurará levantarse de la mesa sin saciar totalmente el apetito.*

Uno de los síntomas de enfermedad indudable o bien de que las vías digestivas están ocupadas, es sin duda ninguna el carecer de apetito; y cuando se

está enfermo se impone una prudente dieta (tomando exclusivamente líquidos, en tanto las ganas de comer no se presenten) y cuando el estómago y los intestinos están recargados de trabajo, se impone el dejarlos descansar, absteniéndose de todo alimento, así líquido como sólido. Y no es esto sólo: *es convenientísimo para la salud, el someterse al ayuno de cuando en cuando (un día por semana), no tomando ese día otra cosa que un vaso de agua con el jugo de un limón (o de una naranja un poquito agria) y azúcar o miel (sin que el preparado quede muy dulce), por la mañana, y a pequeños sorbos distanciados entre sí a lo menos un minuto. Al mediodía se puede hacer una comida vegetal muy ligera, por ejemplo: una ensalada arreglada con jugo de limón, aceite de olivas y azúcar, o mejor, miel disuelta en un poco de agua, porque el vinagre es malísimo para el estómago y la sal tampoco es recomendable (puede tolerarse solamente usada en pequeñísima cantidad); después de la ensalada, podrá tomarse un puré o un plato de patata o de arroz (una cosa de facilísima digestión y procedente del reino vegetal), y, últimamente, un postre de fruta de la temporada. A la noche sólo se tomará la ensalada (cruda, por supuesto, análoga o idéntica a la del mediodía), una sopa de cereales y postre de fruta jugosa, tal como naranjas, peras, manzanas, cerezas, melón, sandía, melocotón etc...; y teniendo gran cuidado de comer poco, muy poco. Agradecen tanto esa dieta o ayuno semanal el estómago y el apetito, que después trabajan y se presentan admirablemente dispuestos a realizar su im-*

portante misión. Ensáyelo usted y verá cuán cierto es lo que digo y cómo logra un color bellissimo.

Otra de las cosas que agradece muchísimo el estómago es el que se le trate con cierta consideración no cargándole demasiado, cosa un poco difícil de poner en práctica, debido a la anormal y fortísima excitación que producen en el paladar la mayor parte de los guisos, por estar recargados de sustancias aromáticas y estimulantes que le arrastran a pedir más de la cuenta, a presentar un *exceso de apetito* que nos lleva al abuso en la comida. Por eso quiero sumar a los preceptos que anteceden el siguiente quinto e importantísimo precepto.

5.º *El condimento de las sustancias alimenticias debe ser muy sencillo, procurando, si, que los platos sean apetitosos, pero evitando las exageraciones en los aderezos de las comidas y los refinamientos.*

La cuestión de los gustos entra aquí de lleno, y del gusto he de tratar, porque hay sobre el gusto y sobre el placer que las sustancias alimenticias le proporcionan un error muy grande. Se cree, en general, que ya de suyo unos alimentos nos son altamente gratos y otros atrocemente repulsivos; y, si bien existe en esto un poco de realidad, hay que reconocer, meditando bien la cosa, que es más que nada *cuestión de costumbre*. Así se explica que el alemán sienta agrado y pasión por la clase de aderezo que se da a los alimentos en su país, y el italiano por la que se emplea en el suyo, etc., etc., e igualmente lo corrobora el hecho de que a un español, al internarse en Inglaterra o Alemania, al prin-

cipio no le gustan las viandas tal como se arreglan en estos pueblos, y en cambio después, andando el tiempo, corriendo los años, llegan a serle sumamente gratas y apetitosas. Pero, ¿qué digo al cambiar tan completamente de residencia y de clima y de nación, si hasta dentro de nuestras mismas casas podemos comprobarlo dentro de nuestra vida? ¿Acaso no estamos viendo todos los días cómo una cosa que apenas nos agradaba nos llega a ocasionar gran placer tan pronto como nos acostumbramos a ella? Buen ejemplo de esto y buena prueba de esta verdad tenemos en los aficionados al tabaco y a la cerveza. Al principio, las primeras veces, los primeros días, producían el tabaco y la cerveza mala impresión en el paladar; mas, después, por virtud de la costumbre, han llegado a ganarles de tal modo el gusto, que éste los reclama con urgente e imperativa insistencia.

Hablo de esta propiedad de la costumbre para preguntar: ¿por qué, si el gustarnos más o menos una cosa es cuestión de costumbre, no hemos de habituarnos a tomar los alimentos en la forma que resulte más conveniente para nuestra salud? Verdaderamente, el no hacerlo así demuestra un abandono o una ignorancia increíbles, imperdonables. Siendo esta cuestión de la alimentación tan importante, no se explica por qué no hemos de estudiarla a fondo, y por qué, después de conocida, no hemos de amoldarnos a la alimentación y forma de aderezo de las sustancias nutritivas más conveniente al vigor de nuestro organismo... Hay que reaccionar enérgica y diligentemente en este punto; hay

que introducir las reformas que sean razonables en nuestras comidas; hay que poner en ello voluntad firme y resolución inquebrantable de tomar solamente los alimentos que sean más convenientes a nuestra salud, bien convencidas de que esto sólo significa un sacrificio de momento, pues tan pronto como nos habituemos a la alimentación sencilla y racional, *ninguna otra nos resultará tan rica y sabrosa, apetitosa y delicada como ésta*. Subrayo esta última afirmación porque en realidad es así: no hay nada más *rico ni más sobroso ni apetitoso y delicado como los sabores naturales y sencillos*. Los sabores fuertes, los sabores refinados, estragan, no tardando mucho, el paladar, y, por añadidura, son causa de que después ya no encuentre uno placer en ningún alimento de sabor débil, suave, delicado, y poco a poco van arrastrando a la persona a los mayores excesos en el uso de las especias, hasta que la conducen irremisiblemente a la más absoluta bancarrota del aparato digestivo. Esto se está viendo con frecuencia.

Otra de las malas consecuencias de los condimentos fuertes y de los productos refinados y concentrados (como son los dulces, por ejemplo), es la sed horrible que ocasionan. Para apagarla se ve uno obligado a ingerir gran cantidad de líquido en el estómago, siguiéndose de aquí la dilatación de este órgano, enfermedad poco menos que incurable.

Con el condimento sencillo, con los alimentos naturales no ocurre ninguna de estas malas cosas, y es por ello por lo que no me cansaré de recomen-

darlos de todas veras. Si por tener viciado el paladar nos resultan al principio poco sabrosos, hay que tener un poquito de paciencia, que pronto nos parecerán admirables.

Aparte que el mejor condimento es el buen apetito; la persona que se sienta a la mesa con el apetito bien despierto, halla placer en todas las viandas. Y para tener buen apetito es excelente el uso de la alimentación natural, la cual no le conduce a uno al exceso en el comer; y el que no come con exceso hace pronto y bien la digestión; y el que hace pronto y bien la digestión, ese se sienta a la mesa siempre con admirables ganas.

Debido a esto, ocurre una cosa muy singular, y es, que el pobre, comiendo de cualquier modo, goza más al comer que el rico, con todo su variado y costoso *menú*. ¡Parece que lo hace Dios, premiando así la frugalidad y la sencillez y castigando la glotonería y el refinamiento!

6.º *El problema de la Nutrición Potente debe estudiarse muy a fondo, para que, conocidas las propiedades de las distintas sustancias alimenticias, se las pueda combinar y elegir convenientemente.*

Siendo tan importante el asunto este de la nutrición, es lo cierto que existe sobre el mismo la mayor ignorancia, cosa no sólo tristísima, sino hasta irritante. Yo no puedo menos de ponerme nerviosa al considerar esta imperdonable apatía humana, cuando se trata de cosas tan vitales. Se sabe mucho y se estudia mucho sobre cosas de escasísimo valor, y, en cambio, de las que atañen a la salud y

a la vida, a la belleza y a la felicidad, tan directamente como esta de la nutrición vigorizante, se está de ordinario en la ignorancia. Hay que procurar enmendarse. Se impone el aplicarse a conocer, mediante el estudio, el asunto este de la nutrición. Libros hay que de él tratan y a esos libros le remito. Puede usted leer la notable obra de Dr. A. Montenuis, de Niza, titulada *La Alimentación y la Cocina naturales*, traducida al castellano por el doctor Alegre, y de venta en *La Última Moda*, Velázquez, 42, Madrid. Puede usted leer también otros libros análogos que tratan de la alimentación y que no faltan en ninguna buena librería. También es conveniente que estudie usted algún libro de cocina, ora de la mixta, ora de la vegetariana, para que pueda usted dirigir la alimentación, y no dejarla a merced de las cocineras, las cuales podrán saber mucho de guisos, pero suelen estar faltas de todo conocimiento de la higiene alimenticia, la cual hay que tener muy en cuenta. Estudiando esos libros le será dable el hacerse con un buen número de recetas utilísimas para procurarse una forma variada de alimentación, lo cual no es perjudicial, sino bonísimo para la buena nutrición, porque no es conveniente cansar al paladar dándole siempre las mismas cosas e igualmente siempre condimentadas: hay que variar y hay que tener esmero en que los platos, a la vez que sencillos, resulten apetitosos, porque de esta manera las glándulas salivares segregan más saliva y, con una buena insalivación, la digestión se mejora. Debe evitarse, eso sí, el excitarlas demasiado, y por eso se deben rehuir los sabores fuertes.

7.º *Procurará usted que su alimentación la constituyan principalmente los cereales (harina de trigo, de maíz, de avena, de centeno, y el arroz) y las frutas jugosas (uvas, manzanas, plátanos, peras, cerezas, guindas, melocotones, etc., etc., etc.). Son los elementos nutritivos más sanos. Los productos todos del reino animal y lo mismo las frutas nuciformes (nueces, avellanas, cacahuetes, almendras, piñones, etc.), deben de tomarse en proporciones *muchísimo menores, muchísimo menores*. También son inofensivas las legumbres verdes y las ensaladas. En cambio, las legumbres secas son algo peligrosas (abusando de su consumo), tales como el garbanzo, judía, lenteja, etc.*

8.º *Hará por ir disminuyendo poquito a poco la cantidad de sal y de especias en sus manjares.*

9.º *Evitará siempre el tomar los alimentos excesivamente calientes y demasiado fríos.*

10.º *Se entregará usted después de las comidas a juegos tranquilos al aire libre o a paseos moderados, evitando a todo trance el consagrarse a un trabajo intensivo, ya sea corporal ya intelectual, después de comer.* Mientras el aparato digestivo está en el momento más interesante de su importantísima función, necesita que la fuerza y el calor y la energía vital se reconcentren en él para ayudarle, y no hay que restárselas llamándolas hacia la cabeza o hacia los músculos.

11.º *Pondrá usted especialísimo cuidado en evacuar diariamente los intestinos; porque si no funciona bien el vientre, si se apodera de nosotros el estreñimiento, tendremos en grave peligro la sa-*

lud y la belleza. Hay muchos medios de evitarle, y son los principales el ejercicio, las sustancias nutritivas laxantes, el masaje del vientre, y, por último, el ocupar todos los días cierto *asiento*, a la misma hora, aunque no se sienta necesidad de ello. La persona que hace ejercicio, el conveniente ejercicio, rara vez padece ese mal.

El ejercicio moderado después de las comidas ayuda a la digestión, y debo añadir que es totalmente necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo todo. La persona que no hace ejercicio, va derechita a la obesidad en unos casos, y a la debilidad orgánica y a la enfermedad en todos.

Para estar sana la mujer, para no ponerse obesa, para conservar siempre encendido el *juego amoroso*, para mantenerse *bella*, es necesario que haga ejercicio, ora haciendo las labores de la casa que requieren algún trabajo y movimiento, ora haciendo gimnasia de cámara todos los días, ora entreteniéndose en el jardín o en la huerta plantando árboles y flores, regándolos, quitando las malas hierbas, ora consagrándose a juegos que impliquen el correr y el saltar al aire libre. Si el tiempo, si las horas innúmeras que pasa de ordinario la mujer sentada al piano (que después de casada para nada le servirá) y bordando o haciendo encaje (cosas innecesarias hoy que las fábricas los hacen); si esas preciosas horas las invirtiese en fomentar el vigor de su cuerpo y la disciplina de su inteligencia y el cultivo de la voluntad, en embellecerse, en una palabra, física y moral e intelectualmente, ¡cuánto ga-

maría! ¡Cuántísimo ganaría!... Por no hacerlo así se crían muchas raquíticas, paliduchas, sin sangre, sin vigor, sin atractivos, sin *real belleza* y hermosura. y muchas veces tienen que pasar por la realidad triste de que el hermano, el hijo, el marido, el novio, se vean arrastrados a preferir en sus amores a la doméstica rozagante, a la apetitosa doncella, que por virtud del trabajo, del bendito trabajo, están *más sanas, más vigorosas, más coloradas, más guapas, más atrayentes* que las señoras y señoritas que tienen en mortal abandono su cuerpo y su *belleza real*. Claro que cuesta mucho a la que está habituada a la holganza y dada por entero a la pereza, el moverse, el agitarse, el trabajar corporalmente; pero por la vitalidad de nuestro cuerpo, y por la salud, y por la belleza, es fuerza que, animosas, siempre animosas, nos sacrifiquemos.



## Quinta revelación

### Manantial Inagotable de Hermosura

Los antiguos, amantes entusiastas de la alegoría, representaron a Venus, diosa de la hermosura, saliendo de las aguas y ostentando, sonriente y orgullosa, su cuerpo armonioso. Esta ficción encierra un conjunto de enseñanzas que, muy complacida, voy a revelar en este capítulo; esta ficción es un simbolo que representa el conjunto de prácticas conducentes al logro y fomento de la más cabal belleza, a las cuales yo doy el nombre de *Manantial Inagotable de Hermosura*, que muy gustosa voy a mostrar a usted, bien convencida de que con ello le haré un grandísimo favor, un servicio apreciable que me habrá de agradecer con toda su alma; porque utilizando estos conocimientos, podrá usted realzar su belleza y conservarla muchísimos años en plena lozanía.

El *Manantial Inagotable de Hermosura* comprende una serie de prácticas íntimas de aseo, higiene y vigor, recomendadas por la ciencia y puestas en uso, con todo esmero y constancia, por casi todas las grandes sacerdotisas del amor. Todas esas prácticas se refieren al cuidado de la deliciosa euritmia, y comprenden el *Baño de Aire*, el *Baño de Sol*, el *Baño de Agua* y las *Prácticas de Modelación y Sonrosado*.

Gustosísima voy a tratar de cada uno de estos maravillosos procedimientos de desarrollo y flamante conservación de la más arrobadora hermosura, y llena, a la vez, de íntima satisfacción ante la suerte de poder divulgar tan salutíferas y provechosas prácticas.

El *Baño de Aire*.—Es el *Baño de Aire* una de esas cosas viejas olvidadas que se está haciendo aturdidamente nueva; utilizase muy principalmente como agente curativo, y no sé por qué no ha de adoptarse por todos como excelente práctica higiénica. En este último sentido es en el que voy a considerarle, ya que escribo esta obra para personas sanas, y ya que la finalidad del mismo no es la de curar enfermedades, sino la de prevenirlas, favoreciendo así el vigor natural, la salud y la belleza.

*Consiste simplemente el Baño de Aire en la exposición de nuestro cuerpo, desnudo, al aire puro de una atmósfera no viciada y dotada de una temperatura conveniente.*

La importancia excepcional que tiene el *Baño de Aire*, un, si puede ser, prolongado *Baño de Aire*,

*de práctica frecuente y bien dirigido*, es fácil de comprender así que uno se da cuenta de las interesantísimas funciones de la piel y lo difícil que resulta el que éstas se efectúen normalmente, perfectamente, cuando estamos vestidos, sobre todo si no son holgadas y de tejido abierto las ropas que llevemos, ora exterior, ora interiormente. Está ya reconocido por la ciencia, y es casi del dominio, no ya tan sólo de los médicos, sino también de toda persona medianamente instruída, que nuestro cuerpo está dotado de tres vías distintas de absorción de la energía externa. Es la una, como todos saben, el aparato digestivo; es la otra los pulmones; y la tercera la constituyen los poros de la piel, esos agujeritos invisibles a simple vista, que son canales imperceptibles por los que se llevan a cabo importantísimas eliminaciones de sustancias venenosas, ya en forma de gas o de vapor, ya en forma líquida (como cuando se suda), y que, al propio tiempo, *son a modo de boquitas microscópicas, por las cuales penetra en nuestro cuerpo el oxígeno del aire, ese elemento tan necesarísimo para la vida, ese admirable colorante de la sangre, ese aceite misterioso que alimenta constantemente, para que no se apague, la llama de la vida, el fuego vital que nos mueve y nos sostiene, nos calienta y nos anima.* Por ignorar esto, una madre imprudente que, llevada por un disculpable orgullo, mandó dar un áureo barniz a un precioso hijo suyo, para que, desnudito, realizase con su angelical figura una procesión de inusitado esplendor, fué causa de que éste muriese a las pocas horas intoxicado, asfixia-

do, al no poderse realizar por el barnizado las importantísimas funciones de la piel.

Con esto pareceme que basta para que usted, mi querida lectora, y cuantas personas me lean, se formen perfecta idea de la importancia nunca bastante ponderada que tiene para nuestra vida, para nuestra salud y, por lo tanto, para nuestra belleza, el que la piel lleve a cabo perfectamente su transcendental misión; el que los poros gocen de libertad completa para eleminar las sustancias nocivas a nuestro organismo, y absorber las que éste precisa para su normal funcionamiento.

Vamos, pues, ahora a precisar las condiciones que ha de reunir el aire y la forma en que debe tomarse el baño.

El aire fresco y templado y, claro está, siempre puro, es el más conveniente para el Baño de Aire. En cambio, el aire muy frío y muy caliente son poco apropiados, y hasta peligrosos, para esa práctica higiénica. Se procurará, pues, que, a ser posible, el aire reúna esas condiciones convenientes, y se escogerá para tomar el baño un sitio lo más apropiado posible: un bosque, un jardín, el campo, y por último, y a falta de los primeros, una habitación bien ventilada.

La duración del baño depende de tres cosas: 1.<sup>a</sup>, de la temperatura del ambiente; 2.<sup>a</sup>, de la impresión diferente que ejerce en los organismos, según estos tengan más o menos resistencia, ora por razón de edad, ora por razón de vigor, y 3.<sup>a</sup>, del hábito que se tenga de tomarle o no tomarle.

Cuando comienza una persona a entrenarse, a

acostumbrarse a tan excelente práctica de salud, importa que el baño sea cortito. Importa asimismo el entregarse al ejercicio, ya paseando (más o menos deprisa), ya haciendo gimnasia, sobre todo si el aire produce una impresión de frío bastante pronunciada, y hasta se hace necesario a veces el darse una fricción suave con la mano por toda la piel, y es cuando, por efecto del frío, se produce en la misma lo que se llama en lenguaje familiar *carne de gallina*. Cinco minutos o menos de duración es lo bastante para el primer día, si el aire es algo frío.

La natural discreción y la práctica le irán enseñando a la bañista la mejor manera de efectuar el Baño de Aire. Sin embargo, no estará demás que se recomiende mucha prudencia, para evitar los enfriamientos, hasta adquirir la costumbre de permanecer impunemente desnuda al aire libre.

Haciéndolo así, el beneficio de tal práctica es inmenso, ya por la razón expuesta referente a la absorción del aire completamente puro (cosa imposible estando vestidos, porque impidiendo las ropas la inmediata salida al exterior de las emanaciones venenosas de nuestro organismo, parte de estas son absorbidas por él, en evitación de lo cual importa mucho que la indumentaria sea holgada y muy porosa), ya porque las oleadas acariciadoras del viento producen saludabilísimas reacciones en la piel, las cuales son a la vez causa de que la sangre circule por ésta más activamente, dándole un color sonrosado hermosísimo.

«*El aire* (según frase gráfica de Max Simón), es el pan de la respiración. Este pan se respira en vez

de comerse: esa es toda la diferencia.» Al propio tiempo, así como el agua es el elemento en que tiene que vivir necesariamente el pez, así el aire es el elemento en que imprescindiblemente tenemos que vivir nosotros.

No quiero extenderme más sobre el Baño de Aire; mejor dicho, no puedo: tengo que ser breve; y por lo mismo, a la que desee más detalles le recomiendo se procure algún libro que, por ocuparse exclusivamente de estas prácticas naturistas, trate el asunto con más extensión. Desde luego, puede adquirir la obra, muy recomendable, del Dr. Monteuuis, de Niza, titulada *Los Baños de Aire, de Luz y de Sol en casa*, editada por la «Sociedad General de Publicaciones», Barcelona.

El Baño de Sol.—Si importancia grande, y con toda justicia, se da actualmente en la higiene novísima al *Baño de Aire*, no es menor la que se concede al *Baño de Sol*, y también con indudable acierto y justicia; porque será necesario el aire para la vida, será acertadísimo el procurárnosle a raudales y en su mayor pureza; pero también los efluvios solares son imprescindibles para la existencia, también es acertadísimo el hacer que nos envuelvan por todas partes, y nos iluminen con su luz, y nos calienten con su calórico, y nos den vida con su vida. ¡Quién me diese el don de la palabra elocuente, persuasiva, sugestionadora, para convencer a cuantos me lean de esta verdad, de la riqueza inmensa que podemos sacar de ese perenne manantial de energías, de salud, de vida, de belleza! Cuando considero la influencia bienhechora del Sol, de

ese astro bendito; cuando me detengo a contemplar la maravillosa y benéfica irradiación, llena de esplendores, llena de belleza inenarrable, que prodigamente, esplendidísimamente, nos envía, me explico perfectamente el que se le haya considerado y se le haya adorado como a un dios; y casi casi siento deseos de adorarle, de bendecirle, de expresarle en estrofas inspiradas mi admiración y reconocimiento. A fe que lo haría, si no supiese, por la ciencia, que detrás y al lado y alrededor de ese sol, hay otros soles, miles de soles, tan inmensos como él, tan encantadores y maravillosos como él; y si no supiese, por la religión, y también por la ciencia, que por encima de esos soles existe un Sér infinito, todopoderoso, de mayor esplendor, de mayor belleza, benditísimo, santísimo, a quien solamente la adoración del hombre corresponde. Sea para Él toda la gloria y todo el culto y toda la adoración; y démosle, reconocidos, mil gracias por habernos procurado ese admirable astro del que tanto bien recibimos.

El Sol, mi querida lectora, como enseña la ciencia, no solamente nos envía los rayos lumínicos y el calor, sino que de él recibimos los maravillosos rayos químicos, que tan importantes efectos producen en nuestro organismo ayudándole en su funcionamiento de prodigiosa manera. Y hasta no falta quien asegura que de él nos vienen influencias magnéticas portentosas que estimulan nuestra vida, que nos vigorizan, que saturan de vitalidad nuestro sistema nervioso. ¡Quién sabe los agentes misteriosos y benéficos que de él descenderán sobre los seres vivos todos!...

*El Baño de Sol consiste en la exposición de nuestro cuerpo desnudo a los rayos solares, práctica que todos, todos los seres humanos debieran realizar frecuentemente. Por no hacerlo así, nuestra piel se vuelve pálida, enfermiza; pierde en gran parte su fuerza de contracción y distensión; tórnase perezosa para desempeñar sus funciones, poco resistentes al frío, al calor, a los cambios bruscos de temperatura; sus poros ya no absorben el oxígeno del aire tan abundantemente como es preciso para el vigor fisiológico; ya no eliminan con perfección las sustancias venenosas de nuestro cuerpo, los malos humores; y, como consecuencia de esto, vienen las anemias, vienen los enfriamientos, vienen los cólicos, vienen los reumas, vienen la mayor parte de las enfermedades...*

Del mismo modo que una planta al privarla del sol pierde su verdor y se pone enfermiza y hasta a veces no da flores, no da frutos y se seca, se muere; de esa misma manera el cuerpo humano, la planta humana, que ha sido formada para vivir envuelta en oleadas deliciosas de aire nutricio y en vivificadores efíuvios de purísima luz, al ser privada de ese aire, de esa luz, pierde su hermosísimo y natural color sonrosado y se pone enferma.

La belleza de la mujer, de la *Rosa Viviente* (que no es flor de estufa), exige sol, mucho sol. Al principio, como nuestra piel está debilísima y no resiste como debiera la impresión de los rayos solares, será bueno que el baño sea cortito. Se procurará, asimismo, aprovechar las horas en que el calor no es excesivo. Cuando se empieza a tomar el Baño

de Sol, ha de procurarse que éste no nos lastime demasiado. La regla es ésta: que al vernos envueltos en sus efluvios no sintamos ni frío ni calor, sino una impresión placentera. Bastarán cinco minutos de duración el primer día, y durante ellos se procurará adoptar distintas posiciones para que todo el cuerpo quede por igual influenciado por la luz. Si molesta el sol en la cabeza, se cubrirá con un pañuelo o con un sombrero. Al día siguiente se pueden aumentar en la duración del baño cuatro o cinco minutos, e igualmente en las fechas sucesivas hasta que se llegue a los veinte minutos.

Lo mismo que el Baño de Aire, se puede tomar en una habitación ventilada donde penetre el sol. Y, en todo caso, habrá que tomar precauciones para librarse de las miradas indiscretas de los demás.

He dicho que el Sol, que los rayos del Sol, a la vez que nos procuraban luz y calor, ejercían otras bienhechoras influencias sobre nuestro organismo, y se me olvidó añadir su gran poder microbicida. No hay nada que destruya tanto los gérmenes morbosos como el Sol. Por eso se ha dicho que donde no entra el sol, entra el médico; porque allí se desarrollan todas las infecciones. Así se explica el hecho comprobado de que en una misma calle se den muchas más enfermedades en los que habitan las casas menos soleadas; así se explica la salud de los guarda-campos y pastores y campesinos, cuyas vidas se desenvuelven en plena natura, vigorizadas por la salutífera influencia solar. Parece mentira que la humanidad haya ignorado esto tantos y tan-

tos años incurriendo en la torpeza de construir lóbregas las viviendas y forrando su cuerpo los humanos seres con vestidos casi casi impermeables, aislando así de la influencia bienhechora del sol. Afortunadamente, parece que poquito a poco nos vamos encaminando al naturismo. Así lo acredita aquella célebre e inspirada frase: «cada ciudadano una casa y cada casa un jardín», la que todavía me parece incompleta, pues yo entiendo que junto al jardín se debèn poseer, deben poseer todos, una huerta donde puedan cultivar no ya sólo flores, sino también frutales y legumbres; y en el jardín o en la huerta o en la casa, un «solarium» como en tiempo de los romanos, donde se tomen a diario los excelentísimos baños de aire y de sol. También demuestran ese retorno a la paradisíaca vida natural, las simpatías por la vida natural, las muchas revistas que ya se publican tratando de estos asuntos; las numerosas sociedades naturistas; los hoteles vegetarianos; las sociedades de deporte e higiene; los sanatorios naturistas, y la afición por la vida del campo, que se va desarrollando de sorprendente y feliz modo en los que viven en las ciudades.

**El Baño de Agua.**—La acción del agua sobre la hermosura de la piel la conocen por instinto las mujeres, y por eso, siempre que se preparan para una exhibición, se lavan cuidadosamente el rostro, las manos y el cuello, aunque no los tengan sucios... ¡Es que saben que el lavado aviva los colores y suaviza y abrillanta la piel!

No pára ahí la benéfica influencia del agua, sobre todo si es fresquecita. Ella provoca una agra-

dable reacción de la piel, activando la circulación de la sangre, la cual arrastra las sustancias detenidas en los vasos capilares e impide que la piel sea desigualmente gruesa y borre las debidas formas de los músculos, la artística configuración del cuello, de las caderas, de los pechos, del rostro, etc.

Además de esto, llamando la sangre a la periferia, a la vez que produce el admirable sonrosado en la piel, descongestiona los órganos internos y es un gran auxiliar de la salud. Esta reacción y este descongestionamiento de las partes interiores dan una sensación de bienestar agradabilísima, la cual felizmente va destruyendo prejuicios y es causa de que el Baño de Agua se vaya generalizando de prodigiosa manera, hasta el punto de ser ya muy contadas las nuevas construcciones que no tengan su cuarto de baño. A él debe acudir todos los días la mujer cuidadosa de su salud y de su belleza. Debe tomarse con rapidez, procurando que el agua no esté ni templada ni muy fría, sino un poquito fresca nada más. A lo sumo, el baño debe durar dos o tres minutos; el tiempo preciso para lavarse con ligereza todo el cuerpo, excepto la cabeza. La que disponga de una pila de baño, bastará que se introduzca en ella, se zambulla un poquito, se pase con rapidez las manos por todo el cuerpo y se salga inmediatamente para secarse, también sin perder tiempo, con una toalla grande. Acto seguido se friccionará todo el cuerpo, ya enjugado, con las manos también secas, buscando el que el organismo entre en reacción, y la piel toda del cuerpo se vea invadida por un calor placente.

ro, e inmediatamente se vestirá. La que no disponga de una pila se procurará un baño de cinc de pandereta. Se introducirá en él desnuda, y con una toalla empapada completamente en agua fresca, se lavará rápidamente todo el cuerpo, haciendo todo lo demás como en el caso anterior.

Al baño ordinario hay que añadir uno extraordinario, una vez por semana, de agua caliente (no mucho, lo preciso para que ésta disuelva y arrastre consigo la grasilla de la piel y desembarace los poros). Se efectúa como el de agua fresca, y se termina siempre con éste. Constituye, pues, un doble baño, teniendo por objeto el primero, el de agua caliente, el aseo de la piel y desobstrucción de los poros; y el segundo, el cerrar éstos para que no penetre por ellos después el frío y evitar la congestión de los órganos internos.

Se pondrá especialísimo cuidado en que el baño sea rápido a fin de no coger frío ni perder demasiado calor animal, y se procurará obtener una franca reacción, pues la reacción es la que hace el milagro de llamar la sangre a la superficie del cuerpo y colorar y hermohear la piel.

Cuanto más fresca esté el agua, más rápido debe ser el baño, y tratándose de naturalezas fuertes que reaccionan bien no perjudicará, sino que hasta reportará mayor beneficio si está fría. Al principio, parece que el cuerpo se asusta y teme la impresión un poquito fuerte del frío; mas después, a medida que se va acostumbrando, él mismo pide el baño.

Lo mismo que en el Baño de Aire y en el Baño de Sol, al terminar el Baño de Agua, si no se ha

tenido con el secado y fricción la reacción conveniente, se procurará hacer ejercicio en sitio ventilado y a la sombra, tanto como sea preciso, para entrar bien en calor.

**Prácticas de Modelación y Sonrosado.**—Hay un artífice misterioso dentro de nuestro cuerpo, que se encarga de moldearle, de colorarle, de darle agilidad y fuerza, y este artífice es nuestra misma vitalidad, la vida misma que se manifiesta en nosotros; pero este artífice, esta vida, precisa de la ayuda de nuestra voluntad, la cual debe vencer toda resistencia y allanar toda dificultad, poniéndose en acción y estimulándonos a obrar. Sin este auxilio, ese artífice misterioso, invisible, trabaja, sí, llena su cometido, pero lo efectúa imperfectamente, y, como resultado de esto, vienen los cuerpos defectuosos, anémicos, torpes, inactivos, inarmónicos, enanos y feos. La mujer que quiera ser bella, graciosa ágil, bien conformada, vigorosa y fuerte, necesita ir en ayuda de ese artífice, poniendo en juego su voluntad y decidiéndose, no solamente a tomar el Baño de Aire y el de Sol y el de Agua, sino a realizar unos cuantos ejercicios gimnásticos todos los días y unas suaves fricciones y un acariciador masaje; cuyas operaciones constituyen lo que yo llamo «Prácticas de Modelación y Sonrosado», porque ellas son las que más poderosamente contribuyen a la más perfecta eclosión de la *Rosa Viviente*, a sus más artísticas formas, a su más sugestivo y encantador color.

El organismo humano está admirablemente dispuesto para el ejercicio físico, y del ejercicio físico precisa para su total desarrollo, para su total vigor,

para su más cabal hermosura. Organó corpóreo que no se ejercita, va debilitándose y se atrofia, y al atrofiarse se rompe el debido equilibrio funcional del organismo y sobrevienen las perturbaciones en la buena circulación de la sangre, y con las perturbaciones éstas, las congestiones, las enfermedades, la pérdida de la salud y de la belleza. Otro de los inconvenientes que se observan en la falta de ejercicio es la obesidad. esa enfermedad hija de la glotonería y de la pereza. La mujer que come demasiado (más de lo que puede digerir) y la que se entrega a la vida sedentaria, y no se mueve, y no hace ejercicio, o bien se pone seca como un espárrago, o bien empieza a echar grasas y grasas y se pone obesa, y con la obesidad pierde el *fuego amoroso*, y se vuelve fea, horriblemente fea.

La que quiera evitar esto debe robar una hora diaria, o media hora, si más no es posible, al piano, al tocador, a los encajes, y consagrarla a estas prácticas de higiene y salud y belleza, que yo recomiendo.

No hay que poner dificultades, no hay que asustarse ante el esfuerzo de voluntad que exigen. ¿No se invierten horas y horas, y meses y años, en aprender música, en hacer la carrera de piano, casi siempre por lujo, por adorno? ¿No se gastan horas y horas, y meses y años en bordar y hacer puntilla, casi siempre por entretenimiento, casi siempre por ir un poco *maja*? ¿No se tropieza con dificultades en el bordado y en la música, y sin miedo ni pereza se dispone la mujer a vencerlas? Pues si eso que redunda en un adorno exterior, superficial,

pasajero, merece nuestros sacrificios, nuestro trabajo, nuestra actividad, nuestros desvelos, ¿por qué no hemos de poner sacrificio y trabajo y desvelos en obtener el verdadero adorno, el verdadero realce de nuestras personas, esto es: en fomentar nuestro vigor, nuestra agilidad, nuestra belleza, nuestra salud, nuestros naturales encantos todos?...

Y que la gimnasia los fomenta es de todo punto evidente. No hay médico, ni persona instruida, ni nadie que tenga un poco de espíritu observador que lo niegue. Es cosa que se está comprobando todos los días, que se está viendo, esa de que el ejercicio perfecciona y desarrolla las distintas partes de nuestro cuerpo: el músico, afinando el oído, le desarrolla y le vuelve más perceptivo cada vez; el ciego, recurriendo al tacto, le perfecciona de prodigiosa manera; el pianista ve aumentar la agilidad y resistencia y hasta la longitud de sus dedos, haciéndoles trabajar sobre el teclado; el ciclista, haciendo esfuerzos con las piernas, consigue que los músculos de éstas aumenten en fuerza y en volumen; el cazador, manejando la escopeta, fortifica sus brazos y les hace más resistentes; el andarín endurece sus piernas y las vuelve incansables; el atleta, ejercitándose en la lucha, llega a obtener una musculatura portentosa; el acróbata, saltando y retorciéndose, llega a conseguir una agilidad y una flexibilidad increíbles; y así, todos cuantos desarrollos notabilísimos se obtienen, son debidos al ejercicio, y no a un ejercicio cualquiera, sino a un ejercicio metódico, diario, constante.

Este y no otro es el sistema que tiene que se-

guir la mujer que quiera ser bella, la que quiera interesar, la que quiera triunfar, la que quiera dominar, la que quiera ser reina en el mundo de la belleza y del amor.

La que no quiera poner voluntad y constancia y trabajo en el embellecimiento de su sér, que no se queje si no pasa de una medianía, que no se queje si hace en todas partes un papel secundario; si no es amada, si no es admirada, si no es idolatrada, si no interesa a nadie, si se queda soltera, si se ve obligada a arrinconarse como un trasto viejo, inservible, inútil, estropeado.

No es para ella para la que yo escribo este libro, sino para las animosas, para las activas, para las que arden en deseos de perfeccionarse, de ser más bellas, de valer más, de significar más, para mejor desempeñar su misión, la alta y transcendental misión que trae la mujer a este mundo. Para la mujer de voluntad bien cultivada, no hay dificultades engañosas. Ella es capaz de realizar todo lo realizable, porque lo primero que se dice: *¿hay otras personas que hacen esto? pues yo también he de hacerlo... Y lo hace, y tiene siempre je mayor y mayor constancia, y mayor ardimiento, y mayor entusiasmo... ¡y también mayor facilidad!... y vence, y triunfa, y se perfecciona, y descuella quince codos sobre las demás, y es admirada, y es coronada de laurel...*

Así quisiera yo que fuese usted, mi querida lectora. No haga usted caso de las malas influencias del pesimismo y de la pereza y del miedo, que en todo ponen dificultades, y dispóngase a utilizar los

dones de hermosura que le brindan estas salutíferas y vigorizantes y embellecedoras prácticas.

El Baño de Aire y el de Agua, la Gimnasia, las Fricciones y el Masaje, puede usted realizarlo todo en una sesión, en su misma habitación, bien ventilada, al levantarse de dormir, y en cuestión de media hora, todos los días de su vida; y hasta el Baño de Sol podrá usted tomarle allí mismo, echada sobre una colchoneta, si de pie no puede librarse de miradas indiscretas, sin quitarse el sol. Sea usted diligente y aprétese a vencer cuantas dificultades se le presenten. La gimnasia, al principio, le costará un poquito de paciencia, hasta entrenarse. Es cuestión de unos días. Se la producirán al principio lo que se llama *agujetas*, esto es. un cansancio de los músculos, los cuales se pondrán doloridos. Eso mismo le ocurre al que empieza a jugar a la pelota, al que hace una larga caminata sin estar acostumbrado, al que hace ejercicio, de cualquier clase que sea, sin estar avezado a él. En cambio, después, una vez habituada, notará usted una sensación grande de bienestar: ¡es el placer sano que va unido al cumplimiento de ese deber que tenemos de hacer ejercicio físico para desarrollar el organismo y conservarle siempre en pleno vigor!

La gimnasia es una de las cosas que más contribuye al artístico repartimiento de las carnes; es la que da a las carnes su natural dureza y lozanía. La mujer que hace diariamente un rato de gimnasia, esa se librárá de las gorduras fofas y antiestéticas; de las hinchazones inarmónicas y atosigantes; de la obesidad, de esa enfermedad que rodea al cuello

de círculos carnosos horribles, quitándole su esbeltez y agilidad, y que pone el vientre abultado como una pipa: de esa enfermedad que tantos estragos causa en la belleza del cuerpo humano.

Lectora querida, si tiene usted la desgracia de estar obesa, o de propender a la obesidad, o bien si su musculatura, sus carnes, están atrofiadas, por falta de ejercicio, por malas digestiones, por irritabilidad de los nervios, encarázcole a usted muy mucho que busque el remedio de sus males en la gimnasia.

Para que los órganos de nuestro cuerpo funcionen bien es necesario el ejercicio, es necesaria la gimnasia. Con el ejercicio se vuelven ágiles, fuertes, resistentes, activos y realizan admirablemente sus funciones, resultando de esto una envidiable salud, un color sanísimo, un bienestar inapreciable, un goce permanente muy superior a todos esos fugaces placeres que nos proporcionan los mil artificios de esta vida antinatural, antihigiénica e insana para el cuerpo y para el espíritu. No hay placer como el de la salud, cuando ésta es perfecta; no hay gozo comparable a la tranquilidad y satisfacción del espíritu, cuando éste vive una vida sencilla. Hay que procurar estos placeres, que son los verdaderos, los permanentes, los que nos hacen en realidad felices, y rehuir los que nos brinda la mollicie, el sibaritismo y los refinamientos. Cuanto más sencilla y más natural es la vida, tanto más venturosa resulta. Y la vida natural pide aire libre, pide sol, pide ejercicio. Observad a la gente de campo y veréis cuánto más fuerte y resistente y ágil y sana

es que la que hace una vida sedentaria y de encierro, en talleres y fábricas y oficinas. A pesar de su ignorancia y de su pobreza, viven más felices que muchos ricos, que tendrán muchos miles de pesetas, pero a veces son muy pobres de cuerpo, muy pobres de sangre, muy pobres de salud. Y esto porque no han cuidado de simultanear sus estudios, su trabajo de imaginación e inteligencia, con los trabajos corporales, con el ejercicio, con la gimnasia.

Impónese, por lo tanto, el rectificar esta conducta suicida y consagrarse al ejercicio, a la gimnasia. Sabido el excelentísimo resultado que está dando en los países en que a ella se dedican buenas horas, no es perdonable el que por la gimnasia no se sienta entusiasmo y hasta pasión. Al hablar de gimnasia, refiérome a la sueca, sin aparatos, facilísima de hacer. Con ella se logra una gran superioridad no sólo de cuerpo, sino de espíritu; porque la persona que goza de un organismo sano, fuerte, vigoroso, plétórico de vida y de energías, es activa, es valerosa, es emprendedora, es incansable; y si se pone a estudiar, estudia mucho y estudia bien; y si se pone a trabajar, trabaja mucho y trabaja bien; y si se pone a divertirse, se divierte mucho y se divierte bien. En cambio, la que tiene la desgracia de estar débil, enfermiza, enclenque, ésta se cansa de estudiar, se cansa de trabajar, se cansa hasta de divertirse, ¿qué digo de divertirse?... ¡Hasta de comer y hasta de dormir! .. ¡La persona enfermiza se cansa de todo!...

La persona débil y anémica y encanijada, no tiene entusiasmos, no tiene iniciativas, no tiene fe, es

apática, es antipática, es displicente, es pesimista, *¡es una calamidad para sí y para los otros!...*

Otra ventaja ofrece la gimnasia, y es la de preservar de las enfermedades. Es hoy poco menos que axiomático, en el campo de la ciencia médica, que las enfermedades son producidas, en su inmensa mayoría, por los microbios, diminutos seres vivos que se introducen en nuestro cuerpo y se reproducen en él de portentosa manera. Pues bien; estos microbios tienen que habérselas con otros minúsculos seres que existen en nuestro mismo cuerpo, formando parte integrante de su constitución. Entre unos y otros se entabla una verdadera lucha, y, claro, en ella vencen los más fuertes. Quiere decir esto que, cuando los microbios se hallan dentro de un organismo fuerte, sano, libre de toxinas, no pueden hacer de las suyas, mueren, y el organismo queda inmune, *se defiende valerosamente contra la enfermedad, y triunfa*. No ocurre lo propio cuando los microbios se albergan en un organismo pobre e intoxicado por su mismo mal funcionamiento: entonces vencen los microbios, y vienen las enfermedades, y con ellas la ruina total del organismo, *la muerte*.

Como se ve, la transcendencia de la gimnasia, del ejercicio, no puede ser mayor. Por eso yo quisiera, mi querida lectora, que se aprestase usted a adquirir hoy mismo un buen libro de gimnasia de cámara. El mejor de cuantos conozco es *Mon Système*, del dinamarqués J. P. Müller. Ignoro que se haya traducido al español; al francés, sí, ya ha sido traducido. Si no domina el idioma francés, tendrá

usted que adquirir otro, el del Dr. Saimbraun, titulado *Salud, Fuerza, Belleza*, o bien el de este mismo autor, que lleva el título *Teoría y Práctica de la Gimnasia Respiratoria*. Hay otros muchos, todos ellos parecidos. El único que difiere notablemente de los demás es el citado de Müller, el cual intercala en la gimnasia el baño, y trae varios ejercicios de fricción verdaderamente notables. He de advertir que ha publicado dos, uno para hombres y otro para mujeres. Siento no ocuparme aquí algo extensamente de este último; pero este capítulo va resultando demasiado largo, y, por lo mismo, me es fuerza disponerme a darle fin. Antes de hacerlo, vayan dos líneas respecto a las Fricciones y al Masaje

Las Fricciones que yo recomiendo son las que se efectúan con las manos. Se pasan éstas por todo el cuerpo friccionando suavemente, estando la piel seca, y también secas las manos. Es ésta una práctica excelente para fomentar el sonrosado de la piel, porque, con la fricción, afluye a la periferia la sangre, y ésta circula cada vez con más facilidad y perfección por el exterior, por la piel, dándole color hermoso y flexibilidad y brillo permanentes.

También puede ser la fricción húmeda, fría o caliente. En este caso la mano tiene que estar mojada, o bien se hace la fricción con un trapo, mojado y retorcido previamente. Cuando la fricción es húmeda, conviene secarse inmediatamente con una toalla (si ha quedado humedecida la piel al terminar la fricción), y luego darse una ligera fricción en seco, con las manos. Cada persona puede en-

sayar, y optar, después, por la fricción seca solamente, o por la húmeda seguida de la seca. Esta última es recomendable y hasta precisa cuando no se toma el baño; siendo una práctica preciosa para sustituirle, cuando por cualquier causa no puede tomarse el baño de agua, o la ablución, o el lavado general, con agua abundante.

Conviene seguir el siguiente método en la Fricción: primero se friccionará el pescuezo, después los brazos, luego el tronco, y, por fin, las extremidades inferiores, o sea las piernas y los pies, procurando siempre que la reacción que se provoque sea lo más uniforme posible; a cuyo objeto habrá que detenerse más en las partes del cuerpo que tardan más tiempo en entrar en calor.

Por lo que toca al Masaje (me refiero exclusivamente al de la cara, para evitar y destruir las arrugas) recordaré lo que dice Müller. «Se ha escrito mucho sobre este particular, y todo o casi todo ello es absurdo. Es mucho el dinero que se ha gastado inútilmente en pomadas para el masaje del rostro. Confieso que, en mi concepto, nada se consigue con esas pomadas o elixires costosos. Es el trabajo, la fricción acariciadora, y no esos específicos, los que realizan el milagro. Cualquier sustancia grasienda y pura, como por ejemplo, vaselina de confianza, sirve igual que esas carísimas pomadas, que las más de las veces no suelen ser otra cosa que grasa de cerdo perfumada.» Para evitar y destruir las arrugas, hay que friccionar con un poquito de vigor en el sentido de la longitud de las mismas y transversalmente a ellas, con las yemas de los de-

dos. Es necesario procurar que la piel esté bien estirada y plana, en el punto que se opera; para lo cual hay que darse un poquito de maña, inclinando el rostro para un lado o para otro. Conviene mucho que para estas prácticas, ora para las gimnásticas, ora para las de fricción y de masaje, que alguna persona bien impuesta en ellas le de a la que principia a ejercitarse en las mismas unas cuantas lecciones. Esta mi recomendación encierra mucha importancia; porque concretándose uno a leer los libros donde se enseñan, no es tan fácil hacerlas bien; e importa mucho el que se realicen con perfección; pues los resultados dependerán del mayor o menor acierto en estas últimas prácticas.

\* \* \*

He terminado cuanto tenía que decir respecto a los medios de buscar y fomentar la Belleza Amorosa, esto es, la Belleza que rinde al hombre, la que verdaderamente enamora, embelesa y cautiva.

La mujer que practique mis enseñanzas, la que durante su juventud las siga con voluntad y amor, esa triunfará siempre y será feliz. Tengo buena seguridad de ello, pues las fuentes naturales, las legítimas fuentes de Belleza que he señalado, fuentes seguras de hermosura son y también de felicidad, y no esas otras artificiales, entre las que podemos incluir los productos de perfumería y tocador, de los cuales voy a ocuparme un momento.

Y lo primero que de éstos tengo que decir, es que no creo en su eficacia real; mas aún, estoy fir-

memente persuadida de que son dañinos para la verdadera Belleza, y por lo mismo, aconsejo a todas que no se dejen engañar por los pomposos anuncios de las revistas y periódicos, donde se ponderan exageradísimamente determinadas drogas. Es una candidez creer en su eficacia. Las cremas y afeites son una grandísima porquería y la higiene misma las condena. La que se pinta y se embadurna, se aja atrocemente y camina a pasos de gigante al envejecimiento prematuro de su rostro. ¡Por Dios!, querida lectora, no recurra jamás usted a esos medios de embellecimiento, cuyo efecto es engañoso y fugaz y su final resultado desastroso, ya que atentan contra la lozanía verdadera, perjudicando el buen funcionamiento de la piel, del cual depende el hermoso sonrosado y la suavidad aterciopelada del cutis femenino.

Los jabones se han de emplear muy poco, y sólo cuando realmente haya necesidad de ellos. Dañan siempre la piel. Si no hay manchas, empléese exclusivamente el agua clara y iresquita, que a la frescura y suavidad de la piel conviene que el agua no esté ni caliente ni muy fría.

La costumbre de pintarse las cejas, los labios y junto a los ojos, es inconveniente además de sucia. Algunas mujeres llegan, en su insensatez e ignorancia, a pintarse los mismos ojos, con lo cual los estropean y ajan para siempre.

Si el pelo empieza a caerse de modo alarmante, consúltese con el médico y no se recurra a los anuncios de perfumería. Cuando sobreviene la calvicie, *no momentánea*, es inútil; pues, digan lo que

quieran los reclamationes, si el bulbo del pelo muere, éste ya no vuelve a nacer.

Los líquidos para teñir los cabellos siempre son perjudiciales a la salud. Contra las canas prematuras se pueden usar los más acreditados y premiados en varias exposiciones, pero con mucha parsimonia. Cuando la vejez reclame excesivo uso de tales aguas, lo cuerdo y lo acerado es rendirse a la acción de la naturaleza y dejar que la cabeza se tiña de plata.

Los depilatorios son convenientes en todo tocador, y por eso no puedo menos de recomendar su uso sensato. Difieren todos ellos muy poco entre sí, y, por lo mismo, yo recomiendo siempre los más baratos. Todos, absolutamente todos, tienen arsénico, y, por consiguiente, no hay ninguno que no sea venenoso. Debido a esto deben usarse con mucho cuidado, operando cada día en una pequeña superficie solamente. Es falso, de toda falsedad que haya depilatorios que *maten la raíz*, pues el vello siempre vuelve a salir y a veces con más vigor. La mujer que sea valerosa debe utilizar las pinzas. También retoña, arrancado con ellas unas cuantas veces; pero, al fin, vence la fuerza de voluntad de la mujer decidida, pues llega un tiempo en que ya no sale. La depilación por *electrolisis* es la que realmente destruye el bulbo, impidiendo así el renacimiento del pelo. Este procedimiento es también algo molesto y costoso, pero es seguro, el más seguro, y, por consiguiente, la mujer que tenga el rostro afeado con regiones velludas, debe acudir a la sala o *depilador electrolítico*, el cual no puede

faltar en las grandes poblaciones. Es el vello una cosa horriblemente fea en la mujer, y hay que poner diligencia animosa para destruirle por un medio o por otro.

Los polvos, los imprescindibles polvos, para blanquear y sonrosar el cutis, son nocivos. Es preciso renunciar a ellos, pues ajan siempre. Cierto que de momento *favorecen* algo, si se utilizan con habilidad y tino, pero también es cierto que *marshitan*. Y téngase en cuenta que este producto es tanto más dañino cuanto más caro.

Las prácticas sanas de pura higiene que llevo relatadas, darán a toda mujer, aún joven, la perfección del buen color, como tantas otras perfecciones mucho mejor, infinitamente mejor que todos esos artificios engañosos. Darán *realidades*, no costras de inmundicia, ni *capas* de almidón.

En casos excepcionales, y mientras la naturaleza obra el embellecimiento que con mis consejos no puede menos de obtenerse, recúrrase a polvos baratos, muy baratos, que no tengan más que harina de arroz un poquito perfumada. Pasada la oportunidad, se lavará la cara para desembarazar los poros.

De los perfumes sólo diré que el abuso de ellos no es ni siquiera elegante. La higiene beneficia más, muchísimo más, sin llevar aparejado ningún inconveniente.

En realidad, el tocador no requiere gastos; pues el *agua* no cuesta nada; una pastilla de jabón debe durar meses, y un frasquito de aroma, años. Los perfumistas se aprovechan de la candidez e igno-

rancia de la mujer, y la explotan atrocemente, cobrando por *basuras* de unos céntimos, puñados de pesetas. Ese dinero, mi querida lectora, aprovecha mucho más empleado en adornos y en encajes; porque, ¡eso sí!, la mujer debe adornarse, debe periponerse, debe embellecerse, cuanto posible sea.



## Sexta revelación,

### El Dominio Amoroso.

HASTA aquí heme ocupado exclusivamente de la belleza: ahora me resta el tratar del Amor.

La carrera de la mujer *es ser mujer*; su ciencia es *saber ser mujer*, y sus triunfos consistirán en *ser mujer*. Hasta ahora no llevo explicado más que la primera parte de la *Ciencia* de la mujer. La segunda parte empieza ahora:

Cuando dos seres se aman, uno dominará al otro por el amor. Necesariamente tiene que ser uno el *seducido* y otro el *seductor*; uno el agente y el paciente el otro; uno el que manda por el amor, y otro el que obedece el amoroso mandato. Inevitablemente tiene que haber *uno* que imponga la voluntad amorosa.

Pues bien, querida lectora: *el dominio amoroso, es necesario, es de todo punto necesario que sea ejercido por la mujer.* En las relaciones amorosas debe imperar siempre la voluntad femenina. Jamás debe ser víctima, jamás debe ser materia paciente. Y esto no sólo para conservar el amor conyugal, sino para asegurar y afianzar el amor del novio, que el amor, al fin, es lo que a la mujer más importa bajo estos dos aspectos.

Voy a ocuparme de los dos: del amor conyugal, y del amor anterior al matrimonio, empezando por éste último. Preste usted benévola atención, que es asunto de vivo interés.

La mujer joven debe convencerse firmemente de que necesita ser amada, de que necesita ser respetada, de que necesita ser idolatrada; para conseguirlo, debe ponerse en condiciones de enamorar, debe realzar todo su ser, debe caminar de perfección en perfección.

Con este convencimiento, debe supeditar todo al *matrimonio conveniente y ventajoso*, poniendo en juego toda su mayor diligencia, la más firme voluntad y la mayor paciencia y constancia.

No debe disimular la posesión del *fuego amoroso*, no debe fingir frialdades, no debe aparentar una glacial indiferencia por el varón: las mujeres frías no gustan a los hombres, no atraen a los hombres, no enamoran ni conquistan a los hombres. Debe mostrarse tal cual es en realidad: sensible, muy sensible; amante, muy amante. Pero, al mismo tiempo, debe persuadir al hombre de que es tan *fuerte y tan resistente* en mantenerse dentro de

su *norma moral*, que antes perdería la vida que apartarse de ella. Las palabras de la mujer han de ser decentísimas, siempre honestas. Mostrará siempre cierta reserva..., y atajará la lengua del novio al iniciar éste algo que pudiera parecer incorrecto, alguna frase algún tanto atrevida o grosera. Impondrá siempre al amado una exquisita delicadeza, un lenguaje mesurado, modales y actitudes irreprochables: *no transigira jamás* con ninguna grosería ni con falta alguna de finura.

Tolerará las bromas; será alegre, muy alegre, y no mostrará cándidas ignorancias, sino al contrario, dejará conocer que *todo lo sabe* y que la realidad *le encanta*; pero se mantendrá siempre dentro de los límites de una finura y corrección exquisitas e irreprochables.

Debe tener siempre aplomo, conservarse dueña de sí misma, para poder obrar siempre serenamente, que la serenidad realza mágicamente los encantos que debe lucir esplendorosamente para arrobar al novio, para enamorarle hasta hacerle totalmente suyo, incondicionalmente suyo, esclavo fidelísimo de su amor.

Conviene que se dé perfecta cuenta del influjo *real* que sobre él ejercen sus atractivos, y que sepa penetrar en lo más recóndito de su pensamiento.

Disimuladamente exhibirá ante él todo el caudal de su hermosura; no se cansará de mostrar en serie sus personales encantos, y ensayará nuevas gracias, nuevos primores, nuevos medios de embellecimiento. Haciéndolo así, notará que el hombre se embriaga de amorosa pasión, que se exalta, que

va perdiendo la calma, que no puede ya contener sus deseos de poseerla plenamente... De modo hábil seguirá alucinándole, seguirá cautivándole, seguirá afianzándole más y más en su amor, hasta casi llegar a hacerle perder toda su libertad amorosa y el dominio de sí mismo... Entonces, a tiempo, muy a tiempo, una mirada fría y airada, una frase breve y seca, echará un jarro de agua fría al exceso *que aún no se había iniciado*, y helará al atrevido galán antes de intentar su *audacia*.

A veces mostrará su enojo de manera eficaz, y castigará al osado volviéndole la espalda y dejándole solo; y hasta en algunos casos llegará a despedirlo por dos o tres días; pero estará siempre dispuesta al perdón y al olvido.

Al poco tiempo, y siempre metódica y hábilmente, reanudará esas pruebas, con variaciones desconcertantes, con mañas y filigranas atentamente estudiadas y puestas en acto de un modo exquisito y naturalísimo.

Bien conocedora del Tesoro del Amor, sabrá ostentarlo con soberana riqueza de combinaciones y matices, y *atacará* al hombre por todas partes: por lo que tenga de santo, por lo que tenga de diablo, por lo que tenga de bestia, dejándolo siempre vencido, siempre asombrado, siempre lleno de estupefacto embeleso.

De vez en vez fingirá que no se da cuenta de sus miradas atrevidas, que escudriñan acaso demasiado, que van seguramente demasiado adentro, que aprovechan tal vez con demasía los descui-

dos... Fingirá no ver que las miradas del osado miden dimensiones y exploran sinuosidades...

La joven debe hacer y notar todo esto, y aun un poquito más, pero sin turbarse, sin perder la serenidad, con ánimo inalterable. Observará bien observado lo que pasa dentro de aquella cabeza *loca*, lo que sucede en aquella imaginación exaltada por sus encantos, lo que se forjará aquel pensamiento ante sus atractivos y coqueterías... Y el jarro de agua fría siempre dispuesto para volcarlo, sin compasión ni lástima, sobre el fuego suscitado.

Con maña y astucia debe llegar la joven a conocer las reconditeces más profundas del alma de su novio, sus ideas, sus gustos, sus prendas, sus debilidades, sus aficiones, su parte *flaca* y su parte *fuerte*. Cuanto mejor le conozca mejor le podrá seducir. Debe medir bien medido hasta qué punto aquel corazón está sujeto, para así poder apreciar mejor el modo de estirar y aflojar la cuerda de sus habilidades probatorias. En esto es preciso que la joven tenga un perfecto sentido de la realidad, para no llegar a creer que *ha conseguido* más de lo que justamente ha logrado. Es necesario que llegue a ser tan dueña del albedrío y del corazón del hombre elegido, que no tenga que temer rivalidades peligrosas. Mientras esto no llegue, mientras el novio no se entregue incondicionalmente a su amor, se impone el trabajar sin descanso, y al mismo tiempo con fe en el triunfo final, que la fe en la victoria la asegura irremisiblemente. No descansará hasta lograr el *absoluto dominio*, la sumisión completa del esclavo de su amor, median-

te la invencible sugestión de sus encantos femeniles.

El traje casero le facilitará mucho el realce de las bellezas corporales, porque en él podrá librarse la mujer de la tiranía de la moda y escoger los adornos y atavíos que más la favorezcan. El esplendor completo de la hermosura ha de estar en el traje casero, y no en el de calle. En nada goza tanto el novio como viendo a su elegida con el mismo sencill o y natural encanto con que estará mañana en su propio hogar. Anticipadamente contempla a su futura compañera, en la forma en que estará arreglada cuando de ella recibirá deliciosas caricias y exquisitas intimidades. No hay nada que tenga más efectiva influencia para arrastrar al hombre al matrimonio.

Los deditos pueden estar adornados con artísticas sortijas de similor y de piedras falsas, que son muy buenas para dentro de casa, sin hacerlas pasar estúpidamente por legítimas: el engaño siempre es pernicioso. Un collar de un par de pesetas puede cantar las alabanzas de una garganta ebúrnea; brazaletes de unos céntimos subrayarán las eúritmias del encantador bracito; pendientes deslumbradores atraerán continuamente la atención hacia los hechizos de una carita amorosa, risueña y juguetona. ¡Qué utilísimas son las joyas baratas! Cuanto más baratas son más bellas y más eficaces, porque a la idea de *Belleza* llevan unida la de *Modestia*. El novio, lleno de satisfacción, se percata de que con muy poco estará siempre radiante de hermosura su hacendosa mujercita el día de mañana.

En cuanto a las flores... ¡qué utilidad tan grande se puede sacar de ellas!.. Renuncio a ocuparme de esto, porque me he propuesto no dar al libro grandes dimensiones, pero después de aconsejar a todas que tomen nota de esta gran verdad: *la conquista del novio, para convertirlo en marido, se hace muchas veces con un baratito traje casero, unas baratitas joyas y unas cuantas flores.*

He dicho antes, y ahora vuelvo a repetir, para que quede bien grabado, que la mujer no debe nunca ser *pasiva*, sino *activa*; no sujeto paciente, sino sujeto agente; no *seducida*, sino *seductora*. Para esto hace falta una habilidad y una sagacidad muy grandes, naturalmente; pero las *listas* lo consiguen pronto. Hay que hacer creer, al mismo tiempo, al novio, que es él el seductor, que ha partido de él la iniciativa, que ella no es más que una infeliz doña Inés de un nuevo Tenorio. Y, a propósito de Tenorio: es necesario, es de todo punto necesario que, pasada la *declaración amorosa*, y admitidas las relaciones, no siga el galán representando el papel de ese fatuo personaje. ¡Nada de eso! ¡Absolutamente nada de eso! La *novia* debe conservar pleno dominio de sí misma y no mostrarse jamás débil, jamás excesivamente condescendiente, jamás seducida y dominada. Don Juan debe pasar para siempre a la historia.

Nunca, ni aún en casos heroicos, ni aun en momentos de separaciones, debe la mujer conceder caricias ni tolerancias al futuro esposo. *Así se acostumbra él al respeto de la amada, y llega pronto a considerarla como un sér sagrado, como una divi-*

*nidad hecha carne.* Sólo entonces la coloca en altares elevados por su fantasía; sólo entonces la erige en su ídolo, y se reconoce tan fanático adorador, que hasta se complacería en besar las huellas de sus pisadas; sólo entonces llega el galán a todos los extremos de la solicitud, del desinterés y del sacrificio.

Cuando más, y como compensación a heroicos merecimientos, en ocasión oportunísima podrá acceder la joven a que el novio se apodere de una de sus manecitas y la apriete efusivamente. Y acaso en alguna circunstancia excepcionalísima pueda permitirle que en ella estampe un apasionado beso. Estos premios serán rarísimos, y su duración por todo extremo breve: ¡jamás llegarán a medio minuto de vida!

Si por flaqueza o condescendencia excesiva ha cedido alguna vez, si ha tenido momentos de peli-grosas concesiones, si ha consentido atrevimientos no tolerables ni convenientes, procure recoger velas a tiempo y recobrar toda la fortaleza, que empleará en rectificar categóricamente su frágil conducta: hará ver al novio que no tolerará en lo sucesivo la menor osadía, el más leve atrevimiento. Así se reintegrará al respeto que debe merecer al amado toda su persona, cosa importantísima, pues, *tras el respeto, viene siempre la adoración, el amor incondicional, la sublimación, la idolatría* y el convencimiento de que la posesión de la amada es para él el colmo de la ventura. El límite de lo que aquí en la tierra se puede desear como óptimo, como incomparable, como paradisiaco. A la sola idea de

que llegará un día en que sentirá las mejillas y los labios de su adorada junto a los suyos, se creará el hombre más feliz de la tierra.

Cuando esto suceda, cuando el novio haya llegado al paroxismo de la ilusión amorosa, será la mujer tan dueña del hombre que, si necesario fuese, si lo quisiere, podría disponer de su vida: el fanático idólatra no vacilaría en ofrendársela gustosísimo... ¿Qué obstáculos no vencerá entonces el novio para llegar al casamiento? Su amor le dará fuerzas y energías sobrehumanas; todos los inconvenientes serán allanados; todas las dificultades vencidas; ¡la mujer habrá triunfado! ¡la joven habrá conquistado el marido que deseaba!

Muchas ilusas, desconocedoras del mundo y de la vida, dirán que no admiten mi táctica intencionada; que lo que sobran son hombres; que para lograr marido no necesitan tomarse el menor trabajo; que lloverán los pretendientes, sin que ellas pongan para ello el menor sacrificio. Esas pobrecillas llorarán pronto e irremediablemente su error. Es posible que los pretendientes lo sean más de su dote que de su persona. La que se halle falta de él, teniendo en cambio muchos encantos naturales, tampoco logrará el triunfo amoroso si no pone de su parte mucho trabajo, mucha solicitud, mucha constancia.

Como mi libro es para decir verdades, por amargas que sean, siempre que el decirlas enseñe a vivir, enseñe a triunfar, voy a indicar una que lo es mucho: *el género marido se va poniendo muy caro, va escaseando muchísimo, se cotiza cada vez a*

más alto precio, anda por las *nubes*, apenas si se consigue dando por él un ojo de la cara, y *de año en año se van haciendo más raros los matrimonios*.

La niña bonita, la joven de buen *palmito*, se hace muchas veces falsa idea del poder que ejerce sobre los hombres. Su amor propio excesivo le hace creerse mucho más de lo que es. Cierto que los hombres la piropean; que la siguen con muestras de pasión; que ninguno se muestra ante ella indiferente; que a la vuelta de cada esquina le salen diez admiradores, diez novios. Pero yo no trato ahora de novios, sino de *marido*. Esos mismos jóvenes que a ella la piropean, aquella misma tarde han hecho ya lo mismo con otras, y seguirán haciéndolo con cuantas a su lado pasen, aun no siendo bonitas, sólo por el hecho de ser jóvenes; y una declaración es para ellos casi casi el pan cotidiano. Ningún perjuicio se hacen con tener una *novia* más; mientras que la mujer se perjudica enormemente cada vez que cambia de novio. Por eso, antes de comprometerse, debe reflexionar bien, pues del acierto depende la felicidad de toda su vida, y nada mejor que disponerse a atraer por los merecimientos y por los encantos y prendas propias, desenvueltos con el trabajo y la constancia, al que le conviene para marido, y fascinarlo con sus embelesos hasta reducirlo al matrimonio.

La elección de marido no debe ser cuestión de lotería o puro azar; ni es de razón que la mujer sea a modo de mercancía que se expone en lujoso escaparate para estar en espera de un comprador caprichoso. Eso es monstruosísimo. *Hay que atraer*

*al hombre que conviene, hay que seducirlo, hay que guiarle a una formal declaración.* Esta conseguida, todo el empeño debe ponerse en conocerle, en probarle, en afianzarle en el amor, en llevarle al altar si resulta conveniente el enlace matrimonial con él. Tal es la carrera de la mujer, que habrá de hacerse con brillantez si se quieren cosechar triunfos efectivos, si se quiere llegar a constituir un nido conyugal lleno de felicidades.

Conviene tener siempre muy presente en la memoria, que casi nunca el joven que se declara tiene la sana intención de rendirse al yugo del matrimonio. Muchos van con la perversa intención de engañar a la beldad, y después dejarla *plantada*. Otros lo hacen por puro pasatiempo. Hay quien se inspira en motivos de vanidad. Este lo hace por darse importancia; aquél por no aburrirse; uno por darse a querer y deleitarse con la contemplación de los encantos (y *también con las candideces*) de la *novia*; otro por librarse de amigos que tratan de arrastrarle a la vida licenciosa; y son relativamente pocos los que se dirigen a las mujeres con el plausible fin de buscarse una virtuosa y bella compañera para constituir un honrado y santo hogar.

El hombre, de ordinario, hállase satisfechísimo de la vida de soltero, de su libertad, de su independencia, de sus goces, y no es tan fácil que por poca cosa se desprenda de ellos.

La mujer está sujeta a la tiranía fisiológica o de naturaleza, a la paterna potestad y a las tiranías sociales, siempre intransigentes.

Al hombre, al contrario, libre como el aire, no le esclavizan ni el sexo, ni la austeridad paterna, ni la sociedad, y fácilmente se entrega cuando quiere a los placeres y a la alegría, a la bulla y a las diversiones. En todo tiempo y lugar encuentra, sin grandes trabas ni trabajo, goces y satisfacciones, y, por si fuese poco el día, para divertirse y recrearse, aprovecha también gran parte de la noche. Desc conoce el abatimiento, duerme a pierna suelta, y a todas horas ríe. No hay placer de que no disfrute, ni sentido al que no de gusto. Fuma ricos cigarros; liba delicados licores y generosos vinos; saborea aromáticos cafés; come tan opíparamente como el bolsillo le permite; asiste a teatros y *cines* y a cuantos espectáculos placenteros se anuncian; recorre calles y plazas, parques y paseos; recreáse mirando y piropeando a cuantas mujeres bonitas encuentra; viste elegantemente; da buenas propinas a cuantos le sirven, para que lo hagan a su gusto, le respeten y le adulen; organiza excursiones y viajes; acude a bailes y romerías, a verbenas y a exposiciones, a frontones y a cosos, a juegos de azar y a tertulias; para sus ojos no hay terrenos vedados, y lo mismo los fija en niñas que en *jamonas*, en *tobilleras* que en casadas, en criadas que en señoritas, en honradas que en meretrices; llega el Carnaval, y se disfraza; llega el estío, y acude a la playa o al río a bañarse; poco escrupuloso ordinariamente en materia religiosa, pasa por alto todos los preceptos y los infringe cuando se le antoja...

No quiero continuar detallando los mil goces y pasatiempos, libertades y atractivos de la vida del

soltero, pues, en casi su totalidad, son harto conocidos por las mujeres todas.

Lo que sí haré es recomendar a éstas muy mucho que, fijándose en ellos, se den exacta cuenta de que sólo brindando al hombre algo más placentero y satisfactorio, más venturoso y halagüeño, cabe el esperar que deje esas mil ventajas que le ofrece la vida sin freno, y se sujete al lado de una mujer y a la vida del hogar. Por eso es necesario que la mujer se presente ante él llena de belleza, llena de atractivos, llena de hermosura en el cuerpo y en el alma; por eso es preciso que cultive sus naturales perfecciones con todo esmero; por eso es indispensable que no se abandone, que trabaje, que ponga toda su inteligencia y sus cinco sentidos en convertirse en algo ideal que embelese al hombre, que le atraiga, que le enamore, y que le retenga en su cariño y adoración todos los días de su vida.

Cuando el hombre decide casarse, no es, no, por hambre de mujer, por sensualismo insatisfecho, por capricho.

Cuando el hombre se casa, lo hace por adoración a la mujer diosa; por embriagarse en la belleza santa; porque no encuentra nada, en fin, comparable a la posesión de una mujer que le embelesa y le arropa, le fascina y le encanta con sus gracias, con su hermosura, con su feminismo ideal. Esto es lo que busca el hombre cuando determina dirigirse formalmente a una mujer, cuando opta por el matrimonio, y esto es lo que en él opera un cambio radicalísimo. Ya no gusta de la vida licen-

ciosa; al contrario, ahora ama el orden, ama la pureza, rinde culto a la honradez, a la delicadeza de sentimientos más depurados, y se siente abnegado, ennoblecido, lleno de amor al deber, al sacrificio por el bien amado, por la prole, por la humanidad...

Tal es el milagro de transformación que debe hacer la mujer en el hombre con la magia de sus encantos, con el poder irresistible de su belleza, con la exquisitez de sus sentimientos, con la elevación de sus ideas, con el don de su palabra angelical y cariñosa, persuasiva e insinuante.

En el hombre joven, las pasiones ejercen un brutal y despótico predominio, y la parte que tiene de ángel está como aletargada. Misión de la mujer es el que ésta despierte y venza, y para lograrlo, ¡cuánta habilidad, cuánto trabajo, cuánto talento, cuánta perseverancia y paciencia necesita! La que descuida esta su peculiar misión, podrá conseguir marido, mas no logrará un esposo modelo. Y lo que importa a la mujer no es casarse precisamente, sino hacerlo de tal suerte que la compañía del hombre le resulte siempre grata, siempre satisfactoria, siempre feliz. Para unirse a un ser que la haga desgraciada, le es preferible, *mil veces preferible*, permanecer soltera toda la vida...

Hay que procurarse marido, sí; pero un marido que por sus condiciones pueda ser una sólida garantía de dicha permanente para la esposa y para los hijos.

Y esto es cosa asaz difícil, y en ello quiero insistir mucho, porque uno de los defectos que suele desarrollarse en la mujer es el de ser vanidosa, y

la vanidad la arrastra a creer que lograr marido es cosa sencillísima. ¡Qué ceguera!, ¡qué insensatez!, ¡qué locura!...

El hombre sabe muy bien que, al casarse, tendrá que renunciar por completo a su libertad, a sus diversiones favoritas, a la bulliciosa alegría de la vida de soltero; tendrá que fumar poco, prescindir casi por completo de la bebida, visitar rara vez los teatros, renunciar a sus pretensiones de *elegancia* y hacer durar exageradamente un mismo terno, un mismo sombrero, un mismo abrigo, unos mismos zapatos. No ignora que, después de casado, tendrá que soportar a veces recosidos disimulados, pero afrentosos, y que se verá con frecuencia expuesto a ser tildado de *cursi* y de ridículo. Ya no se *lo ri farán* las mamás después de casado; ya no le invitarán a las tertulias; ya no le reirán las *ocurrencias* los pimpollos casaderos. Los mancebos de la barbería, los camareros de las fondas y los ordenanzas de la oficina ya no le adularán como antes, porque las propinas ya habrán disminuído... ¡o terminado! Las cómicas y las cupletistas pasarán ante él haciéndose las distraídas. Todo el escenario de la vida cambiará para él, y, de alegremente pintado, se tornará un tanto sombrío, ante el cálculo de los mil incidentes adversos que suele traer aparejados la vida matrimonial: malos partos, muchos hijos, enfermedades, desavenencias, el presupuesto casero desnivelado frecuentemente por gastos imprevistos, un trabajo abrumador para hacer frente a las necesidades de la casa, privaciones increíbles, etc., etc...

Nada de esto se le escapa a la mente del hombre sensato, y por eso se hace sobremanera difícil que se incline al casamiento. Solamente una cosa puede arrastrarle a él, y es la alta valía y la belleza arrobadora de una mujer ideal, que a los encantos naturales haya unido el realce propio del trabajo, del esmero, del sacrificio, de la constancia, por hacerse más y más hermosa, más y más agradable, más y más perfecta. Cuando la mujer pone de su parte todo lo que debe por sublimarse, por exaltarse, por lograr la perfección que le es propia, todos los antes enumerados obstáculos y otros mucho mayores no serán parte a que el hombre renuncie a la mano de su amada, cuya sola posesión llega a estimar en más, en muchísimo más, que todos cuantos goces y alegrías pueda brindarle la vida licenciosa y locamente alegre.

Hago votos por que, comprendiéndolo así lectoras, se apresten diligentes a merecer un marido conveniente, y paso a la segunda parte de este capítulo, esto es, al *Dominio Amoroso* después de efectuado el enlace matrimonial.

Si mucho y muy mucho debe esforzarse la mujer para conquistar a su elegido, para enamorarle, para atraerle y fascinarle con sus encantos, de irresistible manera; mucho y muy mucho es necesario que se esfuerce por que, después de casada, siga siendo amada con la misma intensidad, y aun si cabe mayor, por su marido, cosa completamente indispensable a la felicidad del hogar.

Para lograr esto, procurará la esposa no echar el candado al Tesoro del Amor, sino que recurrirá

a él diariamente. *Al mismo tiempo velará cuidadosísimamente por que el Fuego Amoroso se conserve siempre encendido.*

Para que la mujer llegue a conseguir el más pleno dominio sobre el hombre, el dominio ideal, es preciso, es completamente preciso, que sea muy virtuosa y muy buena; mucho más virtuosa y mucho más buena que el marido. Sólo así llegará a ser verdaderamente idolatrada por él. Y la virtud y la bondad más exquisitas debe ofrendárselas, después de Dios, a su esposo, amándole con toda su alma; sacrificándose por complacerle en todo; haciendo los imposibles porque la vida del hogar le sea gratisima; siéndole totalmente fiel; administrando la casa celosamente; deshaciéndose en caricias y mimos; dulcificando sus pesares con palabras suavísimas de consuelo y aliento, de resignación y de esperanza; cuidándole abnegada y cariñosísimamente en sus enfermedades; esforzándose en ver en él al esposo ideal; disimulando sus defectos (sin dejar por eso de corregírselos) y enalteciendo con palabras de apasionado elogio sus bellas prendas; privándose de muchas cosas porque él disfrute de ellas; y profesándole un tan acendrado cariño, que esté dispuesta a dar su vida, si preciso fuere, para salvar la de él...

Esto no será obstáculo para que, sin que de ello él se percate, le tenga como secuestrado, apartándole de las diversiones propias de la vida de soltero, de los círculos y de las excursiones. Registrará diariamente su portamonedas, le pedirá cuenta dulcísima y hábilmente de las horas pasadas fuera de

casa. No se manifestará nunca celosa; pero atará muy corto al marido para evitar que le sea infiel. Dejará que lleve a efecto sus proyectos razonables; no se opondrá al menor de sus gustos; pero... ¡Que ella sepa siempre dónde va, qué hace, y en qué invierte la última peseta!

De las mujeres que trate su marido, debe desconfiar, porque apenas pueden dar hoy los hombres un paso sin verse asediados con la ofrenda de caric as venales e impúdicas. Los más fieles pueden caer en estos lazos, y por eso la esposa lista debe evitar las ocasiones pecaminosas.

El *dominio amoroso* que ejerza la mujer, consistirá en poseer siempre la voluntad y el amor del marido, hasta el punto de que sea ella *la que realmente mande en la casa*; mas, no para satisfacer locos caprichos y entregarse a las vanidades femeniles, ¡no!, sólo para alianzar la felicidad del hogar. El fin del predominio femenino no debe ser otro que hacer del hombre un ser virtuoso; hacer que ame al hogar; hacer que vele por la prosperidad de la casa, hacer que en ninguna parte se encuentre mejor que en ella, y que en ella se deleite más que en sitio alguno.

Por eso ha de poner gran cuidado la mujer en evitar las imposiciones tercas y caprichosas, cediendo siempre en los casos de desavenencia. Si no es posible acceder a lo que el esposo quiere, verá de imponer su voluntad; pero no de un modo imperativo, sino habilísimamente, empleando una sagacidad mimosa, frases de cariñosa oposición, y llegando, si el caso lo requiere, a las súplicas y a

las lágrimas, pero nunca a la violencia, impropia de la mujer, en la que debe brillar siempre el sentimiento y la delicadeza, la finura y la suavidad.

Procediendo así, sólo en su *casita* se hallará el hombre en su elemento; sólo allí se sentirá feliz completamente feliz, y pensará que sólo hay un sitio en la tierra donde se gozan las inefables dichas del Cielo, y es: *el hogar virtuoso y tranquilo, donde brilla el alma de la mujer ideal.*



Séptima revelación.

La feminidad ideal.

**M**IENTRAS la esposa sea joven no debe olvidar un sólo momento que es *hembra*, que es *mujer*, haciendo valer siempre todas las gracias y atractivos de su sexo, siempre poéticos y delicados. Cultivará siempre esmeradísimo su *feminidad*, que no habrá de ser bestial ni grosera, sino estética y noble: *feminidad ideal*. Bien convencida de que es realmente una *rosa viviente*, se prodigará a sí misma los debidos cuidados y atenciones para conservar la delicadeza del aroma, fragancia y lozanía de la reina de las flores: la *rosa viviente* se cuidará con todo esmero, para poderse ofrendar, como soberana prueba de cariño, al esposo amante, que será para ella *el más hermoso de todos los hombres*. No olvidando la mujer que es *rosa viviente*, todo su

comportamiento estará en armonía con la delicadeza de esa flor. La baja ordinariez y la plebeyez grosera no contaminarán nunca a la esposa ideal. Estará ceñido a ella un alto sentido estético y de buen gusto que formará parte de su personal carácter. Habrá aristocratismo en todos sus gestos, ademanes y palabras; y aun hallándose sola debe comportarse como si la vieran todos.

La que tenga sensatez sabrá evitar la ridícula afectación, pues no se trata de que la mujer sea una cómica que siempre esté en escena, sino de que lo delicado y lo elegante le sean completamente naturales. No es cosa de emplear ademanes y palabras que harían reír, sino de que la compostura y el buen gusto sean habituales y aristocráticos. El lenguaje será natural y correcto, rehuyendo siempre los vocablos y giros que no sean *de uso corriente* en las personas cultas. Hablará como hablan las personas bien educadas e instruídas, y no recurrirá jamás a palabras *chulas*, ni de gente baja, ni empleará los *timitos* en boga, siempre de mal gusto. Nombrará las cosas en buen castellano, y los adjetivos y los verbos que emplee serán únicamente los que constan en el Diccionario de la Lengua, y no los que use la vil gentecilla. No dirá *descacharración, pitorreo, postín, parné, panoli, barbiana*, el *despiporren*, etc., etc., ni llamará a la antipatía *fila*. Tendrá en cuenta que muchas palabrejas que oye a los hombres, y que a ella le parecen inocentes, tienen significación perversa, y que éstas abundan desgraciadamente mucho. Y, por último, procurará evitar toda clase de interjecciones

que no sean las naturales ¡Ah! y ¡Oh!, pues todas las inventadas demuestran tartamudez intelectual, inhabilidad para la expresión, y son además muy frecuentes las indecorosas.

Los ademanes y gestos para apoyar lo que se habla, deben ser muy parcos. Los brazos y las manos se moverán *poquito*, y muchas veces estarán mejor quietos. Nada de hacer aspavientos, ni de dar palmadas, ni de golpear las rodillas para recalcar una frase. ¡Todo eso es muy basto! La que fácilmente se indigne o se ofenda o se encolerice, que reprima completamente y en seco cuanto acuda a su mente y a sus labios, y no injurie a nadie, no diga palabras ofensivas, siempre feas, siempre mortales enemigas del *feminismo ideal*; sino que contestará con el soberano argumento de las lágrimas, pero con llanto sobrio y sin hipos exagerados. En cuanto respecta a la decencia del lenguaje y a la finura de los ademanes y gestos, ha de ser la mujer altamente cuidadosa. Y no solamente no se permitirá ella misma la menor inconveniencia, sino que hará por evitarla en el marido, en los hijos, en los criados. Los hombres tienden fácilmente *a lo sucio y a lo grosero*, sobre todo si han vivido lejos del trato de la madre y de las hermanas, pues el trato de la mujer afina al hombre, y el trato de otro hombre le embrutece. No sé si en todos los tiempos habrá ocurrido lo mismo; pero actualmente, al menos, los varones se revuelcan a menudo en el fango de la grosería; por eso no hay martirio mayor para una mujer que el oír una conversación de *hombres solos*: no ya solamente el oído y el alma,

sino que hasta el estómago queda a veces resentido al escuchar *ciertas frases*. Aunque no traten *de mujerío*, aunque conversen acerca de cuestiones profesionales o políticas, sus palabras y ademanes son con frecuencia indecentes y sucios. Una de las tareas más hermosas de la mujer será el *redimir* a su esposo de ese *fango*, para lo cual hará uso de todo su poder y de su voluntad toda. Jamás le tolerará una palabra grosera, una interjección inconveniente, ni un gesto que no esté dentro de la elegancia y de la corrección más esmeradas. Muy pronto el hombre se dará cuenta de que, efectivamente, su lenguaje y ademanes no son siempre *limpios*, y hará por reformarlos rapidísima y radicalmente; y se llenará de nobleza en sus gustos y respetará y admirará a su mujercita, que será para él como un sol de donde brota la clarísima luz de la más escrupulosa honestidad, del gusto más depurado, de las más limpias frases y de los más puros pensamientos.

Debe ser fácil la esposa en reconocer al marido la superioridad de su inteligencia, y en ser dócil y sumisa, atenta y aplicada, cuando éste haga por instruirla en muchas cosas de la competencia de los hombres; porque es innegable que, por regla general, el varón es, a la vez que más fuerte, de comprensión más fácil, y está en posesión de mayor cultura. A la mujer, en cambio, tócale la superioridad indiscutible en orden al sentimiento, y la mejor orientación de la voluntad a lo bello y a lo bueno. Por eso es misión suya, que debe cumplir solícita, el educar al marido y a los hijos, para que

sus gustos y aficiones, sus palabras y gestos, sean nobles y delicados. A este fin habrá de erigirse ella misma en modelo viviente de decencia y de elegancia, de honestidad y de finura. Tendrá siempre cierta *reserva*, y nunca manchará sus labios, en los que debe fulgurar en todo instante la limpieza más acrisolada.

He mentado la *limpieza*. No sólo en el sentido metafísico, sino también en el vulgar, la esposa debe ser eminentemente limpia, el espejo de la limpieza, el sol de la nitidez, sin sombra ni mancha alguna. La limpieza, a la vez que virtud, es por sí una belleza que hace resaltar los encantos y los atractivos todos, y ejerce mágico influjo sobre todas las personas, sin distinción de sexo. Por eso la mujer debe rendir un especialísimo culto a tal virtud, y no sólo se extremará por atender a su limpieza interior y exterior, sino que velará cuidadosamente por la de su marido, por la de sus hijos, por la del hogar.

El amor a la limpieza es el soberano sello del *aristocratismo*. La conformidad con la suciedad denota siempre abyecta plebeyez.

Según la limpieza, la racional clasificación de las gentes se hace en estas tres clases sociales:

*Clase Infima:* Gentes que van sucias por fuera y mucho más sucias por dentro.

*Clase Mediocre:* Gentes que van limpias por fuera, pero más o menos sucias por dentro.

*Clase Superior:* Gentes que van siempre muy limpias por fuera, y más limpias aún, si cabe, por dentro.

Esta última clase constituye la verdadera *aristocracia*.

Y dichas estas palabras nada más tengo que decir acerca de la *feminidad ideal* de la Rosa Viviente en cuanto se refiere a su parte material.

Pero por cima de las delicadezas que brindan sus hojas al tacto, su primorosa armonía y matices a la vista, sus embelesadores aromas al olfato; tiene la Rosa Viviente otros mayores encantos. La Rosa Viviente tiene un alma racional que debe emanar constantemente el aroma de las virtudes.

La primera de las virtudes que reclama la *feminidad ideal* es el *cariño*, que debe ser profundo, inmenso, desinteresado, dispuesto siempre al sacrificio. El esposo debe ser para la mujer su más rico tesoro, su más agradable compañía, su más grato amigo, su propia alma, casi... casi... su Dios. La naturaleza de la mujer está naturalmente inclinada al afecto, y en esto no tiene, en general, que hacer otra cosa que sancionar lo que su propio corazón reclama. Aunque el hombre no *quiere* tan honda y tiernamente como sabe *querer* la mujer, pronto, muy pronto se convence del tesoro de amor que hay en su fiel compañera, y le corresponde con cariño igual. Pronto vé que él es *todo para ella*, y, lejos de su lado, *no se halla*, pues se siente empequeñecido, se siente aislado, se siente solo, solo hasta en medio del bullicio. Vé que los amigos son falsos e inconstantes; que las mujeres venales son infames embusteras de amor; que sus propios hermanos se olvidan de él; que acaso el amor de la madre flaquea... Sólo la esposa, sólo la amante

esposa piensa en él a todas horas, adivina sus penas, se anticipa a sus deseos, halaga sus gustos y, llena de alegría, llena de ilusión, llena de buena voluntad, le da toda su vida, toda su alma, todo su ser amantísimo... ¡Con qué anhelo, al terminar el cotidiano trabajo, regresa al lado de la solícita compañera! Ella sola es la que se cuida de sus dolores; la que tiene presentes sus disgustos y preocupaciones; la que se interesa por sus propios intereses; la que juntamente con él goza y sufre. ¿Qué le importan sus alegrías ni sus penas a los demás? ¿Qué le importa, en realidad, al mundo que él viva o muera?.. Por eso a él tampoco le importa el mundo todo, y pronto, muy pronto, aquella para quien él *es todo* acaba por ser *todo para él*... ¡absolutamente todo!

Después de la virtud del *cariño*, la esposa ideal debe exhibir la virtud de la *dulzura*, que es casi derivación de aquél. Su carácter debe ser risueño y afable, jamás agrio ni displicente. Procurará hacer la voluntad del esposo, más bien que la suya, en cuantas cosas puedan hacerse o dejarse de hacer lícitamente, y estará dispuesta a la condescendencia. No transigirá, sin embargo, con los atentados al deber, pero olvidará y perdonará pronto las ofensas, aunque sean de esas que más hieren al corazón femenino. Hablará a todos, aun a los criados, con amabilidad encantadora, y no les ordenará nada sin agregar alguna fórmula de cortesía y bondadosa consideración. No recurrirá jamás a palabras airadas ni a frases violentas, ni menos guardará rencores y resentimientos. Sus labios no

destilarán el veneno de las víboras, sino la miel de las abejas.

La tercera virtud indispensable para la *femineidad ideal* es la *diligencia*. Sin ésta, ni habrá limpieza, ni habrá tranquilidad, ni habrá paz acaso en el hogar. La mujer debe ser la providencia de la casa, y en su buen régimen y administración debe poner todo su empeño. Cuidará atentamente de cuanto constituye la casa, de los muebles, ropas, alimentación, etc., etc.; y de que nada desmerezca de la posición social del esposo. Todo esto requiere grande amor al trabajo y hábito de levantarse *tempranito*, pues *sin madrugar* no cumple la mujer sus deberes.

Así la Rosa Viviente llegará a ser la *Femina Ideal*, reina del hogar e ídolo del esposo.



## Octava Revelación.

### La senda del Triunfo.

**E**STOY bien segura de que, al leer los capítulos que anteceden, todas las lectoras se habrán dicho infinidad de veces para sus adentros: «Qué razón tiene este libro; qué verdadero es lo que afirma este libro; qué utilísimo es para la mujer todo cuanto enseña este libro.» Pero al mismo tiempo, estoy segurísima de que el espíritu del mal, batiendo sus negras alas sobre las cabezas de mis lectoras, habrá de hacer titánicos y desesperados esfuerzos por destruir el buen efecto de la lectura, inspirándoles un destructor pesimismo, una heladora apatía, una deprimente abulia, diciéndoles al oído astuta y maliciosamente: «Sí que es muy cierto todo eso, sí que es muy útil, sí que es muy im-

portante; pero... ¡es tan difícil de practicar!... ¡implica una labor tan ardua el realizarlo!... ¡hace falta para obtenerlo un tan enorme sacrificio!...»

Y las lectoras cobardes, las lectoras faltas de voluntad, se llenarán de pereza y se reducirán a la inacción.

¡Anímese usted, mi querida lectora!; ¡siéntase optimista por unos momentos siquiera!; alégrese, regocíjese y escuche:

Hay una cosa en la vida, que encierra en sí un tan maravilloso poder, que no hay dificultad que no venza, no hay obstáculo que no allane, no hay resistencia que no destruya. No sé si lo habrá adivinado usted ya: *esta maravillosa cosa de tan inmenso y universal poder es el Amor...*

Y aquí está una de mis más importantes revelaciones, yo creo que la más importante de todas: *el Amor a una cosa se despierta, se enciende, se intensifica, se perfecciona con la contemplación de la Belleza que encierra esa misma cosa.*

Para que pueda usted comprender esto perfectamente, vamos a fijarnos por unos momentos en el proceso engendrador y evolutivo que se observa en el amor de los novios, en el amor de los esposos:

Ve un hombre a una mujer y se fija en la belleza de su cara o en su tipo escultural o en su gracia o en su virtud: en las perfecciones que ostenta, ora física, ora intelectual, ora moralmente; y, por virtud de ellas se siente atraído hacia tal mujer, y hasta se pone a pensar en la conveniencia de poseerla, en la felicidad que para él sería el hacerla suya.

He aquí el primer momento del Amor, el cual ha puesto en movimiento a la mente de ese hombre, a los sentidos de ese hombre, al corazón de ese hombre: *la vió, la encontró bella, empezó a amarla, empezó a sentir el deseo de poseerla.*

El que diga que ha bastado esto, el que afirme que ha sido suficiente esa única y superficial visión de la belleza de esa mujer, para que ese hombre le profese ya un amor loco, un amor invencible, un amor frenético..., no sabe lo que dice. Para llegar a ese colmo de amor, a tan profundo y apasionado amor, es preciso que la visión se repita, es necesario que la belleza se contemple una y otra vez, es indispensable que ese hombre fomente el trato de esa mujer y aprecie más y más su belleza. Por eso dice un adagio, y es verdad, que «el trato engendra el cariño.» Ahora que hay que añadir que ese trato debe ser devoto; pues de poco vale el tratar a una persona, si se la mira con prevención; si se la mira, como suele decirse, con malos ojos; si se repara en sus vicios y defectos, en vez de apreciar sus virtudes y perfecciones.

Es, pues, de necesidad el trato, y que éste sea benevolente, para que el amor se intensifique hasta alcanzar los caracteres de un amor sin límites, un amor pasional: *es de precisión la contemplación repetida y fervorosa de la Belleza.*

A tal intensidad de amor, aún no ha llegado nuestro hombre; pero sigamos:

El naciente amor que sintió por esa mujer, a la cual encontró bella, le inspiró el deseo de volverla a ver, de volverla a contemplar. Este deseo le hizo

buscarla, le hizo escogitar los medios de verla, le hizo estudiar la manera de tratarla.

Logrado esto, y al apreciar de cerca que aquella belleza que le llamó la atención, apenas vista, era una belleza real, una belleza efectiva, le declaró su amor. Aceptadas las relaciones amorosas, y frecuentando el trato, fué reconociendo sus perfecciones mejor y más íntimamente cada vez. Y llegó un momento en que, amando, amando, adquirió tales proporciones su amor, que ya no podía vivir sin su elegida. Este apasionado amor le llevó al matrimonio. Una vez unido en lazo indisoluble con su amada; una vez embriagado en su belleza y en su amor...; llegó a tal intensidad su pasión amorosa, que se sintió capaz de llevar a cabo los mayores sacrificios por complacer a su compañera, por hacerla feliz.

Ahora sí que podrá decir cualquiera que ese hombre llegó a estar loco de amor; ahora sí que podrá afirmarse que su amor alcanzó la cumbre de un inmenso y apasionado amor.

Pero vuelvo a repetir que no surgió así de acendrado, así de intenso, así de profundo en el primer momento, sino que nació débil, pequeño, insignificante, como nace una planta que al principio apenas despunta sobre la corteza de la tierra, y creció como esta crece hasta adquirir gigantescas proporciones, poquito a poco.

Tal es el proceso engendradora y evolutivo del amor de los novios, del amor de los esposos.

Tal es el proceso de todo amor que llega a ser intenso, profundo y apasionado.

Tal es el proceso que tiene que seguir *su amor por el ideal de perfección a que debe aspirar*, y yo me he esforzado por enseñarle en las páginas de este libro.

Léale usted un día y otro día: observe las bellezas de las verdades que contiene una y otra vez; contemple esa misma belleza en las mujeres que han logrado realizarlas en sí mismas, impulsadas por el optimismo y ayudadas por el trabajo y la constancia. y verá cómo insensiblemente su deseo de imitarlas, su deseo de adquirirlas, se acrecienta más y más, y verá cómo se sentirá invadida por un tan ardoroso amor a lo sublime, a lo perfecto, a lo ideal, por un anhelo tan profundo de realizar en sí misma toda la sublimidad y perfección e idealidad de que capaz sea, que ya no habrá dificultades para usted, ni obstáculos que puedan impedirle el poner en práctica los consejos que se le dan en este libro.

Leerle muchas veces; constituirle en diaria y devota lectura: éste debe ser su primer paso; ésta debe ser su primera medida; ésta su más ardiente y eficaz resolución. Cuanto más le lea, mejor le comprenderá; cuanto mejor le comprenda, más apreciará la belleza de sus verdades y la utilidad de sus consejos; y cuanto más se dé cuenta de su utilidad y belleza, más se animará a llevar a la práctica sus enseñanzas. **¡¡¡TENDRÁ USTED MÁS VOLUNTAD DE SER BELLA Y AMADA!!!**

El segundo paso, la segunda medida, el segundo propósito, habrán de consistir, como antes ya he indicado, en consagrarse a contemplar las perfeccio-

nes que tiene que conseguir usted, en las mujeres que ya las atesoren. Cuando vea a una mujer plétórica de vida y de salud, ardorosa, bien conformada, de color sanfísimo, ágil, resistente, dotada de todos los encantos físicos...; *deténgase a contemplarla*, deténgase a considerar la hermosura y el atractivo, la perfección y belleza que da al organismo corpóreo *la riqueza de la sangre*, y *arda en deseos de poner en práctica* todo cuanto necesario sea para desarrollar *esa riqueza* en usted. Cuando vea una mujer en la que culminen la lmpieza más esmerada, la elegancia más distinguida, la grata voz, la deliciosa mirada, el gracioso y embelesador mohín, la finura y delicadeza más exquisitas...; *deténgase a contemplarla*, deténgase a considerar los atractivos arrobadores que dan a la mujer esas excelentes cosas, y *arda en deseos* de hacer cuanto preciso sea por realizarlos en usted. Cuando vea, en fin, a una mujer siempre sonriente, siempre afable, siempre bondadosa, amante de la instrucción, amante de la virtud, amante de todo lo sublime, de corazón magnánimo y alma nobilísima...; *deténgase a contemplarla*, hasta que esas bellezas, esas perfecciones, despierten en usted un irresistible deseo de emulación.

Y esto, un día y otro día, una vez y otra vez: siempre que la ocasión se ofrezca. ¡¡¡EL IDEAL MOLDEARÁ EL ALMA Y EL ALMA MOLDEARÁ EL CUERPO!!!...

Hágalo usted así; y verá cómo va surgiendo en su corazón un amor apasionado por la belleza propia de la mujer ideal; y verá como este amor la lleva a desarrollarla en su alma y en su cuerpo: y verá

cómo a medida que vaya perfeccionándose, irá siendo cada vez más respetada, más querida, más admirada, más obedecida, más idolatrada; y verá cómo se va sintiendo más y más feliz y va haciendo al propio tiempo más felices a su novio, a su esposo, a sus hijos, a todos cuantos vivan en su casa, a todos cuantos la traten. ¡¡¡VERÁ USTED QUE EN SÍ MISMA SE HA REALIZADO SU IDEAL!!!...

Para que llegue usted a lograr la belleza, la mayor belleza, que por naturaleza le corresponde, es necesario que sea en todo momento una mujer enamorada de las mil y mil manifestaciones de la belleza femenil, donde quiera que se ostente. Esté usted siempre dispuesta a admirar los bellos cuerpos y las bellas almas, para lo que debe empezar por desechar toda sombra de envidia, evitando cuidadosamente la ruin costumbre de criticarlo todo y murmurar de todo.

Contemplando y admirando habrá usted hallado su ideal de Belleza y Bondad, que se habrá grabado en lo más hondo de su alma. Querrá usted entonces ser *así de buena*, lo querrá firmísimamente, y verá cómo pronto lo consigue. Querrá usted entonces ser *así de bella*, lo querrá firmísimamente, y... ¡no lo dude!... También lo conseguirá. ¡Lo conseguirá, sí!; pero a condición de que sea joven y ardan sus venas con el *fuego amoroso*.

Este gran artista, este mago pintor y cincelador, sólo necesita una cosa: ¡la *modelo!* Dele usted, lectora, esa *mod-lo*, dándole su *ideal*, y hará una obra primorosa. Pero ese gran maestro trabaja *muy a conciencia*, y por eso opera calmamente, len-

tamente: no cuenta el tiempo por días ni por semanas, sino por meses y por años. ¡¡¡SI QUIERE USTED SER BELLA, LA NATURALEZA ACABARÁ POR HACERLA BELLA!!!

Para *absorber*, para *asimilar* la Belleza y la Bondad, hay que *recrearse en contemplarlas*.

Hágalo así, henchida de fe, y verá cómo se va operando en usted un maravilloso cambio que a usted misma le dejará admirada. Hágalo así, y verá cómo se va aproximando más y más al ideal de mujer perfecta a que este libro trata de conducirla. Hágalo así, y verá cómo cada vez será más bella en el cuerpo y en el alma, cómo cada vez interesará más al novio, al esposo, a los hijos (a todos) y será cada vez *más respetada, más querida, más admirada, más idolatrada*. Hágalo así, y verá cómo llega a imponer su voluntad a todos, la cual no irá encaminada a otro objeto que a hacerlos a todos perfectos, *que en la perfección y sólo en la perfección está el fundamento de la dicha a que aspira insaciable, siempre insaciable, nuestro corazón en tanto no la logre*.

He terminado. Mi misión está cumplida.

Ahora le resta a usted el realizar la suya, marchando por la senda que le he trazado: *¡senda del triunfo!*

FIN





## Índice de materias

|                                                                | <u>Páginas</u> |
|----------------------------------------------------------------|----------------|
| PRÓLOGO DEL GRUPO EDITOR.....                                  | 5              |
| Prólogo de la Autora.....                                      | 9              |
| PRIMERA REVELACIÓN.—El Fuego amoroso.....                      | 11             |
| SEGUNDA REVELACIÓN.—El Tesoro del Amor.....                    | 20             |
| TERCERA REVELACIÓN.—La Alegría triunfal.....                   | 38             |
| CUARTA REVELACIÓN.—La Nutrición Potente.....                   | 54             |
| QUINTA REVELACIÓN.—Manantial inagotable de Her-<br>mosura..... | 74             |
| SEXTA REVELACIÓN —El Dominio Amoroso.....                      | 101            |
| SÉPTIMA REVELACIÓN.—La feminidad ideal.....                    | 120            |
| OCTAVA REVELACIÓN.—La senda del Triunfo.....                   | 128            |



ESTE LIBRO SE VENDE ÚNICAMENTE EN LA  
LIBRERÍA DE A. RUBIÑOS, CALLE DE  
PRECIADOS, NÚMERO 23. — MADRID



Vale **CUATRO** pesetas.



## Advertencia.

El GRUPO EXCELSIOR es una pequeña agrupación de autores de ambos sexos, que se han decidido a substituir sus firmas individuales por esa común denominación.

Esperan, llenos de entusiasmo, que alcance alto prestigio el GRUPO EXCELSIOR, en el que el individuo permanecerá incógnito modestamente. En breve lanzará a la publicidad dos obras sensacionales de la más alta importancia, el GRUPO EXCELSIOR, a saber:

### **EL ARTE DE LA FELICIDAD.**

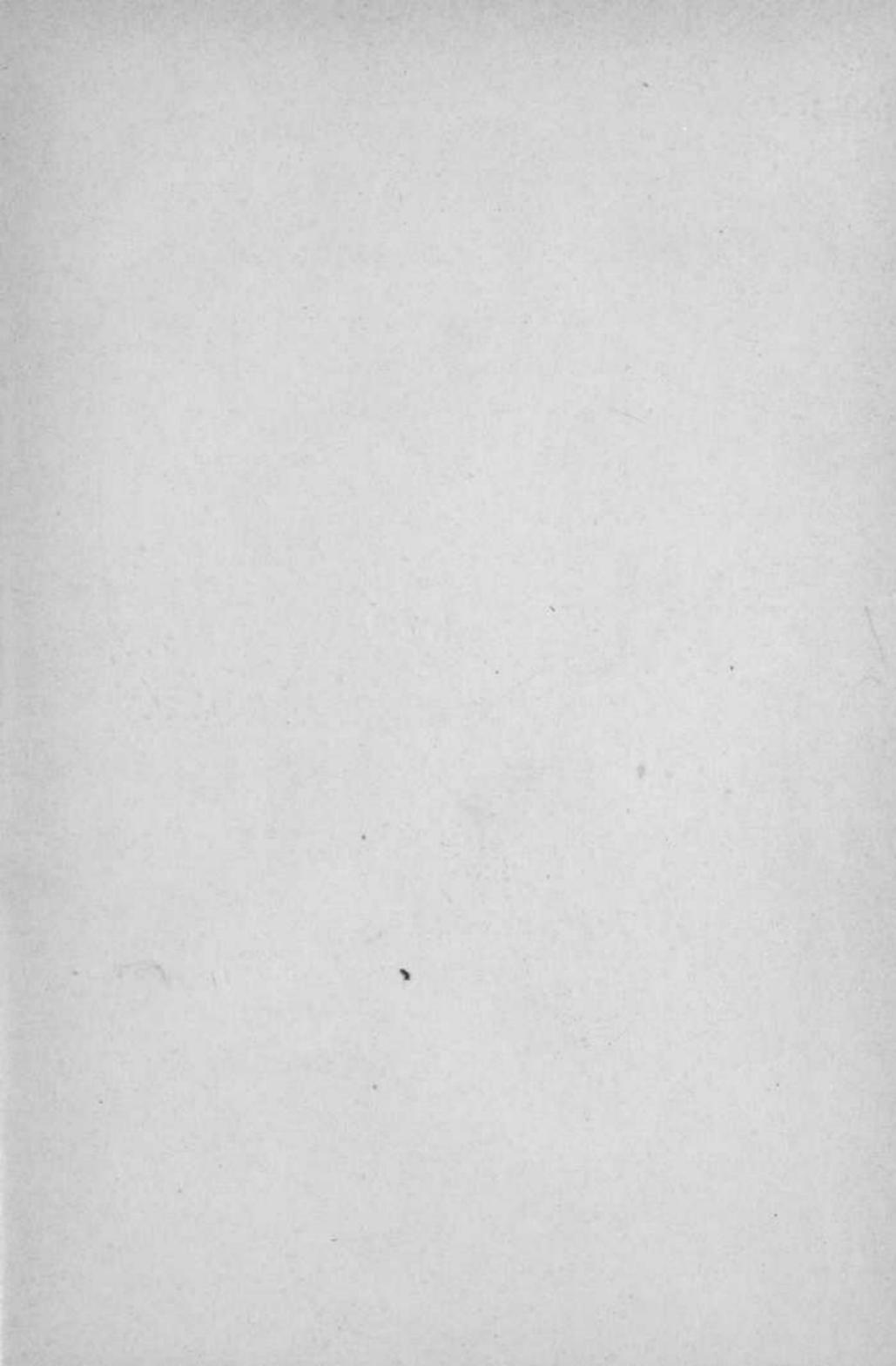
Preceptiva científica de la consecución

de la dicha. — Orientaciones novísimas y originales.

### **TRATADO DE ORTOBIÓTICA.**

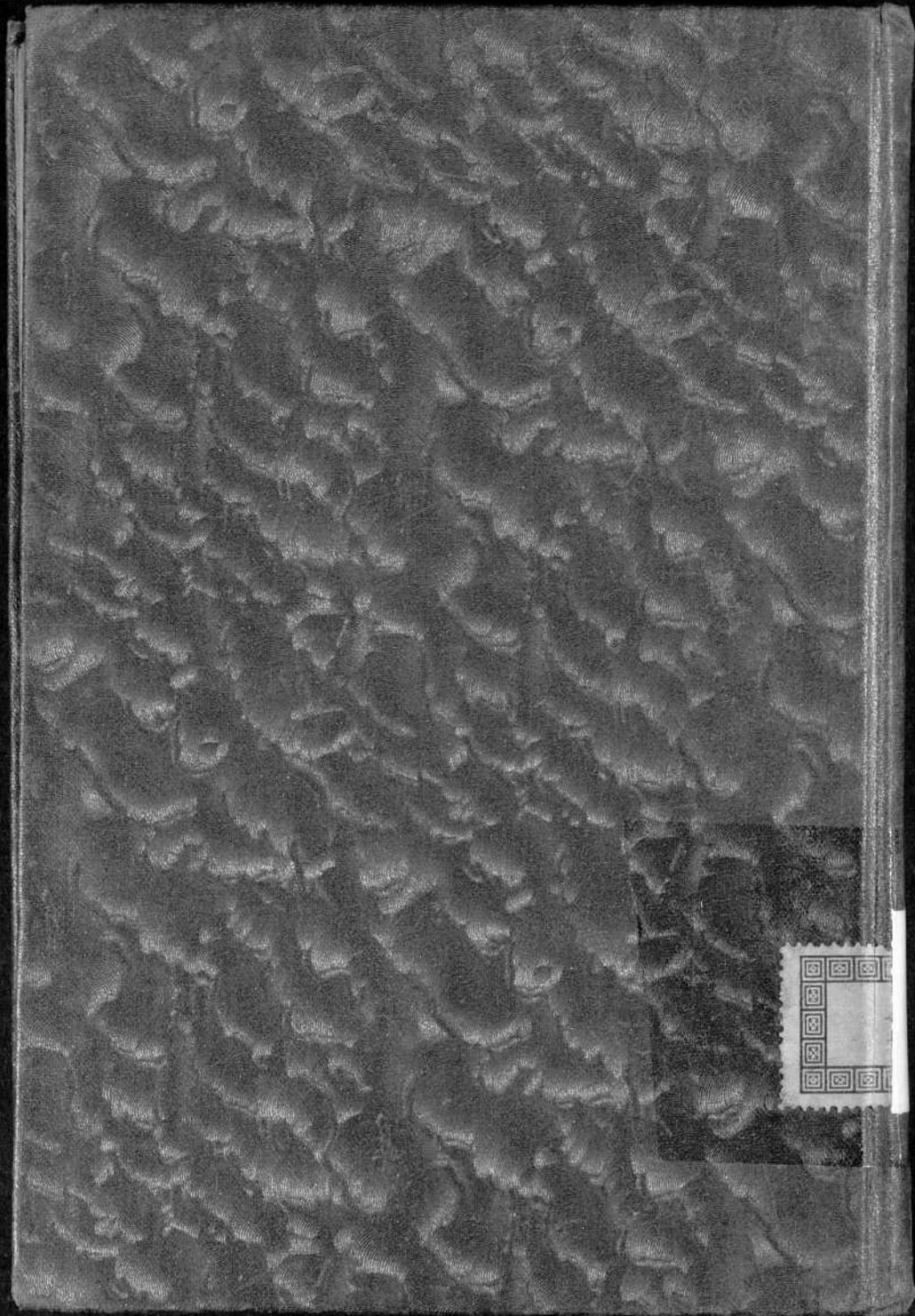
Ciencia de bien vivir. — Obra concienzuda y ortodoxa, muy sugestiva, que pueden leer con gusto todos los católicos.











884