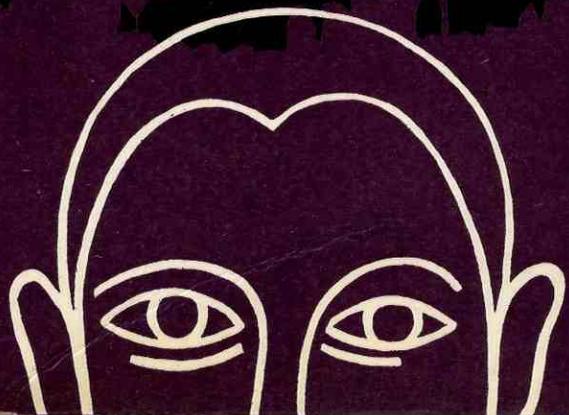
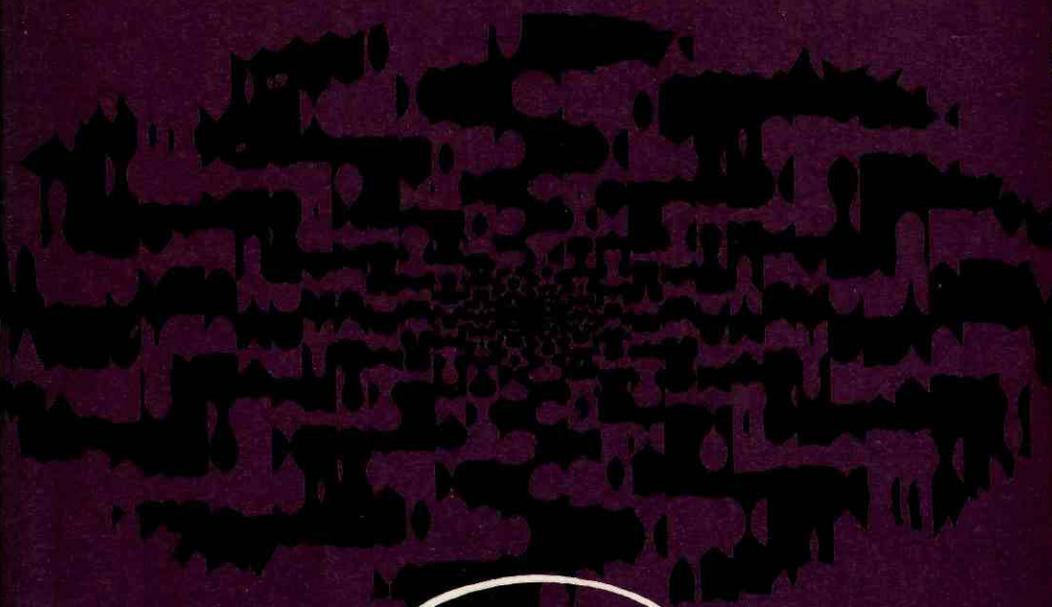


ORISON SWETT MARDEN

# EL PODER DEL PENSAMIENTO



OLEM

EL PODER DEL PENSAMIENTO

ORISON SWETT MARDEN

# EL PODER DEL PENSAMIENTO

LIBRO EN QUE SE DEMUESTRA EL SUPREMO PODER DE LA  
VOLUNTAD SOBRE NUESTRO CARÁCTER Y SOBRE NUESTRA  
CONDUCTA

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ



EDITORIAL GLEM S. A. / BUENOS AIRES

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

© by Editorial Glem, S. A.

Primera edición: Buenos Aires, 1972

## ÍNDICE

	PÁG.
Introducción .....	9
Prefacio .....	11
<i>Capítulo I</i>	
Divinos anhelos .....	15
<i>Capítulo II</i>	
Dicha y éxito .....	25
<i>Capítulo III</i>	
Contra la corriente .....	35
<i>Capítulo IV</i>	
Confía en ti .....	49
<i>Capítulo V</i>	
Valor y autosugestión .....	61
<i>Capítulo VI</i>	
El contento en la pena .....	71

IMPRESO EN LA ARGENTINA

PRINTED IN ARGENTINA

<i>Capítulo VII</i>	
Transmutación del pensamiento .....	81
<i>Capítulo VIII</i>	
Los efectos del temor .....	93
<i>Capítulo IX</i>	
Equilibrio mental .....	105
<i>Capítulo X</i>	
El temple del ánimo .....	111
<i>Capítulo XI</i>	
La potencialidad interna .....	119
<i>Capítulo XII</i>	
La nueva educación .....	127
<i>Capítulo XIII</i>	
Longevidad .....	137
<i>Capítulo XIV</i>	
Pensamiento y acción .....	147
<i>Capítulo XV</i>	
La influencia mental .....	155

## INTRODUCCIÓN

por el Dr. Israel Rojas R.

*La introducción de un libro debe encerrar el sentido global del mismo, encarnado en la idea.*

*La maravillosa obra que presentamos al lector es y tendría que ser el primer libro de lectura que los jóvenes en desarrollo debieran llevar entre sus manos como un precioso tesoro, porque él les enseña a pensar en los problemas de la existencia con elevado y sano optimismo, condiciones rigurosamente indispensables para triunfar en la vida.*

*El insigne psicólogo optimista norteamericano O. S. Marden es, indudablemente, el escritor más sencillo y más profundo a un mismo tiempo; sencillo en la exposición de sus ideas y profundo en el contenido de las mismas.*

*Multitud de seres humanos deben su éxito a las obras de Marden, sobre todo a ésta, titulada sabiamente El poder del pensamiento, porque el pensamiento es la primera manifestación de la energía cósmica en el alma peregrinante que transita los senderos del mundo. Quien*

*sepa dirigir su pensamiento sabrá orientar su vida, y el que sabe orientar su vida triunfa en medio de las circunstancias, por difíciles que en apariencia sean. La capacidad para pensar con claridad, con nitidez, con precisión, analizando siempre el pro y el contra de las cosas, es el camino ideal para la realización de todos los avances y de todos los triunfos.*

*Lector amigo, no importa que jamás nos contemplemos los rostros en los cuales la naturaleza divina del Logos nos dio a todos un par de ojos, un par de fosas nasales, un par de orejas y una boca, la cual nos sirve para ingerir el alimento y para exteriorizar en palabras lo que pensamos, lo que sentimos, lo que queremos y aun lo recóndito de nuestra vida, que en maravillosa elación se exterioriza en palabras melodiosas cuando sentimos que el ángel del amor bulle en la interioridad de nuestro ser; pues bien, todos estos instrumentos de los sentidos y del alma serán ennoblecidos si sabemos pensar con precisión y rectitud en los problemas de la vida, y esto precisamente es lo que nos enseña Marden en la obra que usted lleva entre sus manos y en la cual se va a introducir, como el caminante que atravesando la floresta va a penetrar en la selva donde encontrará hongos, yerbas, arbustos, árboles, flores y esencias. Este precioso libro tiene de todo, pero, por encima de los detalles, nos enseña el arte de pensar bien, para obrar mejor y superarnos en la existencia. Léalo usted con amor y así sus páginas le darán la esencia de su contenido.*

Bogotá, 1972.

## PREFACIO

Publico esta obra con esperanza de mover al lector necesitado de ello, al descubrimiento de las maravillosas fuerzas de su íntimo ser, que si lograra utilizar, le substraerían a los ataques de la ansiedad y el tedio, eliminando, si no todas, la mayor parte de las molestias y rozamientos de la vida, hasta el punto de capacitarle para realizar empresas que antes de entonces no hubiera podido sospechar.

Pretendo demostrar en este libro, que Dios no se burlaría de nosotros infundiéndonos anhelos que no podamos lograr; que nuestras ansias y aspiraciones son vaticinios, presagios y síntomas de la asequible realidad; que en nuestros legítimos deseos hay una fuerza impulsora cuando firmísimamente creemos que, a pesar de los obstáculos, seremos lo que nos proponíamos ser y haremos cuanto anhelemos hacer.

Por otra parte, debe movernos esta obra a representarnos las cosas como *deben ser*, con la seguridad de que realizaremos nuestros propósitos si confiamos en la capacidad de nuestras fuerzas físicas y mentales para realizarlos. Enseña que debemos sofocar toda idea de imperfección, inferioridad o deficiencia, y por mucho

que parezcan contrariarnos las externas condiciones de enfermedad, discordancia, debilidad y pobreza, asirnos al convencimiento de que somos hijos de Dios y no debe haber inferioridad ni depravación en nuestro verdadero y perfecto modo de obrar, porque nuestros habituales pensamientos forman el patrón según el cual se entreteje nuestra vida.

Dice esta obra que el temor es el gran azote del género humano, que hace desdichadas a multitud de gentes, cuyas fuentes de vida envenena, mientras que la confiada esperanza intensifica la energía mental; que los pensamientos influyen saludable o morbosamente, según su índole, en las células del organismo hasta identificarnos con las imágenes representadas por ellos, de suerte que el cuerpo llega a ser la expresión visible de nuestros gustos, inclinaciones, hábitos y creencias. El rostro está esculpido de dentro a fuera con el cincel de los pensamientos y las emociones. Es el índice de la historia de nuestra vida; una tablilla de avisos en que aparece lo que se ha ido formando en nuestro interior.

Opina el autor que no hay hábito tan valioso para la vida como el de la optimista disposición mental, que espera el éxito y no el fracaso, la dicha y no el infortunio.

Por otra parte, expone que la mayoría de las gentes invalidan no pocos de sus esfuerzos, porque su actitud mental contraría el propósito, y al trabajar por el logro de una cosa esperan otra, sin advertir que precisamente obtenemos lo que deseamos. No hay filosofía ni ciencia capaz de enseñar al hombre a llegar a la meta si extravía sus pasos, pues el éxito se engendra en la mente y es imposible lograrlo mientras la mente se le mantenga

hostil. Nadie será rico si cree que toda su vida ha de ser pobre.

Decimos que la fuerza o debilidad, éxito o fracaso, armonía o discordancia del hombre, están en función directa de sus creencias y de su unión con Dios; que en el universo entero sólo hay un principio creador, una sola vida, una sola verdad, una sola realidad y un solo poder, el poder de Dios.

Enseña este libro que cada cual debe ser más feliz que aquel a quien más dichoso crea; que estamos destinados a mayor felicidad, riqueza y abundancia que las presentes, y que para dar cuanto podemos es necesario armonizarnos con las óptimas cualidades de nuestro verdadero ser.

ORISON SWETT MARDEN

## CAPÍTULO I

### DIVINOS ANHELOS

El anhelo modela en barro lo que la vida esculpe en mármol. LOWELL.

Todo legítimo anhelo recibe su bendición.  
Si vives de modo que merezcas lo verdaderamente esencial para tu existencia, *vendrá en cuanto lo llames*. ELLA WHEELER WILCOX.

El alma edifica lo que se le ha enseñado a esperar.

Los anhelos de nuestro corazón y las aspiraciones de nuestra alma son algo más que sueños vanos o quimeras de la fantasía, puesto que, en verdad, son vaticinios, predicciones, heraldos y mensajeros de futuras realidades. Indican nuestra potencialidad anímica y miden la alteza de nuestro propósito y la categoría de nuestro valor moral.

Lo que ardientemente anhelamos, y en conseguirlo ponemos todo nuestro esfuerzo, se convierte, tarde o temprano, en realidad. Nuestros ideales son el boceto de futuras acciones, la esencia de lo que esperamos.

El escultor sabe que su ideal no es quimera de su fantasía, sino pronóstico de lo que esculpirá en el mármol.

En cuanto empezamos a desear una cosa con todo el anhelo de nuestro corazón, nos relacionamos con ella según la intensidad y perseverancia de nuestro anhelo y el inteligente esfuerzo para conseguirla. El inconveniente está en que nos apegamos demasiado a la materialidad de la vida, sin atender lo suficiente a su idealidad, cuando debiéramos aprender a vivir mentalmente en el ideal cuya realización anhelamos. Por ejemplo, si queremos mantener joven nuestro espíritu hemos de vivir en estado mental de juventud, y si queremos ser bellos, en el de belleza.

La ventaja de vivir en el ideal es que con ello eliminamos toda imperfección física, mental y moral, sin que podamos imaginarnos la vejez, porque la vejez equivale a insuficiencia y decaimiento, incompatibles con el ideal.

En el ideal todo es juvenil y bello, sin la más mínima sugestión de vejez y fealdad, y por tanto, la costumbre de vivir en el ideal nos será de maravilloso auxilio al darnos un perpetuo dechado de la perfección que nos esforzamos en alcanzar e infundirnos fe y esperanza en nuestro ulterior destino, cuya realidad vislumbramos tal como la sentimos.

La costumbre de pensar en las cosas y afirmarlas como quisiéramos que fuesen o como deben ser, da el convencimiento de que nada bueno ha de faltarnos, porque somos hijos de Dios. Hemos de mantener de continuo en nuestra mente el ideal de *cómo* quisiéramos ser. Si alimentamos pensamientos de vigor y robustez, al instante sofocaremos toda imagen de flaqueza y morbosidad. No os detengáis jamás a lamentaros de vuestras debilidades, deficiencias o fracasos. Mantened firme-

mente el *ideal* y recibiréis valioso auxilio en vuestra denodada lucha por realizarlo.

Mucho tiene logrado quien posee el hábito de esperar y creer que se han de cumplir sus anhelos y realizarse sus sueños; y quien sepa mantenerlo, suceda cuanto quiera, acabará por vencer y lograr la apetecida felicidad.

Nada tan valadero como esta optimista y esperanzada actitud mental que siempre confía en lo mejor y más dichoso, sin entregarse jamás al pesimismo ni caer en el desaliento.

Creed firmemente que haréis cuanto os propongáis hacer, sin dudar ni por un instante del cumplimiento de vuestra obra; y si acaso os asalta la duda, al punto rechazadla de la mente. Repeled todo pensamiento hostil y toda disposición desalentadora que puedan sugeriros ideas de fracaso e infortunio.

En cuanto os propongáis hacer o queráis ser, adoptad siempre una actitud esperanzada y optimista con relación a vuestro objeto, y os sorprenderá ver cómo se intensifican vuestras facultades y se vigoriza vuestra voluntad.

Cuando la mente ha contraído ya el hábito de forjar imágenes de prosperidad y dicha, no será fácil que caiga en el opuesto vicio. Si a los niños se les acostumbra a levantar siempre el pensamiento, muy luego veríamos en altísimo grado el nivel de la civilización y mejorada en extremo nuestra conducta. Una mente así educada estaría en perpetua condición de utilizar su potencia máxima y sobreponerse a la discordancia, la animosidad y demás enemigos de nuestra paz y bienestar.

El mejor capital para emprender el negocio de la vida, es el habitual pensamiento de que todo ha de sucedernos de conformidad con nuestros legítimos anhelos y que hemos de cumplir alguna obra útil en su transcurso.

Así estaremos en camino de realizar lo que persistentemente nos representamos, aunque nos parezca improbable y aun imposible. Si de continuo imaginamos el ideal, lo que quisiéramos tener en nuestra vida, ya robusta salud, noble carácter o brillante posición, nos será mucho más fácil lograrlo si nos lo representamos en la mente con la mayor viveza posible y ponemos de nuestra parte los medios necesarios para llegar al fin.

Muchas gentes dejan morir sus anhelos y aspiraciones, sin percatarse de que la intensidad y persistencia del anhelo acrecientan su poder para realizarlo. El constante esfuerzo en mantener vivas las ansias aumenta la capacidad de plasmar la imagen mental; pero se desvanecerá inútilmente toda aspiración que no vaya acompañada del necesario esfuerzo para lograrla. Tan sólo es efectivo el anhelo cuando cristaliza en resolución.

Continuamente estamos fortaleciendo o debilitando nuestra potencia anímica, según la calidad e índole de nuestros pensamientos, emociones e ideales.

Pensemos y digamos únicamente lo que anhelemos realizar, porque quienes de continuo se lamentan de su mala suerte, deploran su infortunio y creen que jamás podrán salir de la miseria y la pobreza, poco se figuran que, al representarse estos sombríos cuadros enemigos de su dicha, los van grabando más y más profundamente en su conciencia, de modo que tomen

realidad en su vida. Por el contrario, nunca hemos de creer que somos débiles o estamos enfermos, *a menos que deseemos experimentar estas condiciones*, porque pensar en ellas equivale a provocarlas. Nuestro bienestar moral es producto de nuestros pensamientos.

Si deseáis progresar en determinada cualidad, representáosla tan vívidamente como podáis y sostenedla firmemente como ideal que habéis de conseguir. Pensando sin cesar en dicha cualidad hasta que la sintáis asimilada a vuestra conducta, la naturaleza inferior irá desprendiéndose de sus flaquezas, vicios, errores e imperfecciones para identificarse con la superior y lograréis vuestro completo enaltecimiento.

La conducta es la actualización del ideal, y así cabe colegir el carácter de un hombre de los ideales que sustenta, pues nuestros ideales influyen poderosamente en la formación del carácter y nuestros habituales anhelos se reflejan en el rostro sin que podamos disimular por mucho tiempo los pensamientos que anidan en nuestra mente.

Educimos la cualidad correspondiente al pensamiento, emoción, anhelo o ideal que más vigorosamente mantenemos; y, por lo tanto, hemos de realzar y ennoblecer todo cuanto exista en nosotros.

Alcemos la mente y resolvamos que jamás caeremos en bajeza de pensamientos y acciones. Cuanto hagamos ha de llevar el sello de la excelencia.

Esta dilatación de la mentalidad hacia elevados ideales y heroicas acciones, influye poderosamente en el ascenso de nuestra conducta a superior nivel. Vivimos

de esperanzas y nos sostiene la fe intuitiva, capaz de ver lo que no ven los ojos corporales.

La fe bosqueja la imagen en substancia plástica y nos anticipa su realización. Formidable aliento nos presta la firmísima fe en lo que ha de sucedernos, y así hemos de establecer nuestras esperanzas en la misma dirección del propósito de nuestra vida. El pensamiento concentrado opera los mayores prodigios de la civilización. Hemos de vivir siempre con la esperanza de mejores cosas, con el convencimiento de que algo grande y hermoso nos aguarda, si con acierto nos esforzamos en conseguirlo y mantenemos nuestra mente en condiciones creadoras. Hemos de tener el convencimiento de que continuamente estamos progresando hacia algo más alto y mejor en cada átomo de nuestro ser.

Muchas gentes creen peligroso fomentar sus facultades imaginativas, temerosas de chocar con la realidad de la vida; pero precisamente estas facultades son tan nobles como las demás y las recibimos para emplearlas en el divino propósito de vislumbrar intangibles realidades, pues nos capacitan para vivir en el ideal, aun cuando nos rodee inhospitalario o desagradable ambiente.

La potencia imaginativa nos da indicios de las gloriosas realidades que nos esperan en el más allá, y de por sí prueba nuestras ulteriores posibilidades.

Ya no hemos de considerar como ocioso y estéril pasatiempo lo que se llama hacer castillos en el aire, porque verdaderamente nos es preciso edificar castillos en nuestra conciencia y planearlos con todos sus pormenores

en nuestro anhelo, antes de echar los cimientos de su realidad.

La sana imaginación es creadora y transporta a la realidad nuestros anhelos y esperanzas. No fuera posible levantar un edificio, si el arquitecto no lo proyectara antes en su mente y lo viese con los ojos de la imaginación en todo su conjunto y hermosura.

Cuanto nos sucede en la vida nos lo forjamos de antemano en la imaginación; pero quedará en proyecto si no procuramos realizarlo con vigoroso esfuerzo, de la propia suerte que los planos del arquitecto se quedarían en el papel si los operarios no les diesen realidad tangible en la fábrica arquitectónica.

Soñadores han sido cuantos llevaron a cabo levantadas empresas, y el resultado de su labor estuvo siempre en justa proporción del ahinco, energía y persistencia con que fueron en pos de su ideal. Mantuvieron el sueño y lucharon hasta convertirlo en realidad. Así es que no hemos de renunciar a nuestros anhelos porque nos parezcan irrealizables, sino, por el contrario, sostenerlos tan tenazmente como podamos, sin consentir en que el aspecto prosaico de la vida oscurezca ni eclipse nuestro ideal. *Ocupémonos en lecturas que nos sirvan de alentador estímulo y nos representen el ejemplo de hombres que hicieron lo mismo que nosotros tratamos de hacer, y de cuyo éxito hemos de indagar el secreto.*

Antes de irnos a la cama, por la noche, debiéramos tener un rato de meditación a solas con nosotros mismos para pensar y soñar en los anhelos de nuestro corazón, sin asustarnos de que la mente imaginativa nos lleve

muy lejos en sus alas, pues "el hombre sin ideal languidece y muere".

La imaginación es don divino que se nos otorgó para vislumbrar las grandezas que nos están reservadas y alzarnos de la vileza a la nobleza, de condiciones térreamente embarazosas a condiciones ideales, para demostrarnos la posibilidad de realizarlas en la vida. Estos vislumbres de la gloria han de servirnos para no desmayar en nuestros fracasos y desengaños.

Desde luego que no se trata aquí de pasionales deseos, miras ambiciosas, propósitos egoístas ni quimeras fantásticas, sino de los legítimos anhelos y ansias divinas del alma, que constantemente nos recuerdan la posibilidad de sublimar nuestra vida y elevarla hasta el ideal, no obstante lo ingrato y doloroso de las circunstancias en que nos veamos.

Dios alienta en nuestros legítimos anhelos por la realización del ideal y la actitud de nuestra mente. Las ansias de nuestro corazón son la perfecta plegaria a que Dios responde con las obras de la naturaleza. Todos sentimos que en el camino de la vida nos acompaña un divino mensajero que nos protege y guía y responde a nuestras preguntas. Nadie se verá escarnecido por un anhelo de imposible realización, pues si perseverantemente orienta su pensamiento hacia el ideal y honradamente se esfuerza en alcanzarlo, lo alcanzará, o por lo menos se acercará mucho a él.

Es maravilloso el poder creador que resulta de enfocar constantemente el pensamiento en el objeto de nuestros anhelos, pues tonifica sin cesar nuestras facultades,

acrecienta nuestra capacidad y favorece la realización de nuestros sueños. La naturaleza no nos negará jamás nada de lo que le pidamos, con tal que por ello paguemos el precio fijamente establecido. Nuestros pensamientos son como raíces etéreas que se extienden en todas direcciones por el océano de energía cósmica, y levantan vibraciones de su misma tónica para atraer elementos afines a nuestros anhelos. El ave no volará hacia el sur sin viento del mismo cuadrante que favorezca su vuelo, ni Dios hubiera puesto en nuestro corazón el ardiente anhelo de más alta y completa vida, sin darnos al propio tiempo la plena posibilidad de realizarla.

En el reino vegetal se abren las flores y maduran los frutos antes de que el invierno, con su helado soplo, mate las yemas. Así también ni uno solo de los centenares de millones de seres humanos ha llegado a su completa madurez cuando le sobreviene la muerte. Aun los hombres de más eminentes cualidades, los colosos de la raza, al término de una vida completamente aprovechada, reconocen que sólo son brotes humanos en el primer período de florecimiento.

Pero no siempre ha de ser así. Las analogías nos enseñan que la humana vida tendrá favorable ocasión de florecer y fructificar en toda plenitud, de suerte que nada estorbe su acabadísima expresión. Si no abandonamos nuestro ideal, llegará día en que se vean cumplidos nuestros propósitos y florezcan nuestros anhelos y fructifiquen nuestras aspiraciones.

Todo hombre entraña en sí el germen de la perfec-

ción; y si en esta perfección enfocáramos nuestra mente con sostenida perseverancia, cumpliríamos el divino mandato: *sed perfectos como el Padre que está en los cielos lo es.*

## CAPÍTULO II

### DICHA Y ÉXITO

Quien piensa en la enfermedad, la pobreza y la desgracia, topará con ellas y caerá en sus garras. Pero, ignorante de la estrecha relación entre el pensamiento y sus efectos, achacará a la fatalidad cuanto le suceda, sin reconocer sus propios engendros.

La pobreza es el infierno más temido por los ingleses de hoy. CARLYLE.

La pobreza es un infierno cuyas abiertas fauces bostezan tras la civilización. ENRIQUE GEORGE.

La riqueza se ha de labrar primero con la mente.

La corriente de abundancia no fluirá hacia el pensamiento mezquino, ruin y desconfiado.

Quien mantiene pensamientos de pobreza se pone en contacto con las condiciones que la engendran.

A menos que no pueda remediarlo, ningún hombre tiene derecho a permanecer sujeto a condiciones embarazosas y deprimentes de su legítima ambición. Su dignidad le exige substraerse a semejante ambiente y su deber es colocarse en posición decorosa e independiente,

de modo que, en caso de enfermedad u otras contingencias, no sea una carga para sus amigos ni hayan de sufrir quienes de él dependan.

Casi todos los multimillonarios americanos dirían que la época más dichosa de su vida y la más abundante en satisfacciones fue aquella en que empezaron a salir de la pobreza, y los primeros ahorros les infundieron la seguridad de que la miseria no volvería a seguirles los pasos. Entonces vieron ante sí la posibilidad de mejorar y alegrar la vida de los suyos con desahogadas comodidades que antes no les consentía la pobreza, y tuvieron medios de educar a sus hijos de modo que no hubiesen de luchar tan penosamente como ellos lucharon. Entonces advirtieron que podían ayudar a otros a dar los primeros pasos en el mundo y que su reducido círculo de acción se dilataba en amplia esfera y les descubría más extensos horizontes.

Hay numerosísimas pruebas de que estamos destinados a grandes y sublimes hechos y que nuestro patrimonio es la abundancia y no la pobreza. La miseria y la penuria no son el estado normal en la naturaleza del hombre; pero nuestra falta está en que no tenemos la confianza que deberíamos tener en el bien que Dios nos ha reservado. No nos atrevemos a dar alas a los anhelos de nuestra alma, y como tan sólo pedimos y esperamos menudencias, no se abre nuestra suerte al caudaloso flujo de la abundancia. Tan restricta es nuestra mentalidad y tan oprimida está la expresión de nuestro ser, que pensamos ruin y mezquinamente, contrariando la plena fe que habría de tener el alma en recibir cuanto anhelosamente pidiera.

Dios nos sustenta con su poder y siempre da, liberal y generosamente, sin restricción ni limitación, y sin que lo empobrezcan los distribuidos dones, pues su naturaleza es dar y satisfacer los anhelos de nuestro corazón. No tiene menos, aunque mucho le pidamos. La rosa no ha de pedir al sol que le dé un rayito de luz y una chispita de calor, pues la naturaleza del sol es irradiar luz y calor sobre todas las cosas, de suerte que cada una los absorba según su capacidad. Cuanto más amables y amistosos seamos, mayor aptitud tendremos para la amistad y el amor.

Uno de los más profundos secretos de la vida está en entregarnos del todo a la educación de nuestra energía espiritual y utilizarla con entera eficacia. Quien logre convertirse así en una fuerza efectiva, reduplicará multimillonariamente su valía, porque será entonces cooperador de la misma naturaleza, hasta un punto que jamás hubiera podido soñar. Cuando nos convenzamos de que todo bien emana libremente de Dios y nos coloquemos en perfecta armonía con Él, después de haber sofocado en nosotros la bestia con todas sus impurezas, lo veremos sin nubes que nos lo oculten. Sólo los limpios de corazón verán a Dios.

Cuando deseamos el injusto deseo de sobreponernos a nuestros prójimos nos acercamos tanto a Dios, que a nosotros fluye espontáneamente cuanto de bueno existe en el universo. El daño está en que restringimos el divino flujo con nuestros malos pensamientos y malas acciones. Cada infracción de la ley es un velo que nos aleja de Dios y nos aparta del bien.

Si dilatáramos nuestra mente de modo que no nos

cohibieran mezquinos pensamientos, veríamos cómo vienen en busca de nosotros las cosas que andamos buscando, y las encontraríamos a medio camino.

Esta misma idea expresa hermosamente Juan Burroughs en su poesía *Esperando*, al decir:

No me encolerizaré ya más contra el hado, porque he aquí que a mí viene lo mío. Despierto y dormido, de noche y de día, los amigos que busco me buscan a mí. ¿Qué me importa estar solo? Gozosamente espero los venideros años, cuando mi corazón coseche lo que sembró y todo lo mío reconozca mi rostro.

Ni tiempo, ni espacio, ni cumbre, ni abismo alejarán de mí lo mío.

No os quejéis de que os falte esto o lo otro. Cuando decís que no tenéis lo que otros tienen ni podéis hacer lo que otros hacen, ennegrecéis más y más los sombríos cuadros de vuestra imaginación. Mientras lamentéis vuestro infortunio y penséis en vuestras desgracias, no atraeréis con la mente lo que buscáis para remediar vuestras adversas condiciones.

Muchos suponen que las comodidades, riquezas y placeres, las suntuosas moradas, los trajes lujosos, las ocasiones de viajar y divertirse, son patrimonio exclusivo de los predilectos de la fortuna, sin que ellos puedan tener parte en la herencia de las clases acomodadas.

Pero el que está en distinta clase social es porque él mismo se considera de inferior condición, pues cada cual limita el lugar que ocupa y levanta barreras entre

su pobreza y la abundancia. ¿Y por qué ley habríamos de lograr lo que de antemano tememos no recibir? ¿Qué lógica nos reportará bienes que de antemano suponemos inaccesibles a nuestra posesión? Las limitaciones están en nosotros mismos y no en el Dios que para sus hijos dispuso cuantos bienes colman el universo; y si no los tomamos es porque nosotros mismos nos lo impedimos.

Uno de los mayores azotes del mundo es creer *necesaria* la pobreza y que forzosamente ha de haber pobres; pero en el plan del Sumo Hacedor no puede admitirse como finalidad de la vida el estado de pobreza. Ni un solo pobre es necesario en el mundo, porque llena está la tierra de riquezas aún vírgenes. Somos pobres en medio de la abundancia, a causa de la obcecada limitación de nuestros pensamientos.

El pensamiento es una fuerza constitutiva del carácter y reguladora de la conducta.

No exige la ley natural que nos atormentemos para lucrar en una profesión u oficio, en vez de aprovecharnos de ella para mejorar nuestro carácter, pues si fuésemos hombres enteramente normales y equilibrados, advertiríamos que nuestra profesión u oficio es uno de tantos elementos concurrentes a la formación del carácter. El supremo anhelo de la cultura mundial tendría que ser la obtención de un soberbio tipo de virilidad que, en vez de afanarse como hoy por los bienes materiales, atendiese preferentemente al desenvolvimiento y perfección de las cualidades morales.

Desechemos, por lo tanto, ideas de pobreza y espere-mos confiadamente la prosperidad para que nuestra acti-

vidad, aplicada a este pensamiento, dé realidad a los legítimos anhelos del corazón.

Dios no ha creado a sus hijos para el envilecimiento, sino para la aspiración; para mirar arriba y no abajo; para el bienestar, no para las privaciones.

Si tuviésemos más amplio concepto de la vida, no temeríamos aspirar a la posesión de nuestro divino patrimonio, en vez de languidecer y penar atormentados por la duda o la tibia fe en el abundoso porvenir que nos aguarda por ser hijos de Dios.

Lástima dan multitud de gentes desconocedoras de su divina estirpe, que desfallecen en las márgenes del río de la abundancia, sin darse cuenta de que las condiciones de vida, las circunstancias sociales, los amigos o enemigos, la pobreza o riqueza, nuestra situación presente, son en mucha parte resultado de la actitud mental de cada uno, pues todo cuanto obtengamos hemos de recibirlo por el portazgo de la mente y ha de estar en armonía con la índole de nuestros pensamientos.

A no ser por grave quebranto de salud o irremediable desgracia, casi todas las gentes que, año tras año, se arrastran entre la miseria y la pobreza, es porque mantienen una siniestra y viciosa actitud mental.

Quien está descontento de su estado, se queja de su suerte y se revuelve contra el sino, probablemente hallará, si reflexiona, que sólo él es culpable de las adversas condiciones domésticas, mercantiles o sociales que deplora.

La rectitud de pensamiento es necesario antecedente de la rectitud de conducta; del pensamiento puro deriva la pureza de vida; y los generosos anhelos de prosperi-

dad, acompañados del inteligente esfuerzo de realizarlos, determinarán los favorables efectos de la recta actitud mental.

Si confiamos implícitamente en Dios, dispensador de todo bien, fuente de infinita riqueza, que nos ordena no atormentarnos con las desconfianzas del mañana, pues alimenta a las aves del cielo y viste a los lirios del valle, de seguro que no sabremos qué es necesidad, con tal de poner por nuestra parte los medios convenientes para mejorar de situación.

Apenas sospechamos la mitad de lo que somos capaces, y de aquí la mezquindad y escasez de cuanto logramos, pues nuestro pensamiento se enfoca en la apetencia de cosas que no valen la pena de luchar por ellas, sin advertir que es contraria a la natural constitución del ser humano la carencia de lo verdaderamente apetecible.

Coloaos en armonía mental con lo que necesitáis; concentrad vigorosamente en ello vuestra voluntad, y, si no dudáis, de seguro que lo recibiréis.

La pobreza es muchas veces una enfermedad mental. Quien la padezca se sorprenderá al ver cuán pronto mejoran sus condiciones de vida no bien cambie de disposición mental, convirtiéndola de la escasez a la abundancia, del infortunio y miseria a la dicha y prosperidad.

El éxito es el resultado de un proceso rigurosamente científico. Quien anhele prosperidad, ha de *creer* en su logro y confiar en su habilidad para labrarse una fortuna. No ha de iniciar su labor con la mente llena de dudas y temores, pues mientras piense y hable como pobre, obrará y andará pobremente. Ha de volver el rostro hacia el objeto de sus legítimas aspiraciones y

repeler toda imagen contraria al ideal forjado en su mente.

Miles de gentes hay que parecen resignarse con su pobreza y nada intentan para mejorar de posición, por haber perdido la esperanza de conquistar su independencia.

Muchos son pobres precisamente porque temen la pobreza y admiten la posibilidad de que algún día les falte lo necesario para vivir y les acometa la miseria. Los hijos de estas familias se crían en ambiente de pobreza, y de la mañana a la noche no escuchan más que lamentaciones sobre la imposibilidad de remediarla, por lo que no es extraño que, sugestionados por tan mezquinos pensamientos, perpetúen las míseras condiciones en que vivieron sus padres.

Por negro que aparezca el porvenir y por muy duras que sean las circunstancias, hemos de rechazar enérgicamente cuanto nos desfavorezca y esclavice y mantenernos al nivel de lo mejor que en nosotros exista.

Si, por ejemplo, un joven estudia la carrera de leyes sin esperanza de ingresar en el foro y creído de que nunca será jurisconsulto, ha de fracasar forzosamente. Siempre estamos en disposición de lograr lo que esperamos, y quien nada espera, nada alcanza. El río no puede llegar a más alto nivel que su fuente ni nadie puede ser rico si de continuo piensa en que no ha de salir de pobre.

Nadie ha de creerse condenado a pobreza vitalicia como si estuviese de antemano impedido para alcanzar lo que otros lograron, pues quien tal piense no adelantará un paso en su carrera. Todos debemos volver los

ojos hacia el sol de la esperanza y la prosperidad, porque el éxito y la dicha son el inalienable derecho del género humano.

Todos somos arquitectos de nuestro destino, pues a cuanto hagamos en la vida ha de preceder su correspondiente plan.

Quien se proponga levantar el edificio de su prosperidad ha de representárselo primero en la mente con líneas bien definidas, de suerte que le sea fácil revestirlo de los elementos de abundancia y riqueza material. La imaginación ardiente suele ser una de las facultades más prácticas, porque los creyentes y soñadores de hoy ven mañana realizados su fe y ensueño.

Por lo tanto, forjaos nuevas imágenes, nuevos ideales de plenitud y abundancia, para llegar a la riqueza espiritual.

Pensemos en que Dios es nuestro proveedor, pongámonos en armonía con Él y recibiremos aliento y esperanza.

No siempre es pobre quien no tiene posesiones, sino, antes bien, el mezquino de ideales, afectos, simpatías y sentimientos; el que forma pobre opinión de sí mismo, de su suerte y de sus aptitudes.

Pocos se percatan de la posibilidad de realizar proezas mentales, de que todo ha de planearse en el pensamiento antes de plasmarlo en la materia.

Morgan y Rockefeller forjaron en su mente condiciones de prosperidad y riqueza. Los grandes negociantes trabajan apenas con sus manos y casi todo lo fabrican con el pensamiento, como soñadores prácticos, cuya mente se baña en el infinito océano de energía, y planean

cuanto el anhelo idealizó, de la propia suerte que la semilla contiene todos los elementos del futuro árbol.

Para prosperar hemos de colocarnos en actitud mental de confianza y éxito respecto del objeto que nos proponemos lograr. Así nos libraremos de la pobreza mental antes de vencer la pobreza física.

La opulencia, en su recta acepción, consiste en poseer cuanto sea bueno para nosotros, en la abundancia de lo que embellece y realza la vida, de lo que enriquece nuestra individualidad y nos sirve de experiencia.

La verdadera riqueza es la íntima y plena conciencia de nuestra unión con Dios, la integridad de carácter, que el infortunio no alcance a quebrantar.

### CAPÍTULO III

## CONTRA LA CORRIENTE

Quien encamina sus pasos por el sendero del fracaso ¿cómo ha de llegar a los términos del éxito?

Nadie imagine realizar su anhelo si boga contra la corriente de la esperanza.

La mayoría de las gentes no miran la vida como se debe e invalidan con ello gran parte de sus esfuerzos porque se desaniman y repelen precisamente lo que van buscando, por sostener una actitud mental contraria a su propósito. No trabajan con aquella seguridad en el triunfo, con aquella determinación y confianza que esclavizan el éxito y son incompatibles con el fracaso.

Anhelar riquezas y temer de continuo la pobreza con la incesante duda de nuestra aptitud para el logro, es lo mismo que ir a oriente por el sur.

Quien ansíe el éxito ha de pensar en él progresiva, creativa, constructiva, inventiva y sobre todo optimistamente. Cada cual va en la dirección a que da frente.

Pobre será quien mire hacia la pobreza; pero si se

resuelve a dar vuelta entera de modo que apartando mente y vista de la pobreza las enfoque en la esperanza de prosperidad, empezará a caminar entonces por las vías que le conduzcan a la abundancia.

Muchas gentes frustran su propósito porque mientras por una parte anhelan prosperar, por otra piensan en su corazón que jamás podrán realizar su anhelo. Lo que nos retiene en condiciones de pobreza es la duda y el temor de no sobreponernos a ella, la falta de fe en la sabia providencia de Dios.

Mientras nos esforcemos en mejorar de posición, nunca hemos de demostrar ante las gentes nuestras imperfecciones y flaquezas de orden económico, sino disimularlas con tino bastante para que, sin caer en la ostentación vanidosa, todo el mundo nos suponga en más de lo que tenemos y nadie vea en nosotros aquel aspecto de pobreza que parece como si ahuyentara al dinero.

Dice un adagio, que cada vez que la oveja bala pierde un bocado de heno. Así, cada vez que uno se queja de su suerte y piensa que ha de serle imposible prosperar como otros prosperaron, agrava las dificultades que encuentra para deshacerse de los enemigos de su felicidad.

Los pensamientos son imanes que atraen todo lo de su misma índole y no hay manera de atraer lo contrario de aquello en que pensamos.

Si de continuo tememos el fracaso de nuestra empresa, seguramente fracasaremos en ella, por muy vigorosos que sean nuestros esfuerzos para salir adelante, porque los inutilizarán nuestros continuos malos pensamientos de temor y recelo.

Precisamente el temor de fracasar y perderlo todo impide a muchos encaminarse al logro de sus nobles aspiraciones, por falta del creador y eficaz esfuerzo que toda empresa requiere para asegurar el éxito.

El ánimo esperanzado y la mente optimista han de prevalecer contra sus opuestos en el porvenir del mundo, si consideramos cuán alentador es el hábito de mirar todas las cosas bajo su aspecto luminoso, henchido de fe y esperanza, que nos mueve a confiar en el éxito con la seguridad de que, en último término, ha de triunfar la justicia, que la verdad vencerá al error, que la salud y la armonía son condiciones normales y permanentes y la enfermedad y la discordancia, anormales y transitorias.

El optimismo es un elemento vigorosamente constructivo, cuya influencia en el individuo equivale a la del sol en la vegetación. Es el optimismo el fulgor de la mente que vivifica, hermosea y acrecienta todo cuanto cae bajo su campo de acción. Nuestras facultades mentales medran lozanas y fértiles al influjo del optimismo, como las plantas al beso del sol.

El pesimismo es un elemento negativo y disolvente que debilita la vitalidad y sofoca el crecimiento de nuestros anhelos. Mala suerte les aguarda a quienes siempre miran las cosas por el reverso, bajo su aspecto tenebroso; que siempre están pronosticando desgracias y fracasos y tan sólo ven el lado siniestro de la vida. Éstos enfocan en su interior cuanto ven con malos ojos.

Nada es capaz de atraer lo desemejante a sí mismo. Cada cosa irradia sus propias cualidades y atrae a sus afines. Si queréis atraer la paz, desechad todo pensamiento de turbación; si queréis atraer la riqueza, empe-

zad por repeler todo pensamiento de pobreza. Olvidad cuanto hasta ahora os infundió temor y expulsadlo de vuestra mente, porque es el mayor enemigo de vuestro adelanto. En cambio, acoged y alimentad pensamientos de índole opuesta a los que entorpecieron vuestros pasos y os sorprenderéis al ver cuán pronto vienen a vosotros las cosas por las que durante tanto tiempo suspirasteis.

La actitud espiritual en que os coloquéis respecto de vuestra labor es la base de su cumplimiento. Si miráis el trabajo como forzosa fatiga de azotado esclavo; si veis en él una tarea ingrata y penosa y trabajáis sin esperanza de mejora que en el porvenir os permita más desahogada vida, creyendo que estáis condenados a perpetua pobreza, no esperéis nada más allá de lo que pensáis.

Por el contrario, si aunque os halléis en precarias condiciones confiáis en mejores tiempos y creéis que llegará el día de redimiros del trabajo servil y de emplearos en más cómodas, agradables y fructíferas tareas, con tal de que vuestras ambiciones sean legítimas y derecho el camino elegido para alcanzar vuestro fin, realizaréis en la vida algo que valga la pena.

Si perseveramos en la fe de que algún día veremos realizados los anhelos cuyo logro nos parece ahora imposible y mantenemos con firmeza la mente en disposición favorable a que se nos han de abrir los caminos del éxito, estableceremos un estado psicológico mental que atraerá magnéticamente el anhelado objeto.

Nadie fracasará en la vida si posee la necesaria aptitud para la empresa que acomete y no aparta jamás la vista del fin a que aspira y se dirige varonilmente a su logro.

La aspiración se convierte en inspiración y ésta en realización.

Por lo tanto, hemos de mantener la mente en actitud realizadora y constructiva, sin que ni por un instante cedamos a la duda o recelo de no cumplir la emprendida obra. Continuamente hemos de confiar en que vendrá a nosotros cuanto necesitemos, si tenemos derecho a recibirlo.

Es más poderoso de lo que parece el magnético efecto resultante de pensar siempre en que Dios nos creó para ser útiles en el mundo y gozar de la salud y dicha dimanantes del cumplimiento de la ley divina, por lo que nada es capaz de impedirnos el logro de los bienes que por herencia nos corresponden.

Hubo quien, después de media vida empleada en la lucha y el sacrificio por labrarse una posición, perdió toda su fortuna a consecuencia de un desastre económico, quedando tan sólo con su fuerza de voluntad y numerosa prole a quienes atender, y sin embargo, ni por un momento dudó de que volvería a levantar cabeza.

El hombre no ha de ser juguete de las circunstancias ni esclavo del ambiente, sino, por el contrario, dominar aquéllas y establecer éste en favorables condiciones.

Las facultades mentales son como criados que nos dan exactamente lo que les pedimos. Si los tratamos con afabilidad, nos sirven presurosos; si con dureza, se muestran reacios.

Los caracteres negativos suelen ser fatalistas y temen siempre que les sucedan cosas que en su mano está evitar.

Las mentes positivas y optimistas han realizado cuanto

servió para el progreso del mundo, como si la voluntad vigorosa y enérgica estableciera las condiciones provocadoras de los acontecimientos, pues, convencida de que nada se mueve de por sí, pone en actuación las fuerzas determinantes de los hechos.

Muchos caracteres positivos se invierten en negativos porque les roba la confianza en sí mismos la perniciosa influencia de los censores, que los suponen desconocedores del negocio o con falta de aptitud para sostenerlo. Nocivamente sugestionados por la opinión ajena flaquean en su labor, recelosos de no cumplirla cual corresponde y en vez de aspirar al puesto de jefes y directores se relegan al pasivo papel de subalternos y dirigidos.

Así es que cuando nos resolvamos a la obra, hemos de creer firmísimamente en su acabamiento y esperar el éxito con toda confianza, a fin de que las fuerzas mentales se pongan debidamente en acción y se apliquen al punto en donde enfoquemos nuestra esperanza, pues la imagen mental es como el dechado de la obra que hemos de realizar y el modelo a que han de obedecer las fuerzas creadoras.

Hay en nuestro interior un gran poder que no acertamos a explicar, pero que todos somos capaces de sentir cuando llevamos adelante nuestras resoluciones. Así, por ejemplo, quien piense que nada vale y nada puede, que es de condición inferior a la de los demás, acabará por arraigar en su mente este pensamiento y determinará la índole de su conducta. Pero quien, por el contrario, afirme vigorosamente su derecho a obtener los bienes derivados de una elevada norma de conducta y nada quiera con la liviandad, la flaqueza y la discordia,

logrará colocar su mente en la positiva y creadora actitud que colme sus legítimas aspiraciones.

El pensamiento recto y placentero es germen de salud y prosperidad y factor del éxito. El pensamiento siniestro y angustioso engendra enfermedad, pobreza e infortunio y es factor del fracaso. Cuando tenemos la mente en posición negativa decimos que *sí* a lo que diríamos *no* de tenerla en posición positiva, y entonces por flaqueza de juicio cometemos una torpeza tras otra sin capacidad para acometer empresas de monta.

Para mejorar de posición y vencer el infortunio provocado por nuestros desaciertos, es necesario ponernos de antemano en actitud mental de confianza, desechando temores, celos y ansiedades, porque cobardes seremos mientras tengamos mente negativa.

Si sostenemos pensamientos creadores y positivos, ningún influjo tendrán en nosotros los de contraria índole. La mente normal actúa en obediencia a la ley y disciplina sus diversas facultades como un caudillo a sus soldados. Nuestra eficacia para el bien tiene por medida el vigor y persistencia de nuestros buenos pensamientos. Algunas gentes son de tan débil y vacilante fuerza mental, que no pueden sostener el pensamiento en una dirección determinada con bastante vigor para llevar a cabo cosas de provecho.

El observador sagaz advierte si una persona con quien trata por vez primera es de robusto o flaco entendimiento, porque cuanto diga revelará la índole positiva o negativa de su mente, aunque se esfuerce en engañarnos.

Hay algunos hombres de tan positiva y constructora

mentalidad, que les infunde aspecto dominante, a cuyo imperio obedecen instintivamente las gentes vulgares. El mundo abre calle a los caracteres enérgicos que avasallan a las multitudes y con su sola presencia llevan el convencimiento al ánimo del pueblo, que les obedece por instinto.

Hay personas cuya superioridad reconocemos desde luego al verlas por vez primera, porque denotan cualidades varoniles, dotes de mando y aptitudes evocadoras del éxito. Otras gentes, por el contrario, nos causan la mala y desagradable impresión de los fracasados, que no iluminan su sendero. Para influir en las gentes deben predominar las cualidades positivas.

El arte de las artes consiste en hacer de nuestra vida una perpetua victoria, lo que no sería difícil si se nos educara debidamente, pues la equivocada educación de hoy deja la mente, por lo general, en condición negativa y estéril, de modo que en vez de señora es vasalla del ambiente.

Los titulares académicos que entran en la vida social sin saber lo que es una actitud mental positiva o negativa, se exponen a fracasar rápidamente. Sus dudas, temores y desconfianzas, sus tímidos y negativos pensamientos, sus desmayadas emociones, despolarizarán su mente sin que ellos mismos se den cuenta de la inversión.

Muchísimo más valioso será para el joven saber mantenerse en el grado máximo de potencia mental, evitando todo lo que pueda debilitarla o invertirla, que aprender cuantas lenguas muertas y sistemas filosóficos enseñan las escuelas. A menudo vemos titulares acadé-

micos que fracasan en la vida por tener la mente negativa e incapaz de originar pensamientos. Unos cuantos meses de disciplina mental con ejercicios a propósito para vigorizar las facultades débiles y completar las deficientes, resultarían para el educando incomparablemente más provechosos que todo un curso académico sin gimnasia mental.

La mente positiva construye; la negativa, destruye. Pero la mente negativa puede revertirse en positiva con sólo mudar la actitud de la voluntad respecto de los objetos a que se convierta. Si la inversión resulta difícil y penosa al principio, es preferible situarse mentalmente en el punto intermedio de la pasividad e indiferencia, a continuar como antes en actitud negativa.

El telar de la mente teje el dibujo que le trazamos, es decir, reproduce en forma mental los sentimientos de discordia o armonía, error o verdad, valor o cobardía.

Poderosa ayuda recibirá quien a cada punto se afirme en la idea de que es quien desea y debe ser, no con la esperanza de serlo, sino con la convicción de que *ya* lo es. Quien así proceda se sorprenderá de ver cuán prontamente queda trazada en el carácter la modalidad que anheló realizar en la vida.

Magnífico medio de formar el carácter es la persistencia en mantener en la mente el dechado cuya muestra deseemos tejer en el lienzo de la vida, el dechado del hombre sano, entero, virtuoso, perfecto, del hombre ideal, sin mancha ni defecto. Para ello es necesario que de continuo prevalezca en nuestra mente la imagen de la virtud contra la del vicio; porque así como la planta es presa de los nocivos elementos que la secan y matan

en cuanto deja de recibir la vigorizadora influencia de los jugos del suelo, el calor del sol, el refrigerio de la lluvia y el oro del aire, así también se apoderan del hombre los elementos destructivos en cuanto pierde la confianza propia y se abandona a la desesperación y el pesimismo.

La recta actitud mental es un poderoso escudo de protección contra las malas influencias y perniciosas sugerencias. Por ejemplo, si con buenos pensamientos nos abroquelamos contra el mal que nos rodea en un vicioso ambiente, resistiremos victoriosamente sus acometidas y tentaciones; pero si, por el contrario, colocamos la mente en actitud favorable a la recepción de malos pensamientos, nos asaltarán con avasalladora influencia. Todo consiste en saturar la mente del ideal hasta que llegue a concretarse en hábito de la conducta, y en dirigir hacia el objeto anhelado la vívida corriente de nuestras fuerzas interiores, pues de este modo estableceremos un flujo que arrastrará cuanto legítimamente deseemos. En cambio, hemos de cegar las corrientes de discordia, odio, celos, envidia y malignidad, que carcomen nuestras energías y embarazan nuestros pasos. Todo cuanto engendra discordia, inutiliza nuestros esfuerzos. Hemos de mantener la armonía y la paz de la mente para que nuestros pensamientos sean eficaces en el logro del éxito y evitación del fracaso.

Mucho conviene aprender a limpiar la mente de la suciedad del temor, ansiedad y demás morbos que entorpecen la ágil y vigorosa emisión de altos y elevados pensamientos.

La reputación y estima en que nos tengan las gentes

es un poderoso elemento favorable o contrario al éxito, según su índole. Si los demás no tienen confianza en nosotros y nos creen débiles y tímidos porque nuestra actitud mental es tímida y débil, en vano pretenderemos cargos de importancia y responsabilidad. El toque está en que los demás nos vean animosos, diligentes, aptos y seguros en nuestra labor, para inspirarles confianza con el aspecto de noble suficiencia que siempre acompaña al acostumbrado a vencer; porque de este modo advertirán los demás que tenemos confianza en nosotros mismos y nos considerarán capaces de triunfar en adelante como triunfamos hasta entonces.

Mucha diferencia hay entre el hombre que fiado en sí mismo cruza el mundo con la aureola del vencedor y el que se presenta encogido, temeroso y como si le hubiesen derrotado en la porfiada carrera de la vida.

Comparemos la influencia de un hombre como Teodoro Roosevelt, que rezuma vigor y energía por todos sus poros, con el mísero aspecto del individuo apocado y abúlico, cuya sola presencia mueve a recelo y desconfianza. Las gentes gustan del hombre que lleve escrita en el rostro la seguridad del triunfo y cuya costumbre de vencer sea fianza de ulteriores éxitos.

La manifestación de la fuerza da fama de poderío. Y quien no alcance a sugerir con su actitud esta convicción, tampoco logrará que se le considere como una fuerza positiva en el mundo.

Algunos se extrañan de que tan poco representen, figuren y valgan en la vida social; pero la causa está en que no piensan ni obran como vencedores, sino que desde luego se echa de ver en ellos debilidad y flaqueza.

Nadie podrá ser magnético hasta que aprenda el secreto de irradiar fuerza. Magnéticos son los caracteres positivos; repulsivos son los negativos. Vencedor será quien acierte a vencer antes mentalmente.

Muchos hay que parece como si no esperaran prosperidad ninguna y contrajeran todas sus aspiraciones a un modesto y cómodo medio de vivir, porque temen empeñarse en duras labores con la idea de que la vida es un continuo tormento, cuando debiera ser perpetuo y deleitoso triunfo. La vida rectamente empleada es un incesante mejoramiento moral e intelectual que nos satisface mucho más gozosamente que cualquier otro bien, pues nada puede substituir con ventaja a la convicción de lograr perpetua ganancia.

A los niños se les debiera insinuar la idea de que han nacido para progresar y vencer, que están organizados para el éxito y no para el fracaso, porque nadie nace predestinado fatalmente al infortunio.

Si se acostumbrara a los niños a mantenerse en disposición victoriosa, a respetarse y confiar resueltamente en sus posibilidades, no menudearían tanto los fracasos. Tiempo ha de llegar en que los niños aprendan a irradiar fuerza y conducirse con energía, cuando se reconozca plenamente que la formación del carácter es el fin y término de la verdadera educación.

Es preciso armonizar la vida mental para conseguir el ajuste de la vida física.

Si antes no mantenemos cordiales relaciones con el prójimo y nos portamos en justicia con nuestros hermanos, no esperemos lograr la cordialidad, la justicia y la dicha en el mundo interior de nuestra conciencia. Si

adoptamos la optimista actitud del vencedor, eliminaremos desde luego todo pensamiento de envidia, odio y venganza que se haya enconado en nosotros, y estableceremos la paz de mente y serenidad de ánimo que caracterizan a los hombres verdaderamente grandes. Toda la filosofía del éxito y de la dicha se resume en la perseverante y persistente persecución de lo que nos proponemos realizar. El joven que entra en la vida con ánimo vacilante suele decirse: "Yo quisiera salir airoso; pero creo que no estoy bien preparado para ejercer la carrera que emprendí. Hay en mi profesión tantos que apenas se ganan la vida y tantos otros sin empleo, que me parece haber equivocado el camino". Por el contrario, el joven de ánimo resuelto no ha de reparar en la mala suerte o escasa aptitud de sus compañeros de profesión, sino que debe aplicarse al trabajo con todas sus fuerzas, seguro de encontrar salida honrosa y lucrativo empleo.

Conviene tener en cuenta que los demás nos aprecian por lo que somos y no por lo que decimos. Hemos de irradiar obras y no palabras, porque si fácil es decir cuanto nos parezca, las gentes nos juzgarán por la incoercible impresión que nuestra aura les cause con la irrecusable realidad de su indisimulable índole. Por muy lisonjeras y melifluas que sean nuestras palabras no lograremos engañar a los demás con el artificioso disfraz de la opinión en que los tengamos y de los sentimientos que les reservemos, pues si en nuestro corazón alientan el rencor, la envidia o los celos, lo conocerá nuestro antagonista, aunque pretendamos engañarle con palabras

halagüeñas. No podremos transmutar nuestra aura sin antes transmutar nuestra actitud mental.

No se concibe que un hombre anhele reunir fortuna y no obstante se coloque en disposición mental enteramente opuesta, como si dijese para sus adentros: "¡Aléjate, prosperidad! No vengas a mí. Me gustaría prosperar, pero veo que nací para la pobreza. He de resignarme a vivir mezquinamente y aunque mi deseo es poseer cuantos bienes gozan los afortunados, no espero obtenerlos".

¿Cómo es posible que la abundancia derrame su cuerno en manos de quien así piensa? La mente que duda y teme, repele la prosperidad. Por supuesto, estas gentes no rechazan las ocasiones de prosperidad y abundancia, sino que las esquivan sin darse cuenta, por el mero hecho de mantenerse en negativa actitud mental, llena de dudas, recelos, temores y desconfianzas. Otros hay que unas veces orientan y otras desorientan su mente, por lo que, en parte son positivos y creadores y en parte negativos y destructores. Deshacen con los pies lo hecho con la cabeza y viven ni triunfantes ni vencidos, ni ricos ni pobres, como péndulo oscilante entre el nada y el poco. Cuando se animan y entusiasman y alientan de esperanza, hacen algo porque tienen la mente en estado creador y positivo; pero cuando desmayan y se descorazonan, les asaltan dudas y temores, de modo que sus mentes revierten al estado destructor y negativo para caer de nuevo en la necesidad.

Tiempo llegará en que todos seamos capaces de mantener nuestras mentes en actitud positiva y creadora. Entonces lograremos abundancia y plenitud de bienes.

## CAPÍTULO IV

### CONFÍA EN TI

La fe es optimista porque descubre el camino  
La duda es pesimista porque no ve dónde afirmar el paso y teme afrontar lo incierto.

La fe robustece las aptitudes y establece la superioridad.

La costumbre de confiar en nosotros mismos estimula nuestras mejores cualidades.

La fe es el divino mensajero que guía al hombre extraviado por la duda y el error.

¿Qué suerte cabría al domador que por vez primera entrara en la jaula con el corazón achicado y el ánimo temeroso de que las fieras lo devoraran? Poco más que si se dijera: "Quiero domar estas fieras; pero no creo conseguirlo. ¡Menudo empeño es para un hombre sojuzgar a un tigre de las selvas africanas! Habrá quien lo logre; pero yo dudo lograrlo".

Si llegara a encarar a las fieras lleno de miedo y desconfianza, muy luego lo despedazarían. La arrogante presencia de ánimo le salva. Ha de dominarlas primero con la mirada, sin dar ni la más leve señal de temor o

recelo, porque le costaría la vida. De la propia suerte, nadie realizará cumplidamente una empresa si no confía desde un principio en el éxito de sus esfuerzos. No llegará a ser buen comerciante quien en su corazón desconfíe de serlo. La suerte negativa jamás hará cosa de provecho.

Haremos cuanto emprendamos resueltamente.

No acumulará jamás riquezas el joven que no tenga la más leve esperanza de ganar dinero y de antemano esté convencido de que sólo unos cuantos pueden enriquecerse y la mayoría de las gentes como él han de quedar necesariamente pobres.

¿Cómo ha de prosperar el muchacho que de continuo lamenta la imposibilidad de cumplir las tareas escolares y se queja de falta de protección, sin la cual a nada se atreve?

Jóvenes hay que emprenden la carrera de abogado, médico o comerciante, con tan poca voluntad, que se amilanan al primer tropiezo; pero, en cambio, otros hay cuya resuelta vocación forma parte integrante de su carácter y nada en el mundo sería capaz de quebrantarla.

Si analizamos las altas proezas y los hombres que las realizaron, echaremos de ver en ellos como prevaleciente cualidad la confianza en sí mismos. El hombre absolutamente confiado en su aptitud para la obra que emprende tiene en su favor casi todas las probabilidades de éxito, aunque tal confianza parezca a los extraños arrogancia o locura. No tan sólo favorece esta confianza, por sus efectos subjetivos, el éxito del hombre que la siente, sino que influye poderosamente en el ánimo de

los demás. El que se domina a sí mismo irradia de todo su ser tal ascendente, que sin esfuerzo disipa las dudas de cuantos están a su alrededor. Todos creen que cumplirá su propósito. El mundo entero confía en quien lleva reflejada en el rostro la victoria.

En cualquier empeño o negocio depende el éxito de la confianza que en los demás infundimos con la que en nosotros mismos tenemos. La vida es demasiado corta y no hay tiempo bastante para entretenerse en investigar al pormenor las aptitudes del que asegura llevar a buen término una empresa; y, por lo tanto, el mundo admite de buen grado al hombre que confía en sí mismo. El médico no ha de presentar al enfermo su diploma, sino inspirarle confianza y acertar en el diagnóstico.

Entre varios escolares, distinguirá el buen observador que, no obstante recibir la misma educación, adelantán unos rápidamente, mientras otros se detienen como *en espera de que alguien los descubra*. Las gentes andan demasiado ocupadas para distraerse en husmear méritos, y así confían en quien promete hacer una cosa, y en esta confianza se mantienen hasta echar de ver el engaño si resulta incapaz de cumplir su promesa. Reconocer la propia insuficiencia y dar paso a la duda, equivale a permitir que el fracaso nos tome grandísima ventaja, por lo que es preciso no perder, ni por un momento, la fe en nosotros mismos, aunque las circunstancias se presenten en extremo hostiles y tenebroso el camino. Nada quebranta tan rápidamente la confianza que los demás ponen en nosotros como una duda que se apodere de nuestra mente. De aquí que

muchos fracasen porque de sus palabras, modales, actitudes y semblante se desprende el desaliento con que contagian a cuantos les rodean.

Quien siempre se rebaja y menosprecia, tenga la seguridad de que los demás no le darán mayor estima, pues nadie se tomará el trabajo de averiguar si efectivamente se ha evaluado en menos de lo justo.

Nunca realizó nada notable el que hizo poca estimación de sí mismo. De nosotros no obtendremos más de lo que esperemos obtener. Si nos consideramos inferiores a los demás e incapaces de hacer cuanto de meritorio hagan, no esperemos colocarnos en situación de vencer los obstáculos que se interpongan en nuestro camino.

Repulsivo aspecto tendrá el hombre de innobles sentimientos y en el rostro llevará retratada la poca estimación de sí mismo, porque siempre hacemos en los demás la impresión del sentimiento o de las ideas que nos dominan. Mas si, por el contrario, nos representamos continuamente como asequibles las excelsas cualidades que anhelamos poseer, poco a poco acabarán por ser nuestras y las denotaremos en nuestro semblante, modales y actitudes. Para parecer grande es preciso sentirse grande. La superioridad ha de estar en el pensamiento antes que en el porte.

La confianza es base de toda empresa; pues entraña enorme fuerza de convicción de que realizaremos cuanto con sana intención nos propongamos.

El hombre que llega a obtener la consciente idea del bien y de su propio valer, ni duda de sus aptitudes ni teme el porvenir, y, además, se ve libre de las

ansiedades, pesimismo y melancolías que embarazan la acción de los vacilantes e irresolutos. La libertad es requisito esencial del éxito. La incertidumbre, el recelo y la duda son los mayores enemigos de la concentración mental en que consiste el secreto de la virtud humana. La confianza en sí ha sido siempre la piedra angular de toda empresa, y realizó milagros en todos los órdenes de la actividad.

¿Quién será capaz de estimar la maravillosa influencia de la fe, que desbarata los obstáculos y mueve las montañas? Nos dice la Biblia que por la fe operaron prodigios Abrahán, Moisés y otros taumaturgos hebreos. Nada nos recomiendan tanto las enseñanzas religiosas como la necesidad e importancia de la fe, que reduplica nuestras fuerzas y multiplica nuestra aptitud, de modo que sin ella nada es posible realizar. En cuanto un hombre pierde la confianza en sí mismo y la fe en su capacidad, desmaya su ánimo y se le debilitan las fuerzas.

La fe es el fortísimo lazo de conexión entre los estados subjetivo y objetivo. Es el único sentimiento que penetra en el santuario de nuestro ser, alumbra la verdadera fuente de vida y nos pone en relación con Dios. Nuestra vida será noble o ruin, dilatada o mezquina, en proporción a la firmeza de nuestra fe.

Muchas gentes viven sin fe porque no saben en qué consiste, o la confunden con la fantasía, la arrogancia y la presunción. La fe es la espiritual facultad que no discurre ni conjetura ni piensa ni duda, sino que *conoce* y *sabe*, porque descubre los caminos encubiertos a las facultades intelectuales. La fe nos da del mundo

invisible un conocimiento tan real como la percepción sensoria nos lo da del mundo visible.

La fe es un potente realzador del carácter e influye eficazísimamente en los ideales. Nos eleva a la cumbre desde donde vislumbramos la tierra prometida. Es la luz de la intuición, de la verdad y de la sabiduría.

Criminal es apagar la fe del niño diciéndole que nunca será hombre de provecho ni capaz de hacer lo que otros hagan. Padres y maestros no echan de ver cuán receptivas son las mentes infantiles y cuán dura-dera influencia han de tener en ellas las sugerencias de ineptitud e inferioridad que determinaron en muchísimos casos la ruina y el infortunio de toda una vida.

El doctor Gulick, inspector médico de las escuelas públicas de Nueva York, dice que muchísimos alumnos fracasaron en el examen de prueba, no por desatención al estudio ni falta de voluntad, sino por defectos e imperfecciones de vista, oído y pronunciación, o por insuficiencia de alimento, que les impidieron obtener mejores frutos de su esfuerzo. Pero como los niños nada saben de estas imperfecciones, ni sus padres y maestros suelen descubrirlas, achacan su retraso a cortedad de alcances, y queda con ello el escolar deprimido y humillado por su fracaso, hasta el punto de haberse registrado algunos casos de suicidio.

Los héroes y los genios se caracterizaron siempre por la firme confianza que en sí mismos tuvieron y la fe en los destinos de su raza, mientras que los faltos de fe son incapaces de llevar a cabo nada digno de la gratitud del mundo.

La mayor parte de los hombres que han contribui-

do al progreso de la civilización universal estuvieron muchos años sin probabilidad inmediata de realizar sus anhelos; y sin embargo, no dejaron de trabajar, confiados en que algún día y de algún modo se les abrirían los caminos del éxito. Esta actitud de esperanza y fe ha tenido mayor eficacia que el talento en las invenciones de la industria, porque largo tiempo hubieron de fatigarse los inventores en su penosa labor antes de aparecer la luz, que de seguro no hubiese aparecido sin la firmísima fe puesta en su esperada aparición.

Disfrutamos hoy día de mil comodidades, beneficios, mejoras y adelantos que nos legaron aquellas almas generosas cuya lucha contra la adversidad no flaqueó ni aun por las súplicas de la esposa y de los hijos, postergados a la perseverante fe en el logro del ideal.

Nadie ha podido dar hasta ahora satisfactoria explicación de la psicología de la fe, de la robusta confianza que mantiene al hombre en su labor y le anima para sobrellevar con paciencia las contrariedades, infortunios, desgracias y contratiempos, sin desmayar ni aun al verse en la miseria y abandonado de parientes y amigos. La fe le da fuerzas para resistir los ataques de la adversidad, cuya violencia le aniquilaría cien veces si la fe no le escudase. El mundo acaba por admirar al que a todo renuncia o todo lo pierde, menos la fe en la realización de su ideal.

Es la fe como un sentido del alma, como una espiritual previsión que penetra mucho más allá de la mirada física y descubre lo que hay al otro lado de los obstáculos.

Poco ha de temer del porvenir el joven que tenga profunda fe en sí mismo, porque la fe ha sido siempre amiga del pobre y el más saneado capital del menestero. La eficacia individual se reduplica por la confianza en nuestras posibilidades y se acrecienta por el reconocimiento de nuestra bondad y nuestro carácter que no es, como suponen los pesimistas, de índole tan depravada, pues no cabe depravación forzosa en el hombre hijo de Dios. La única depravación es la que el mismo hombre se forja. La dificultad está en que, la mayor parte de nosotros, empequeñecemos y desfiguramos el modelo divino con nuestros bajos pensamientos, cuando debiéramos levantar nuestras mentes hasta las cumbres donde se asienta la superioridad. Hemos de repudiar la idea de que el hombre es un miserable gusano, impotente para llegar a las alturas de la perfección, y debemos sostener, por el contrario, que, como hijo de Dios y heredero de su gloria, ha de ser digno de la divina herencia. El mal está en que no atendemos suficientemente a nuestra naturaleza superior, y nos inclinamos a formarnos un pobre concepto de la especie humana.

Gran parte del malestar de las clases proletarias deriva del convencimiento de su inferioridad, pues en vez de mantenerse en actitud de viril independencia moral, se resignan indolentemente a dar por cierta su baja. Los patronos de cerebro firme, corazón animoso y carácter entero, repugnan y abominan de los dependientes chismosos, aduladores y soplones; en cambio, estiman y aprecian a los que proceden como hombres dignos, sin valerse de otros méritos que el austero cum-

plimiento de su deber y sin otra pretensión que verse tratados como hombres.

Nos demos o no cuenta de ello, nunca seremos más fuertes que nuestra fe ni acometeremos empresa superior a la que nuestra fe nos dicte. Por otra parte, esta confianza en nosotros mismos intensifica y expulsa nuestras facultades intelectuales. Si a un hombre tímido, receloso, apocado y encogido se le enseña a confiar en sí mismo y se le representan las valiosas posibilidades que tiene de ser algo en sociedad, no sólo acrecentará su valor, sino que aguzará todas las potencias de su alma. La vida es un continuo reflejo de la opinión que de nosotros mismos nos forjamos. Nadie será mayor de lo que conceptúe ser, ni hay más segura defensa contra la baja y la inferioridad que una elevada estimación de las propias aptitudes, sin caer jamás en vanas presunciones ni orgullosas arrogancias, a fin de que todas las fuerzas interiores se pongan en acción y converjan a realizar el ideal de nuestra vida. De nada nos serviría disponer de muy robustas y potentes facultades intelectuales si no estuvieran apoyadas por la firmísima fe en su positivo y útil aprovechamiento. Cuanto más viva sea nuestra fe, más cerca estaremos de la realización de nuestro ideal. Por el contrario, la vacilación y la duda debilitan las fuerzas y paralizan la acción del vacilante y receloso. Es preciso creer que haremos una cosa antes de que empecemos a hacerla. La misma vehemencia de nuestro anhelo en llevar a cabo determinada empresa prueba que somos capaces de realizarla. Es la fe como lecho de roca viva en que descansan las piedras angulares del carácter firmísimamente conven-

cido de que todo ha de resultarle a medida de su propósito, por muy desalentadoras y adversas que al principio se muestren las circunstancias. Nuestras facultades actúan en obediencia a su dueña la voluntad, y siempre cumplen cuanto se les manda y de ellas se espera. Si mucho les pedimos, mucho nos darán, con tal que confiadamente mantengamos la demanda; pero si nos quedamos cortos en la exigencia o dudamos de su alcance, perderán nuestras facultades la energía necesaria para actuar con eficacia.

Muchos malogran sus esfuerzos desde un principio, por temor de no triunfar en el empeño, creídos de que tienen en contra todas las probabilidades del fracaso, es decir, que su actitud mental no es favorable al feliz resultado de la obra emprendida. En cambio, hay otros a quienes todo les sale bien y parece como si tuvieran avasallada a la fortuna, porque jamás ceden a la desconfianza y de continuo alimentan la esperanza del triunfo. Ven el fin a través de los obstáculos y prosiguen su marcha sin detenerse en las dificultades más que el tiempo necesario para desbaratarlas. Si los Alpes hubieran parecido a Napoleón tan formidables como a sus consejeros, de seguro que no los atravesara en el rigor del invierno. Más fácil hubiera sido conmovier en su asiento el peñón de Gibraltar, que disuadir a Napoleón de su propósito una vez resuelto a realizarlo.

La fe es un don que Dios ha concedido al hombre para confortarlo y esclarecerlo cuando la luz del mundo no es capaz de resolver los graves problemas de la vida. Es la fe para el individuo lo que la brújula para el navegante. Así como por pesado y macizo que sea

un proyectil necesita que el impulso de la pólvora le dé la velocidad que, multiplicada por la masa, produzca la fuerza viva o energía necesaria para atravesar la coraza de un buque, así también necesita el hombre disparar con el impulso de la voluntad sus potencias y facultades, de modo que adquieran la energía necesaria para dar en el blanco de su propósito. Las dificultades son mayores o menores según sea menor o mayor la confianza que en sí mismo tenga quien ha de vencerlas. A uno le parecerán montañas lo que a otros colinas.

No temáis asumir responsabilidades en vuestra profesión u oficio; levantad vuestra mente de modo que las afrontéis con entereza.

Gravísimo error es creer que vale más aplazar que asumir desde luego la responsabilidad de los deberes que nos salgan al paso, pues el cumplirlos servirá de lección práctica y de hábito adquirido para realizar en adelante cosas de mayor empeño. La virilidad se robustece cuando nos ejercitamos en el deber, por desagradable que al principio nos parezca su cumplimiento. No temáis exigir meritorias acciones de vosotros mismos, pues con ello actualizaréis potencias latentes, cuya existencia ni siquiera sospechabais.

Por lo general, no entra en sí el hombre hasta que el infortunio le aflige con un tremendo y humillante fracaso que conmueve las más íntimas fibras de su ser y excita su dinamismo psíquico hasta el punto de llevarle a realizar portentosas acciones.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

## CAPÍTULO V

### VALOR Y AUTOSUGESTIÓN

Nuestras facultades se vigorizarán en proporción a la intensidad de nuestros pensamientos y anhelos.

Únicamente queda vencido quien capitula con la adversidad.

Pensad siempre en la superioridad, y seréis superiores.

Muchas gentes de verdadero mérito personal no llegan a cumplir obra notable en toda su vida, porque les amedrenta la perspectiva del fracaso y pintan en su mente el cuadro de humillaciones y sufrimientos que le seguirían. Lo peor que puede ocurrir a un hombre es que se le meta en la cabeza la preocupación de haber nacido con mala estrella y que tiene en su contra al destino. Sin embargo, en nuestra mente está nuestro destino, cuyos dueños en realidad somos.

Mientras unos se quejan de la hostilidad del ambiente y de lo adverso de las circunstancias que les niegan toda oportunidad de acción positiva, otros prosperan y

triumfan en las mismas condiciones y dejan sentir su influencia en la sociedad.

¿Qué remedio queda al hombre convencido de que nació para el fracaso? Tan imposible es derivar el éxito de pensamientos recelosos, como pedir rosas al cardo. Quien mucho piensa en el fracaso, la miseria y la pobreza, graba, por decirlo así, estas ideas en la intimidad de su conciencia y engendra con ello condiciones hostiles al cumplimiento de su propósito.

Solemos achacar a la suerte o al destino lo que en gran parte es resultado de nuestra mente. Nos codeamos con hombres que sin vigoroso talento ni muy amplia cultura han prosperado fabulosamente, mientras que otros, con en apariencia superiores cualidades, quedaron postergados o fracasaron en su intento.

Potente magia y energía creadora entraña el esfuerzo para llegar a ser lo que se quiere ser y en asumir el carácter y las cualidades apetecidas. Quien anhele conservar la salud, no ha de pensar en nada que pueda quebrantarla, sino creerse siempre bueno y sano de cuerpo, porque esta actitud mental determinará saludables condiciones de vida.

Quien ansíe ser valeroso, ha de pensar constantemente en que a nada teme ni nada le sumirá en la cobardía. Los recelosos y desconfiados han de advertir que en sí mismos están las causas de su flaqueza, pues las gentes de quienes desconfían y recelan están demasiado preocupadas en sus asuntos para hostilizarlos sin fundamento; y por lo tanto, harán bien en desechar desconfianzas y celos para seguir derechamente su camino.

Si padres y maestros deprimen de común acuerdo el ánimo de un muchacho, llamándole a todas horas estúpido, no ha de resignarse cobardemente a la opinión de quienes así le juzgan, sino invalidarla con el pensamiento de que en este mundo ha de servir para algo que ni padres ni maestros lograron descubrir en él; pero que con fuerza de voluntad ha de educir por sí mismo para demostrar a los vituperadores que es capaz de hacer cuanto hagan los demás. La autosugestión es una fuerza valiosísima para formar el carácter y dirigir la conducta, cuyo contraste efectúan sigilosamente nuestros amigos y conocidos cada vez que nos encuentran y con nosotros se relacionan, al observar si hemos mejorado o empeorado desde la última entrevista. Así es que si nos ven más resueltos, animosos, confiados y varoniles, nos juzgarán capaces de ser algo en el mundo.

El fracaso y la miseria son para quienes no han echado de ver todavía a cuánto alcanzan las potencias latentes en su verdadera y superior naturaleza, pero nunca para el hombre consciente de su propio valer.

Todo joven ha de tener la seguridad de que el mundo le reserva un lugar honroso y ha de prepararse para ocuparlo dignamente sin pensar jamás en que ha de quedar postergado, pues todo efecto real o negativo tiene su correspondiente causa en el estado mental.

El pensamiento es una fuerza que bien dirigida y aplicada establece condiciones favorables, pero en caso contrario, adversas. No obstante su incoercible sutilidad, son estas fuerzas lo suficientemente agudas para cincelar, pulir, limar, bruñir y ajustar continuamen-

te nuestro carácter. Nadie escapa a la acción de su pensamiento. Todos somos tales como nuestro pensamiento es.

Según dice un filósofo, el meollo de todo deber humano está en la pureza y rectitud de la mente. Lo mismo enseñó antes el apóstol San Pablo, al afirmar que los buenos pensamientos tienen sobrada eficacia para rehacer el carácter y mejorar la vida, por lo que siempre hemos de pensar en lo verdadero, honesto, justo, amable, puro y virtuoso. Nos dice San Pablo que "pensemos siempre en estas cosas", no con la fugacidad del agua al pasar por un cedazo, sino *deteniendo* nuestro pensamiento en ellas mediante la meditación y la contemplación, hasta que, asimiladas a nuestra conducta, se concreten en costumbre y gobiernen la vida. Por el contrario, los malignos pensamientos de impureza, odio, venganza, discordia, envidia y demás pasiones, malean el carácter, pervierten la conducta y desmoralizan la vida. El pensamiento delictuoso engendra al criminal; el pensamiento torpe engendra al libertino. Nadie puede abstraerse a sí mismo doquiera esté y doquiera vaya. Siempre nos veremos circuidos de nuestro horizonte mental, asediados por nuestros ideales y bajo el influjo de la autosugestión.

Si mis pensamientos son ruines, viviré en un mundo ruin. Si mi mente se coloca en actitud sórdida, fría y antipática, me incapacitaré para gozar del más amplio y dilatado mundo en que otros vivan, porque la mezquindad de mi esfera mental no podrá establecer contacto con él.

Si mi conducta es vil y despreciable, quedaré ence-

rrado en el angostísimo horizonte de mis viles y despreciables pensamientos.

El hombre de viciosas costumbres que mira el mundo tras las rejas del calabozo en que le han preso sus malos pensamientos, no puede quejarse de la soledad y miseria en que se ve, porque su propia voluntad echó el cerrojo de la celda.

Pero si bien no podemos abstraernos a nuestra atmósfera mental, podemos transmutarla si logramos alterar la índole y calidad de nuestros pensamientos y, por consiguiente, nuestra actitud mental respecto de la vida.

Es ya una verdad científicamente demostrada que las víctimas de hábitos viciosos acabarían por redimirse de su vergonzosa esclavitud si se lograra evitar que *pen-sasen en su vicio dominante*.

¿Cómo es posible que podamos desplegar todas nuestras fuerzas cuando el temor, la ansiedad, el tedio, el desaliento y la melancolía consumen inútilmente las tres cuartas partes de nuestra energía mental?

Es preciso limpiar la mente de enemigos, so pena de que nos roben vitalidad y energía. Uno de los mayores enemigos de la dicha humana es el rencoroso sentimiento de venganza, que muchas veces no se funda en razón alguna, sino en meras sospechas o recelos de haber recibido agravios de quien, por lo mismo, miramos como encarnizado adversario, al que es preciso aniquilar. Al principio no eran acaso tan hostiles los intentos; pero el sentimiento de venganza que el rencoroso albergó en su mente fue creciendo hasta desbordarse y estallar en sangriento crimen.

Por imposible que parezca, no cabe dudar de la primordial valía del pensamiento rectamente aplicado, para acrecentar nuestra eficacia. Aunque la mayoría de las gentes obren por rutina, sin detenerse a pensar en lo que hacen, debemos sobreponernos a su vulgar nivel y proceder conforme a la ley moral, cuyos preceptos nos dicta la voz de la conciencia cuando queremos escucharla.

Si alguna vez nos encontramos en siniestra disposición o atormentados por algún mal pensamiento que perturbe nuestra mente y nos impida trabajar con serenidad, lo mejor será que suspendamos la tarea y nos concentremos por algún rato en nuestro interior para contemplar las bellas, sonrientes y placenteras imágenes mentales que con un esfuerzo de voluntad nos formemos, de suerte que desvanezcan las contrarias y mantengan a tono nuestro instrumento mental.

Otra excelente regla de conducta es no dar a las menudencias y fruslerías la importancia que en sí no tienen, porque la vida es demasiado seria para consentir que las contingencias de escasa monta nos atribulen y quebranten nuestro equilibrio mental. La verdad es que aun cuando al hombre, cuyo altísimo destino es dominar las fuerzas del Universo, no le cuadra descomponerse ni sulfurarse por tonterías que no valen la pena, solemos a veces intensificarlas con nuestras intemperancias y arrebatos, hasta el extremo de provocar dolorosas consecuencias. Hemos de refrenar los impulsos de ira, cólera o indignación en cuestiones subalternas que no menoscaben la integridad moral de nuestra conducta, recurriendo en tales casos como soberano re-

medio a la interrupción de la labor que tengamos entre manos, a fin de que el reposo al aire libre apacigüe el ánimo y nos permita volver al trabajo con la viril entereza del hombre dueño de sí mismo. Entonces veréis que no es tiempo perdido el empleado en recobrar el equilibrio y reponer vuestra armonía mental, de forma que os permita acometer con éxito lo que antes os pareció imposible.

El mejor medio de actualizar eficazmente nuestras buenas cualidades es representárnoslas de continuo como si ya las tuviéramos del todo vigorizadas y tratarnos a nosotros mismos como trataríamos a un hijo nuestro de quien esperáramos grandes cosas. Siempre que comencemos alguna obra o acometamos alguna empresa, hemos de resolvernó a cumplirla lo mejor que podamos, sin retroceder por muy formidables que al principio nos parezcan los obstáculos. En estos casos conviene valernos de la autosugestión, repitiendo frases de aliento, máximas célebres, sentencias famosas, proverbios morales y trozos poéticos, que influirán en nuestro ánimo con toda la energía espiritual que entrañan sus palabras. Pero lo más notable y de mayor eficacia en el procedimiento autosugestivo es conversar con nosotros mismos, entablar un soliloquio con nuestra conciencia y examinar detenidamente nuestra conducta para recriminarnos los defectos con el firme propósito de enmendarlos, de modo que, por alquimia espiritual, se transmuten en virtudes. Cuando advirtamos que no cumplimos estrictamente con nuestro deber, que hemos cometido algún error o torpeza en el trato con los demás, que nuestro ánimo decae y nuestra vo-

luntad desmaya a los embates de adversas circunstancias, nos será muy provechoso explorar nuestro interior y reprendernos como lo haría el más severo censor. Después de execrar nuestra mala conducta, hemos de resolernos a su enmienda y mejora, restableciendo desde luego en toda su fuerza y vigor los ideales que perseguíamos antes del desaliento o de la caída, prometiendo vigilarnos en lo sucesivo muy de cerca y orar en el secreto de nuestra conciencia para no ceder de nuevo a la tentación. Hemos de sugerirnos, por otra parte, el convencimiento de que somos capaces de obrar mucho mejor que hasta entonces, y de cumplir nuestros cotidianos deberes con tal fimeza, que al llegar la noche sintamos la conciencia más tranquila que nunca. Alentémonos con la esperanza de redención, sacudamos las telarañas de la mente y limpiemos el polvo del cerebro para que en nuestros pensamientos no haya ni una mota de impureza y liviandad. Arrostoremos cuantas responsabilidades nos salgan al paso, pues, por muy difíciles que sean, nos servirán de ejercicio para robustecer nuestras facultades y acrecentar nuestra valía. No esquivemos nada de cuanto pueda intensificar nuestra virilidad.

La dilatada práctica de esta autosugestión nos permitirá obrar maravillas, como las obraron tantos hombres ilustres que, nacidos en pobre cuna y sin valedores en su juventud, lucharon denodadamente para hacerse hombres, en el recto y completo significado de la palabra, logrando decisiva victoria. Hemos de rechazar para siempre a los enemigos de nuestra dicha, prosperidad, salud y bienestar, que durante tanto tiempo

nos aherrojaron con las cadenas del temor, de la ansiedad y el pesimismo. El miedo es propio de chiquillos y de cobardes, no de hombres enteros y animosos. Así, en cuanto nos asalten temerosos pensamientos con amenaza de infundir pavor en nuestro ánimo y sembrar el pánico en nuestra mente, invirtamos al punto nuestra actitud, de suerte que nos representemos sucesos favorables y nos tranquilice la seguridad del éxito.

No son la suerte ni el destino los elementos que encumbran a unos y hundén a otros. Como dice Shakespeare, el porvenir de un hombre no está en las estrellas, sino en su voluntad. Únicamente queda vencido quien consiente que le venzan. Es inferior quien por tal se confiesa y resignadamente toma posiciones de inferioridad, creído de que las altas empresas están guardadas para otros. Insensato es el que así procede, porque el mundo se entrega al vencedor y cuanto de bueno hay en él pertenece a quienes con firme propósito y tenaz determinación lo conquistan. No hay potestad alguna que distribuya los bienes entre unos cuantos privilegiados y los substraiga a la legítima ambición de los que se ven con fuerzas para ganarlos.

El hombre que consiga henchir su mente de pensamientos placenteros, alentadores, jubilosos y optimistas, resolverá uno de los más intrincados problemas de la vida.

## CAPÍTULO VI

### EL CONTENTO EN LA PENA

Fácil es alegrarse en la prosperidad; pero verdaderamente es varonil el hombre que sonríe ante el infortunio.

El cerebro perturbado no puede pensar con claridad, vigor y lógica, porque la melancolía paraliza las fuerzas mentales.

Hablad de cosas placenteras. Demasiadas penas hay en el mundo para que añadáis las vuestras.

Quien no pierde la alegría cuando le van mal las cosas, lleva enorme ventaja al que se desanima al primer tropiezo. Quien recibe sonriente la adversidad, demuestra que no pertenece a la numerosa legión del vulgo.

Dice Carlyle que hay gentes ricas en recursos para hacerse miserables, como si tuvieran el siniestro don de destilar ponzoña mental e infundir su melancolía en cuantos les rodean y no saben precaverse de tan nociva influencia ni decir otra cosa sino que nacieron con mala estrella, y por más que hagan no pueden sobreponerse al desaliento; pero esto es insensatez, porque

nadie ha nacido tan miserable que sea su destino provocar la desdicha ajena. Por el contrario, nuestra verdadera estrella es el contento y la felicidad.

No hay derecho a ir entre las gentes con cara avinagrada, derramando veneno mental y sembrando gérmenes de duda, temor y desaliento, como tampoco le hay para dañar a nadie en su persona.

Extraño es que haya quienes parezcan complacerse en molestar a los demás con el relato de sus infortunios y la descripción de sus enfermedades, cuya siniestra pintura graban así más y más en sus mentes. Algunos de estos quejumbrosos parece como si sobrellevaran las penas de todo el género humano y no es posible permanecer sereno en su presencia.

Dios puso al hombre en este mundo para que con gozoso ánimo peregrinase hacia el altísimo santuario de su dicha y no entenebreciese lúgubrementemente la vida de sus prójimos. Dice Emerson que un rostro sereno, una mirada inteligente, un semblante gozoso deben ser la finalidad de toda cultura. De tarde en tarde vemos uno de estos rostros serenos en que resplandece una luz como jamás brilló en tierra o mar y nos convence de que su dueño está relacionado con algo divino; un rostro sereno, tranquilo, gozoso, cuya contemplación parece darnos un vislumbre del Santo de los Santos. Pero ¡cuán pocos semblantes luminosos hay, en comparación con la multitud de tristes y melancólicos!

Hemos de esquivar el trato de las gentes quejumbrosas si no nos vemos capaces de invalidar su tedio con nuestro gozo, porque de ceder a su nociva influencia quedaríamos contagiados de depresión mental. Lo me-

jor es resistir victoriosamente el contacto de los quejumbrosos, con la seguridad de que la positiva eficacia del bien ha de sobreponerse a los negativos elementos del mal. Sucede a veces que, en visita o reunión de sociedad, languidecen las conversaciones y parece como si el recelo y el encogimiento invadieran los ánimos, cuando de pronto se alegran los semblantes, se reanudan las conversaciones y todo recobra animación y vida al entrar en la sala una de esas personas cuyo afable trato, donosas ocurrencias, viveza de ingenio y nobilísimos sentimientos disipan el mal humor y desvanecen la tristeza como se derrite la nieve al beso del sol.

Por lo general, el tedio, la melancolía y demás enfermedades del ánimo que malean el carácter y debilitan la voluntad tienen agudas crisis que exacerban de tal modo el ánimo del infeliz sujeto, que mientras le dura el ataque parece poseído del espíritu maligno y se muestra grosero, agresivo, irascible y enfadado, inclusive con sus parientes y amigos, como si la malhumorada disposición de su ánimo justificara la impertinente actitud de su trato, sin creerse obligado a reprimir sus morbosos sentimientos. Así sucede a muchos que por este grave defecto moral se acarrean la antipatía de todo el mundo, nadie solicita su amistad y se ven imposibilitados de prosperar en los negocios, porque no encuentran quien les tienda la mano. Lo natural es que eludamos el trato de las gentes quejumbrosas, malhumoradas o altaneras e instintivamente busquemos el de las personas de carácter amable, equilibrado, gozoso, servicial y compasivo.

A veces basta para perturbar la paz de toda una fa-

milia la acritud de temperamento o la morbosa idiosincrasia de un solo individuo que siempre discrepa del parecer de los demás y cuando todos quieren ir a una parte se le antoja a él ir a otra tan sólo por el gusto de llevar la contraria. Está en discordancia con su ambiente y no le place más compañía que su egoísta aislamiento. No sólo labra su desdicha, sino la de cuantos han de soportarlo.

Sin embargo, estas gentes podrían, con poco esfuerzo, transmutar placenteramente su siniestra disposición de ánimo, como lo prueba el que basta un incidente extraordinario, algo venido de fuera, por ejemplo, la llegada de una visita, la vuelta de un ausente, un episodio callejero, una noticia emocionante, para que de pronto se les quite el mal humor y se vuelvan afables. Son como las niñas mimadas que se quejan todo el día de jaqueca y no les duele ni la uña del meñique cuando han de ir a bailes o teatros.

Lo más lastimoso es que estos ataques de hipocondría consumen inútilmente las fuerzas corporales y anímicas, cuya recta aplicación daría cuantiosísimo rendimiento útil. Penoso es ver a un hombre destinado a dominar las fuerzas naturales, convertido en esclavo de pasiones y flaquezas que le entenebrece la vida. No menos deplorable es que un hombre a cuyas órdenes trabajan centenares de empleados y que, por lo mismo, debe mantenerse en inalterable serenidad de ánimo, se vea poseído de irascibilidad y mal humor, que le imposibilitan de cumplir los deberes de su cargo. Quien no puede dominarse a sí mismo y se entrega al humor del momento, tampoco será capaz de gobernar a miles de obreros en

una industria de alto vuelo, por mucho talento que tenga y por muy experto que sea en los negocios, pues cuando esté de buen humor no le costará nada acceder a cuanto se le pida, por injusto o exagerado que sea, y, en cambio, cerrará los oídos a las más evidentes razones y a las más justificadas demandas en los momentos de enfado y desaliento. En sus ratos de optimismo verá el porvenir rosado y aun bromeará con sus dependientes; pero apenas le sobrevenga la fiebre del pesimismo dirá que no tiene más remedio que cercenar gastos y despedir personal, para al día siguiente variar radicalmente de opinión. Así parece sierra bracara, tan pronto arriba como abajo, esclavo de sus arrebatos y víctima de sus traicioneros pensamientos.

Los morbosos estados de ánimo perturban el juicio y mueven a cometer graves torpezas a impulsos del miedo. El que pierde la serenidad, pierde también la cabeza, y en su atolondramiento es como el moscardón, que teniendo libre salida por el vano de la ventana, se debate contra el cristal, cuya diafanidad toma engañosamente por aire claro.

Nadie es capaz de discurrir con acierto ni de obrar con prudencia mientras está poseído de temor, recelo, duda o desaliento. Para forjar un plan que nos saque de apuros o nos libre de alguna dificultad es preciso tener el ánimo sereno, pues el buen juicio sólo anida en un cerebro que funcione perfectamente con armónico equilibrio de todas las facultades. Nunca obremos por consejo de la ira, la ansiedad o el temor, que dispersan las fuerzas mentales y nos impiden concentrarlas. Muchos no prosperan en sus negocios porque deciden

importantísimas cuestiones en circunstancias anormales, bajo la influencia del miedo, cuando se ven gravemente amenazados en sus intereses por operaciones fallidas, alteración de precios, pánico mercantil, epidemias, guerras y otras calamidades que perturban el curso normal de la vida humana. En estas contingencias se necesitan calma, prudencia y sabiduría, que sólo pueden derivar de un cerebro sano, armónico y equilibrado.

Cuando nos sobrecoja la tribulación hemos de suspender todo juicio y no tomar partido alguno hasta haber trasmutado de siniestra en diestra nuestra actitud mental sobre el asunto que nos conturbe. La voluntad en ejercicio será, si sostenemos su acción, lo bastante eficaz para cumplir los deberes de nuestro estado y realizar el propósito de nuestra vida, a pesar de cuantos obstáculos interponga en nuestro camino la naturaleza inferior.

Suprema habilidad es limpiar la mente de los enemigos de nuestra dicha y éxito, enfocándola en lo bello, armonioso, vívido y saludable. Si resueltamente rechazamos los malos pensamientos y siniestras sugerencias y les cerramos a piedra y lodo las puertas de nuestro castillo mental, muy pronto dejarán de asediarnos, porque no tienen otra realidad ni consistencia que la que cobran a expensas de nuestra debilidad. El mejor medio de alejar las sombras es mantener el alma constantemente bañada en luz; para evitar la discordia, mantenernos en armonía; para no caer en error, abrazarnos a la verdad. Los opuestos pensamientos no pueden ocupar al mismo tiempo nuestra mente.

Todas las mañanas hemos de levantarnos con la ca-

beza despejada y los sentidos despiertos para colocarnos en disposición de cumplir cuanto mejor podamos los deberes y obligaciones de ese día. Cada vez que nos asalte el temor o nos veamos acometidos de tedio, ansiedad o inquietud, reflexionemos diciendo que no conviene a un hombre de viril gallardía y claro entendimiento vivir como el ignorante que jamás probó los goces de la vida superior.

El hombre viril no se detiene a considerar si está o no en disposición de cumplir sus deberes ni le son obstáculo para ello el estado de ánimo, la dolencia del cuerpo o las variaciones atmosféricas, pues está libre de todas estas contrariedades, por lo menos en el aflictivo grado en que entorpecen la acción de otros. No será víctima de su disposición mental ni esclavo de sus emociones.

Cuando nos veamos atribulados o caigamos en desaliento con temores de fracaso, afirmémonos en la seguridad de que todo lo del mundo *debe* ser bueno por ser obra de Dios, y que si algo resulta malo es por tergiversación de la obra divina.

Por lo que toca a la recíproca influencia de lo físico en lo moral, mucho nos ayudarán a mantener el ánimo tranquilo la sobriedad y pureza de alimentación, la limpieza del cuerpo, el baño frecuente, el sueño bastante, el trabajo ordenado, las excursiones campestres y los honestos recreos que borren de nuestra mente los siniestros cuadros de miseria, fracaso e infortunio. Hemos de estar convencidos de que la discordia, la tribulación y el dolor son condiciones circunstanciales e inestables sin consistencia, que sin duda han de ceder el sitio a la armonía, el sosiego y el gozo, en cuanto nos resolvamos

a luchar con todas las energías de nuestro ser contra los malos pensamientos y deseos de la naturaleza inferior.

Cuando nos invada el mal humor, concentremos la mente en las cualidades de placentera índole y muy pronto nos sorprenderá ver cómo huyen los enemigos que antes nos acosaban y se desvanecen todas nuestras cavilaciones, como se disipa la obscuridad de un aposento en cuanto abrimos las ventanas para que entre la luz del sol. No expulsamos las tinieblas, sino que atraemos la luz, su antídoto. Si bien reflexionamos sobre el caso, advertiremos que la hipocondría, el mal humor, el desaliento y el temor provienen de la ociosidad, del trabajo hecho con repugnancia, de los excesos en la comida o bebida, de alguna forma de quebrantamiento de la ley natural, cuyas dolorosas consecuencias reaccionan sobre nuestro ánimo.

Hay quienes encuentran alivio y descanso en aligerarse de ropa y enfundarse en una bata o una blusa casera cuando vuelven fatigados del trabajo diario, como si todas las preocupaciones, molestias y fatigas se hubiesen adherido al traje y cambiara la disposición mental por completo con sólo mudar de ropa.

Cada cual ha de elegir el método de purificación mental más adecuado a su temperamento psíquico, y si acierta en la elección se sorprenderá de ver neutralizado en poco tiempo su mal humor.

Si bien se mira, locura es ir cariacontecido y contristado por el mundo, sin echar de ver las posibilidades de dicha que brinda a cuantos saben aprovecharlas. La virtud eliminadora de las placenteras emociones obra con mucha eficacia para despejar la mente, y así el me-

jor medio de curarnos de preocupaciones, pesares y angustias es despertar las modalidades opuestas, a fin de que su actuación expulse a las que nos atormentan. La empresa será difícil, pero no imposible.

Una de las características de los quejumbrosos es el menosprecio de sí mismos hasta un nivel muy inferior a la modestia, por falta de las alentadoras voces de la autosugestión.

También es remedio muy eficaz contra el mal humor el completo cambio de ambiente, a fin de distraer la atención de los objetos de pesar y enfocarla en más altos y gozosos pensamientos. Las obras de beneficencia, el auxilio al prójimo, la protección dispensada a los menesterosos, todo cuanto fortalezca las buenas cualidades de nuestro ser contribuirá en gran manera al sosiego del ánimo y a la purificación de la mente.

Todos debiéramos tomar por regla de vida el olvido de cuanto nos causó pesadumbre o detuvo nuestros pasos en el camino del mejoramiento moral, con firme propósito de no volver a desalentarnos por contingencias cuya gravedad no fue tanta como temíamos. La pena es tan anormal como la enfermedad en la naturaleza humana, porque todo cuanto nos conturba y aflige no reconoce otra causa que la falta de armonía. Así no hemos de estimar el porvenir por las tribulaciones que puedan agobiarnos en el presente, pues, sin duda, se disiparán mañana las nubes cuya negra masa encubre hoy la luz del sol. Acostumbrémonos a mirar la vida con amplitud y justipreciar las cosas en su verdadero valor.

La juventud todavía no fogueada en las batallas de

la vida siente a veces el terrible desaliento del vencido, y en aquellos críticos momentos cree que vale más retroceder que avanzar; pero como nunca está la victoria en la huida, no hemos de dejar tras de nosotros ningún puente que a huir nos mueva por excitaciones de la debilidad y la cobardía.

La mayor parte de las gentes son sus propios enemigos, porque se desaniman al primer tropiezo y en vez de afrontar serenamente las circunstancias difíciles, confiando en la seguridad de vencerlas, dan entrada en su mente a pensamientos de temor y desaliento que, como caballo desbocado en un bazar, destrozan en un instante la obra de largos años de paciente labor.

Muchos hombres trabajan como la rana en el pozo, que trepa para caer de nuevo y perder en la caída todo lo ganado.

¿Cuándo nos convenceremos de que nuestros más acerbos enemigos son los malos pensamientos? Así como en pocas horas arde un edificio que costó muchos años levantar, así también en un instante, si no estamos alerta, los siniestros pensamientos pueden echar abajo el mejor cimentado edificio mental.

En cuanto transmutemos de siniestro en placentero el régimen de nuestros pensamientos, se mudarán de igual suerte el estado de nuestro ánimo y la índole de nuestra conducta.

Muchos perdieron cuanto de más valioso tenían en el mundo, el fruto de toda una vida de esfuerzos, sacrificios y privaciones; y sin embargo, su valeroso corazón e indomable ánimo les capacitó para recobrar lo perdido, porque disponían de la inagotable riqueza de su carácter.

## CAPÍTULO VII

### TRANSMUTACIÓN DEL PENSAMIENTO

La mayoría de los fracasados lo fueron por no reforzar sus puntos débiles.

Corregir deficiencias, enderezar torcidas facultades, sobreponerse a las rarezas y equilibrar la mente de modo que actualice todo su potencial, serán los principales rasgos de la educación futura.

Hace algunos años, el parque central y otros lugares de los barrios altos de Nueva York se llenaron de gentes advenedizas que parecían inofensivas, y acamparon en solares mal guardados y construyeron allí feísimos barracones, en perjuicio de los propietarios del terreno, especialmente de los residentes en el extranjero. Al cabo de dilatada ocupación disputaban el derecho de propiedad a los legítimos poseedores.

Análogamente, muchos hombres se ven conturbados por advenedizos pensamientos de timidez, envidia, superstición y toda clase de manías, que al principio parecen inofensivas, pero que poco a poco se van apode-

rando de la mente hasta que al fin resulta difícilísimo expulsarlas.

Una de las más duras lecciones de la experiencia es que la formación de nuestro carácter deriva de la naturaleza de nuestros pensamientos, por lo que, según la índole de los que nos sean habituales, estaremos animosos o desalentados, sanos o enfermos.

Hay quienes luego de aprendida esta lección, transmutaron admirablemente su aspecto personal en poco más de un año por la perseverancia en la rectitud de pensamiento. Su semblante, que hasta entonces habían demacrado los excesos y ensombrecido el temor y la ansiedad, fue reflejo luciente de esperanza, júbilo y gozo.

Profundo conocimiento científico denotaba San Pablo al aconsejar a sus discípulos que se transformaran por la renovación de la mente. En efecto, ley de la naturaleza es el perpetuo renacimiento y la incesante restauración de nuestras fuerzas anímicas, cuya única contradicción está en los adversos pensamientos y las discordantes actitudes mentales.

La mayoría de nosotros nos hemos visto repentinamente sobrecogidos por pensamientos del todo distintos a los habituales, que han mudado por completo nuestro concepto de la vida. El reencuentro de una persona querida, la contemplación de una obra de arte, la lectura de un libro inspirado, la vista de un soberbio panorama, el nacimiento de un hijo, la colocación hallada tras largo período de penuria, bastaron para disipar en un momento las nubes de tristeza y convertirnos en nuevos hombres.

Opinan algunos que el cerebro no es susceptible de

notables alteraciones, porque lo limita la ley de herencia, y que todo cuanto nos cabe es pulirlo y afinarlo algún tanto. No obstante, abundan los ejemplos de individuos que han modificado por completo ciertas porciones de su cerebro y fortalecido las facultades congénitamente débiles o debilitadas por falta de ejercicio.

Otros muchos casos hay en que, facultades apenas nacientes, se desarrollaron y robustecieron hasta el punto de servir de sostén al carácter.

Podemos poner por caso el valor de que muchos hombres, luego victoriosos, carecieron al comienzo de su vida, con amenaza de estropear su porvenir; pero el cuidado de los padres y la inteligente solicitud de los maestros fueron desenvolviendo gradualmente aquella cualidad, infundiéndoles confianza en sí mismos por medio del relato de heroicas proezas y por la insistente sugestión de que el temor es el vicio negativamente opuesto a la valentía.

En los primeros tiempos de la raza, el cerebro humano era de constitución muy rudimentaria, pues sólo había de servir de instrumento al instinto de conservación en sus dos modalidades de proteger y sustentar la vida puramente animal.

Poco a poco sintió el hombre los elevados estímulos de la vida intelectual, y para responder a ellos fue preciso que el cerebro complicase su constitución como instrumento de múltiples registros. Cada nueva exigencia de la civilización excita el funcionalismo cerebral en el sentido de satisfacer intelectualmente la exigencia, desarrollando las facultades a propósito para el nuevo servicio, análogamente a como el organismo físico de hom-

bres y animales se va modificando hasta adaptarse a las condiciones del ambiente. El cerebro también se modifica de manera de adaptarse al ambiente mental para satisfacer las nuevas necesidades intelectuales que la evolución despierta, y nuevas células aparecen en su tejido, aparte del mayor vigor de las ya existentes.

El profesor Elmes Gates experimentó en perros amaestrados al efecto, la educación de los sentidos de la vista y oído, mientras que otros cachorros de la misma cría, por falta de adiestramiento, quedaron en evidente inferioridad.

Los fisiólogos reconocen que el cerebro se modifica según sus condiciones de actividad. Así, el cerebro del hombre que lleve la agitada y violenta vida de las urbes populosas será de calidad muy distinta a la del tranquilo y apacible granjero. La multiplicidad de atenciones a que ha de convertirse la mente en el tráfico ciudadano vigoriza las correspondientes células cerebrales que se atrofian en los individuos cuyo género de vida no requiere su actividad. El habitante de la ciudad es más rápido en el pensamiento y más agudo en la percepción, a causa del ejercicio cerebral a que le someten las exigencias del medio.

Por otra parte, cada profesión despierta y robustece determinadas cualidades, y en consecuencia, las células cerebrales que de instrumento funcional le sirven; por lo que, según aumentan el comercio y la industria con sus diversas especialidades, va adquiriendo el cerebro la nueva complejidad a ellas adecuada. Por ejemplo, el sacerdote cuya mente atiende con preferencia a lo espi-

ritual y divino, desenvuelve características cerebrales muy distintas del abogado, comerciante o arquitecto.

Fácil es distinguir entre el que toda su vida se ha ocupado en empeños intelectuales y el que empleó toda su actividad en negocios mercantiles. El comerciante tendrá más vivas y despiertas la sagacidad, la previsión, la astucia y la metodicidad. El gobernante robustecerá extraordinariamente las cualidades de iniciativa, dominio, don de gentes y penetración. Un niño nacido y criado en un mísero villorrio podrá tener natural aptitud para determinado empleo de su actividad; pero si no se pone en contacto con circunstancias que estimulen sus personales anhelos, no desenvolverá la facultad de realizar altas empresas, mientras que si se establece en la ciudad y le rodea una atmósfera de excitación y estímulo, se modificará notablemente su estructura cerebral. Ejemplo de ello nos dan muchos jóvenes que, venidos del campo, se afinaron y pulieron de cuerpo y mente al influjo de otros cerebros, por el trato con compañeros cuyas generosas insinuaciones despertaron cualidades que de otro modo hubieran quedado indefinidamente aletargadas. Suele ocurrir que el cambio de residencia, ocupación y género de vida revela talentos y aptitudes cuya posesión desconocía el mismo interesado por falta de favorable coyuntura para manifestarse.

Todavía está en mantillas el conocimiento de las posibilidades del cerebro, de sus modificaciones y de la positiva influencia que, como órgano de la mente, ejerce en la contextura corporal del individuo. Cuando se descubran estos secretos fisiológicos avanzará gran trecho la

psicofísica y se renovarán por completo los métodos y procedimientos de educación.

El estudio frenológico del cerebro será de mucha utilidad para que los padres y maestros del porvenir robustezcan las facultades débiles de sus hijos y discípulos.

El difunto profesor James, de la Universidad de Harvard, afirmaba que todo pensamiento, aun el más leve, influye beneficiosa o perjudicialmente, según su buena o mala índole, en la estructura del cerebro. La repetición de un mismo pensamiento acaba por establecer un hábito que, luego de contraído, resulta muy difícil de extirpar. Así, la insistencia en los pensamientos de odio, envidia, celos y rencor transmutarán el carácter amable en aborrecible y el dulce en agrio. Parece como si la repetición del pensamiento abriera en el tejido nervioso un surco, de la propia suerte que el agua corriente abre cauce en el suelo, por lo que es preciso variar la dirección del pensamiento en sentido recto para establecer nuevos hábitos y renovar el carácter.

El mejor ejercicio, en este caso, será concentrar el pensamiento en la facultad que necesitemos vigorizar, y con ello robusteceremos las respectivas células cerebrales. Así, el continuado pensamiento de confianza afirmará esta facultad, si está debilitada por la incertidumbre y la duda. De la propia suerte los tímidos y vacilantes han de adoptar la disposición mental de valor y decisión, con el pleno convencimiento de que son capaces de prudentes, firmes y definitivas decisiones. Nadie ha de pensar que es irremisiblemente débil.

La ciencia de la gimnasia cerebral nos enseñará a prevenir o eliminar rarezas y excentricidades, así como tam-

bién nos permitirá vigorizar los puntos flacos que tanto entorpecen nuestra acción. Sabremos entonces que el equilibrado robustecimiento del cerebro acrecienta su poder, pues no está de acuerdo con los principios científicos vigorizar determinadas facultades a expensas de otras no menos importantes. La educación unilateral y fragmentaria es uno de los mayores azotes de la cultura humana y una continua amenaza a la salud de cuerpo y mente.

No tan sólo podemos robustecer las facultades débiles, sino también intensificar las ya vigorizadas por medio de la autosugestión, pues todas ellas son notablemente susceptibles de acrecentar su eficacia y muchas veces queda latente su poder hasta que alguna circunstancia eventual lo manifiesta y actualiza. Hay quienes parecen cobardes y sufren humillaciones por desconocimiento de su verdadera valía y falta de ocasión propicia para manifestarla.

Cada cual amolda su carácter a las aspiraciones de su alma. Noble y magnánimo será quien firmemente anhele serlo, pues el pensamiento dominante acaba por regular nuestras acciones.

Aunque muchos se figuran que sus aptitudes o talentos son herencia recibida, que pueden mejorar, pero no acrecer, lo cierto es que las facultades mentales son susceptibles de intensificación y ampliación por el ordenado ejercicio del pensamiento.

Según este principio, es posible extirpar las malas inclinaciones, a pesar de los obstáculos que opone la herencia, y transmutar los vicios en virtudes. El hombre no ha sido formado para expresar tan sólo una fracción, sino

la totalidad de su ser, y así hemos de considerar como desequilibrados y anormales, desde el punto de vista de la perfectibilidad, a la mayoría de los hombres de la actual etapa de evolución.

Lo peor que puede hacer un hombre es empeñarse en extirpar de raíz una inclinación viciosa o sobreponerse a una deficiencia sin más armas que la terquedad. Por el contrario, para salir victoriosos en tal empeño es preciso proceder de soslayo, fomentando la virtud opuesta, pues de este modo irá muriendo el vicio que nos aprisionaba. Se ha de matar lo negativo vivificando lo positivo.

Los anhelos generosos y las aspiraciones elevadas son el más eficaz antídoto contra la ponzoña de las viciosas inclinaciones que deseamos eliminar. Una vez establecida la costumbre de obrar siempre con la mira puesta en altos ideales, desecharemos con repugnancia los hábitos viciosos, que morirán por consunción. Sólo medra en nosotros aquello que nutrimos y alimentamos, y el mejor medio de matar los malos instintos es dejarlos morir de inanición.

Ya nadie sostiene el erróneo criterio de que las facultades y potencias mentales y rasgos característicos del niño no son susceptibles de modificación. Los juegos escolares de finalidad educativa contribuyen muchísimo a la enmienda y mejora del carácter, pues, según demuestra la experiencia, en los juegos que tienen por objeto fomentar el valor personal, los niños tímidos, celosos, retraídos y desconfiados van transmutando poco a poco estas negativas cualidades en virtudes opuestas. Los juegos que se basan en la esencial condición del

júbilo influyen notablemente en los niños de carácter triste y melancólico o que no encuentran motivos de alegría en el hogar doméstico. La expresión y aspecto de estos niños se transmutan radicalmente en sentido placentero por la bienhechora influencia que en su mente y ánimo ejercen los juegos jubilosos.

Hemos de tener mucho cuidado en no menospreciar a nadie por excentricidades, vicios o flaquezas, porque quienes los sufren están más necesitados de suave reconvención y auxilio que les aliente, que de repreensión que los deprima.

Si una muchacha no es tan agraciada y hermosa como sus compañeras, en vez de estar echándole continuamente en cara la fealdad de su rostro, hemos de enseñarle a sostener el pensamiento en el ideal de belleza, para que su buen corazón y hermosos sentimientos suplan con ventaja aquel defecto físico y acaben por dar gracia a su semblante, dulzura a su mirada y suavidad a su voz. Hemos de representarle que la belleza del alma es incomparablemente superior a la del cuerpo, y que empleándose en meritorias obras de provecho para el prójimo, puede con la distinción de sus modales, la afabilidad de su trato y la elegancia de su porte, granjearse tan hondas simpatías, que nadie repare en la incorrección de sus rasgos fisonómicos.

Hay quienes de tal manera son esclavos de la ignorancia, la superstición, el temor y la ansiedad, que sus cerebros apenas pueden actualizar la décima parte de su potencia creadora y no saben lo que significa la completa liberación. Sus mentes están cohibidas por el odio, la envidia, la lujuria y otras indomadas pasiones que tuer-

cen la dirección del pensamiento. Sin embargo, no le será difícil remediar este mal a quien comprenda la ley que preside la formación del hábito por virtud de las fuerzas mentales. Todo consiste en invertir el sentido del movimiento psíquico.

Pongamos por caso el de un temperamento irascible, fácilmente dominable si logramos suprimir el combustible que alimenta el fuego de la ira. Cuando la sangre se nos sube a la cabeza, echamos todavía más leña con palabras coléricas, ademanes descompuestos, voces roncadas y rotura de espejos y cacharros; pero aplacaríamos la ira como el chorro de agua apaga una hoguera, si le quitáramos combustible por medio de pensamientos de amor, compasión y benevolencia, que dieran forma práctica a la filosofía cuyo fundamental apotegma es: "haz a los demás lo que para ti quisieras". Quien así proceda se sorprenderá de ver cuán fácilmente apagan el fuego de la ira las frescas y cristalinas aguas de la paciencia. De esta suerte, en vez de consumir estérilmente nuestras energías y abrasar nuestra vitalidad, inundará todo nuestro ser una corriente de benevolencia, que nos pondrá en paz con todo el mundo.

Padres, maestros y pedagogos echan de ver la poderosísima influencia de sus pensamientos y acciones en la mente y ánimo, y por lo tanto, en la conducta de sus hijos, discípulos y educandos, hasta el punto de que las cualidades y virtudes más prontamente educadas son aquellas cuyo ejemplo les dan personalmente los mayores. El educando *siente*, por decirlo así, el *pensamiento* del educador. Si es alentador y de auxilio, fomentará en el grado de su intensidad las buenas cualidades, al paso

que en el mismo grado debilite los defectos; pero si, por el contrario, el pensamiento del educador se detiene en los vicios y malas cualidades del educando, no logrará extirparlos, y en cambio, dejará latentes las virtudes. Lo mismo ocurre en la autoeducación. Si siempre estamos pensando en nuestros defectos para lamentarnos de ellos, sin fomentar las virtudes opuestas, nada adelantaremos en el camino de perfección; mas si, por el contrario, forjamos en la mente la representación del hombre ideal, que sirva de modelo a nuestros pensamientos, palabras y obras, favoreceremos entonces nuestro enaltecimiento. Mucho ganaríamos si en nosotros y en los demás viésemos, a través de las bajezas y egoísmos de la personalidad material, las altezas y abnegaciones de la individualidad formada a imagen y semejanza de Dios.

La razón de que sacerdotes y misioneros, en el ejercicio de su apostolado, hayan conseguido numerosas conversiones y enmiendas de vida y conducta, estriba en que siempre miraron el aspecto luminoso de las gentes, seguros de que aun para el pecador más empedernido había esperanza de redención. Por abyecto que pareciese un hombre, veían brillar en su interior la divina luz del alma.

Nadie puede ayudar eficazmente a otro si de antemano lo considera incapaz o incorregible. En cambio, cabe lograr de él cuanto permitan las posibilidades que le descubramos si le infundimos confianza en sí mismo.

El gran secreto de la maravillosa influencia de Felipe Brooks en las gentes que habían perdido dignidad y vergüenza, estaba en representarles la imagen de lo que hubieran llegado a ser bien encaminados. Esta repre-

sentación despertaba en ellos la esperanza y les infundía alientos, pues, como decía muy bien, no hay hombre que persista voluntariamente en el mal, cuando conoce las ventajas del bien.

Sabido es que el mundo ha progresado admirablemente en el orden material, gracias a la evolución del pensamiento científico, que ha permitido al hombre utilizar más provechosamente las fuerzas naturales; pero apenas hemos adelantado un paso en la delicada ciencia de nutrir, robustecer y renovar la mente como medio eficazísimo de formar y construir el carácter y mejorar la vida.

Los médicos del porvenir serán a la par psicólogos consumados y educadores de las gentes, porque les enseñarán a pensar con rectitud, explicándoles que de los buenos pensamientos deriva la buena conducta y que las condiciones fisiológicas son reflejo de las acciones morales presentes y pasadas, y que por la transmutación del pensamiento es posible mejorar la conducta. Renovada la mente queda renovado el hombre.

## CAPÍTULO VIII

### LOS EFECTOS DEL TEMOR

El temor y el tedio atraen precisamente el mal que tememos.

El temor habitual quebranta la salud, acorta la vida e invalida toda eficacia.

Temor y duda significan fracaso. La fe es optimista; el temor, pesimista.

El temor, en sus diversas modalidades de tedio, ansiedad, cólera, envidia, celos y timidez, es el más encarnizado enemigo de la raza humana.

Espantoso efecto causó no hace mucho tiempo la aparición del cometa Halley entre las gentes supersticiosas e ignorantes del mundo entero. El terror invadió los ánimos y llegaron a darse casos de locura y suicidio.

El vulgo ínfimo llegó a creer que el cometa iba a tragarse la tierra, y en algunas aldeas salió el pregonero por las calles anunciando el fin del mundo. Temerosos de que la tierra quedara consumida por el fuego del cometa, iban las gentes del pueblo en largas procesiones de rogativa para impetrar el favor celeste. En los Esta-

dos Unidos estuvieron día y noche llenas de fieles las iglesias, y en varias comarcas quedaron desiertas las granjas, sin braceros los campos y sin operarios las minas.

Todo esto no hubiera parecido insólito en tiempos de tupida ignorancia; pero resulta impropio de una época que se jacta de progresista, el temor a un cometa de órbita definida y aparición periódica, que no ha causado daño alguno en sus numerosas aunque tardías visitas a la tierra.

A pesar de nuestra tan cacareada cultura, aún hay multitud de gentes víctimas de las supersticiones y los pueriles temores que esclavizaron a sus ascendientes. En los Estados Unidos se cuentan por miles las mujeres que aún creen que si dos personas se miran a la vez al espejo o si una le da a la otra un alfiler, un cuchillo o un instrumento cortante, quedará rota la amistad entre ambas. También creen que si se regala un dedal a una muchacha, no encontrará acomodo conyugal; que al salir de casa es de mal agüero volver a buscar algún objeto que se haya olvidado, y, en caso de necesidad, es preciso sentarse en una silla antes de salir nuevamente, después de recogido lo olvidado; que no es bueno mudar de sitio en la mesa, ni que la escoba tropiece con el cuerpo de quien barre, y así otros prejuicios por el estilo.

Entre los casos individuales, recordaremos el de una señora que no podía permanecer tranquila en un salón entre cuyos adornos hubiera plumas de pavo real o algún ornamento decorativo sobre temas de esta ave, pues auguraba infinidad de males a los concurrentes. Un titular universitario que capitaneaba un equipo de pilapié no quiso cierta vez tomar parte en un partido,

cuya celebración aguardaban miles de espectadores, porque vio dos palos puestos en cruz y temía algún percance.

Hace años fue un sujeto a vender un ópalo en una joyería de Nueva York, diciendo que aquella piedra preciosa era para él de mal agüero, pues desde que la llevaba le habían salido mal los negocios, tenía enfermos en la familia y le abrumaban todo linaje de infortunios, por lo que ya no quería conservar por más tiempo en su poder la maldita alhaja. El joyero puso en toque la piedra y echó de ver que era falsa.

En algunas aldeas se tiene por crimen mecer una cuna vacía, porque, según la superstición popular, pronostica la temprana muerte de cuantos hijos nazcan en la casa.

Muchísimas mujeres norteamericanas, de notable cultura en otros particulares, no consentirían por nada del mundo en sacarse del anular el anillo de boda ni aun cuando por cualquier incidente sea preciso cortarlo para evitar la hinchazón y gangrena del dedo, pues creen que al partir el anillo quedaría también roto el matrimonio.

En todos los países hay infinidad de gentes que se guardarían muy bien de emprender un viaje o comenzar cualquier labor de importancia en martes, como si el nombre de un día de la semana, convencionalmente adoptado para medir el tiempo, entrañara influencia bastante para estorbar la voluntad del hombre.

Años atrás quebró un Banco de San Francisco de California por haber hecho caso su director de los consejos de una médium que se suponía inspirada por un

difunto economista, cuyas comunicaciones creyó el alucinado director más valiosas que su propio criterio y experimentado juicio.

Las predicciones, vaticinios, profecías y augurios de los astutos charlatanes que lucran con la bobaliconería de los incautos han ocasionado infinidad de desgracias y no pocos crímenes y suicidios. Parece increíble que personas por otro lado inteligentes, cultas y sensatas pierdan hasta ese extremo el sentido común, de manera tal que confían ciegamente en quiromantes, adivinos, mentalistas, sonámbulas, médiums y hechiceras, a cuyas ordenaciones someten su conducta, sin percatarse de que la influencia de toda esa pandilla de charlatanes ha de ser necesariamente funesta, desde el momento en que ponen precio y estipendio a su actuación <sup>1</sup>.

Desde luego que en algunos casos se cumple el vaticinio del embaucador, pero no por su propia virtud, que no la tiene, sino porque la víctima, confiada en el cumplimiento, forja con todas sus energías mentales la ima-

<sup>1</sup> El autor no niega ni podría negar con esto la autenticidad, validez y exactitud de los pronósticos, profecías y augurios, cuando, como de ello nos ofrece abundantes ejemplos la historia, salen de labios de quien, sea hombre o mujer, demuestra estar lleno de la inspiración divina por la ejemplaridad de su vida, la abnegación de su conducta, el desinterés absoluto de todos sus actos, la impecable moral de sus consejos, la verosimilitud de sus vaticinios y otras muchas circunstancias incompatibles con las supercherías, fraudes y codicias del impostor. Los profetas, videntes, iluminados y taumaturgos en cuyos pensamientos, palabras y obras alentaba el vivificante espíritu divino han existido en todo tiempo, país, raza y religión. Pero los verdaderos profetas e iluminados desdeñaron las riquezas mundanales, tuvieron su tesoro en el corazón y abrasados en amor al prójimo por amor de Dios, no pregonaban sus buenas obras como los fariseos ni les ponían tasa simoníaca en públicos anuncios como los embaucadores de hoy. Quien graciosamente recibe, graciosamente ha de dar. (N. del T.)

gen del suceso apetecible y la eficacia de la fe lo convierte en realidad <sup>1</sup>.

El daño que causa la charlatanería en las mentes de los jóvenes apenas entrados en la adolescencia es mayor aún, pues que se engríen o se desalientan, según el caso, al oír su horóscopo de labios de la gitana de feria que les dice la buenaaventura. Igualmente pernicioso es el efecto que en los niños causan los cuentos de duendes, hadas y bandidos con que las madres y ayas ignorantes pervierten, sin echarlo de ver, su incipiente imaginación y estropean su carácter para toda la vida, so pena de trabajar asiduamente en su enmienda.

Curiosa contradicción se nota entre las gentes que, por una parte, creen ciegamente en la influencia del destino o del hado, y por otra, se figuran eludir la mala suerte y alejar de sí el infortunio llevando encima amuletos, talismanes, medallas y otros objetos de superstición, que suponen la presencia en el universo de una potestad igual y contraria a la divina, cuyos maleficios cabe invalidar sin que el individuo ponga de su parte otra cosa que un objeto material pendiente del cuello o metido en el bolsillo <sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Sin embargo, estos casos son raros y el mismo resultado se obtendría por la propia operación de las fuerzas mentales, sin necesidad de consultar a sonámbulas ni mentalistas. (N. del T.)

<sup>2</sup> Conocidas son las vulgares supersticiones de colgar a los niños de pecho un collar de huesos de dátil, para librarlos de los accidentes de la dentición, así como hay quienes contra el dolor de muelas llevan una patata cruda en el bolsillo y creen que otras enfermedades se previenen y curan con ciertas prácticas de índole absurda. Quien guste de ahondar en esta curiosa materia, en la que todavía queda mucho por indagar, puede leer la interesantísima obra de H. P. Blavatsky titulada *Isis sin velo*, editada en la *Biblioteca orientalista* de R. Maynadé, de Barcelona, y vertió del inglés al español el traductor cuya es esta nota. (N. del T.)

Opinan algunos intelectuales que las supersticiones son inofensivas; pero variarían de opinión si consideraran que no puede ser inofensivo cuanto mueva al hombre a creerse juguete de signos, símbolos, fetiches, amuletos y pronósticos detentadores de su libre albedrío. Las supersticiones y prejuicios debilitan la mente, y todo lo que induzca al hombre a tenerse por esclavo de fuerzas y potestades independientes de la voluntad de Dios u opuestas a las eternas leyes reguladoras del universo, disminuirá la confianza que debe tener en sí mismo.

Los hombres sensatos miran con desvío a los supersticiosos, porque saben que no son capaces de hacer cuanto sus cualidades les consentirían si no estuviesen esclavizados a tan funesto vicio mental. Quien anhele dar de sí cuanto pueda, ha de romper primero las ligaduras de la superstición engendradora del miedo, cuya perturbadora influencia imposibilita toda labor de efectiva utilidad.

Verdaderamente es el temor un solapado ladrón de energías que paraliza las facultades intelectuales, mata el entusiasmo, corta la espontaneidad e invalida todo buen propósito. Tiempo atrás publicó un periódico 2.500 respuestas a la pregunta que había formulado sobre cuáles eran sus temores. Entre las respuestas abundaban las de los que temían perder la colocación, verse en necesidad, caer enfermos, morir al poco tiempo, arruinarse en el negocio y otros temores sin más fundamento que la preocupación.

Muchísimas otras gentes como éstas amargan su vida con el continuo miedo a la muerte, que los acosa desde la cuna al sepulcro. Miles hay cohibidos por el temor

de males cuya amenaza es, casi siempre, imaginaria y no les deja gozar tranquilamente ni los más dichosos momentos de la vida. No faltan quienes todo lo temen y de todo recelan y a nada se atreven. Les asusta un disparo, un trueno, cualquier estrépito. Tienen miedo de resfriarse, de comer lo que les apetece, de aventurarse en negocios por no perder el dinero, de la opinión ajena, del ridículo, de la penuria y de la miseria. El temor los asedia por todas partes.

Sabido es que durante las epidemias suelen las gentes temerosas verse invadidas por la enfermedad sin que haya habido contagio, a causa del mismo miedo de contraerla.

En 1888 hubo una epidemia en Jacksonville de la Florida, cuya gravedad no fue tanta como la epidemia de temor que cundió por los Estados del Sur y resultó mucho más contagiosa y de más difícil tratamiento, pues muchos murieron de aprensión.

La historia de la medicina refiere muchos casos de reos de muerte que murieron paralizados por el temor a la vista de la guillotina o de la horca.

Se ha dado el caso de soldados que en una batalla murieron por la impresión que les causó el creerse mortalmente heridos sin haberles tocado las balas ni vertido una gota de sangre.

Cuenta una revista médica, que en cierta ocasión iba un médico alemán a caballo por un puente, cuando vio que un muchacho forcejeaba por salir del agua con peligro de ahogarse. Acudió presuroso el médico en socorro del muchacho, y al tenderlo ya salvado sobre la orilla reconoció en él a su propio hijo. Al día siguiente estaba

el médico encanecido como un octogenario. Casos de encanecimiento fulminante son también los que nos presenta la historia en Luis de Baviera, al convencerse de la inocencia de su esposa, a quien había condenado a muerte por sospecha de infidelidad; en Carlos I, cuando quiso fugarse del castillo de Carisbrooke; en María Antonieta, al escuchar su sentencia de muerte. Otros muchos podríamos citar en demostración de que el temor es lo bastante poderoso para alterar la circulación de la sangre con todas las secreciones y excreciones, llegando a veces a ocasionar la muerte por paralización del sistema nervioso. Todo cuanto nos proporciona goces tranquilos y dulces emociones normaliza la circulación de la sangre y entona el organismo, al paso que todo cuanto, como el temor y tedio con todas sus modalidades, nos perturba y desentona, contrae los vasos sanguíneos y entorpece la circulación, según lo prueba la palidez del semblante de las personas sobrecogidas de espanto.

Por consiguiente, si esta siniestra emoción en su grado máximo tiene violencia bastante para encanecer en una noche los cabellos, ¿qué diremos de la ponzoñosa influencia del temor crónico que desgasta año tras año el organismo en muerte lenta?

La idea fija de los males hereditarios es otro motivo de temor. Los niños están oyendo continuamente descripciones de las terribles enfermedades de que murieron sus abuelos, y natural es que cuando mayorcitos tengan aprensión de morir del mismo mal. Cabe suponer la inquietud del joven a quien se le insinúa la posibilidad de haber heredado la propensión al cáncer, la tisis o cualquiera otra enfermedad que arrebató la vida

a sus progenitores. El continuo temor a la enfermedad influye muy nocivamente en el ánimo de los jóvenes y entorpece sus pasos en los comienzos de la vida.

Los niños que se crían en un ambiente de temor no crecen normalmente y su sistema vascular queda entorpecido, la circulación es lenta y el corazón débil por efecto del temor que los deprime, desalienta y sofoca. Si ceden a su influencia transmutarán en negativas sus positivas disposiciones, con peligro de precipitarse en el fracaso, y si por desgracia llegan a convertir en hábito este temor, se agotarán lentamente las fuentes de vida. El más eficaz antídoto del temor es la confianza, que ensancha el ánimo, vivifica el organismo y acrecienta el vigor mental.

El temor estraga la imaginación con sus horribles pinturas de todo linaje de calamidades. El temor mira hacia abajo y presiente lo pésimo; la fe mira hacia arriba y anticipa lo óptimo. El temor augura el fracaso; la fe predice el éxito. La mente dominada por la fe no teme la desgracia ni la pobreza; la duda huye de su presencia y se sobrepone a la adversidad. La fe alarga la vida, porque ni roza ni consume, y más allá de las transitorias turbulencias y discordias, ve lucir la paz como el sol tras las nubes. Sabe que las cosas sucederán al fin y al cabo como debe ser, porque ve la meta que los ojos corporales no alcanzan a ver.

Firmísima fe<sup>1</sup> tuvieron cuantos disfrutaron de larga

<sup>1</sup> Conviene advertir que el autor designa con este nombre la confianza, seguridad moral o esperanza firmísima de que las cosas han de suceder en último término con arreglo a razón y justicia y que nunca fracasan los nobles y levantados propósitos cuando el hombre pone de su parte todos los medios posibles para realizarlos. (N. del T.)

vida, al paso que el temor, con sus compañeros la ansiedad y el tedio, aniquilan las fuerzas productivas del hombre.

Por grave que sea vuestra necesidad, poneos en manos de la fe sin preguntar cómo, por qué y cuándo ha de llegar la satisfacción. Haced cuanto esté de vuestra parte y afirmos en la fe, que es el gran taumaturgo de todos los tiempos.

Hemos de creer en la sabiduría, omnipotencia y bondad infinitas del infinito Dios que gobierna el universo y lo conduce hacia la perfección final; en que realizado su plan, la discordancia se transmute en armonía, la verdad prevalezca contra el error y la raza humana alcance el soberbio y esplendente grado de evolución a que todas las cosas propenden, por contradictorias y antagónicas que hoy nos parezcan.

Muchos fracasan precisamente porque dudan del éxito, cuyo secreto está en la concentración de las energías mentales, para lo que se necesita tranquilidad de espíritu y sosiego de ánimo, de suerte que el organismo psíquico no vibre al impulso de pasionales emociones.

Decía una actriz, famosa por su belleza:

Quien desee tener buen semblante no ha de ponerse nunca triste ni de mal humor, porque los malos humores roban la gracia y frescura del rostro. Suceda lo que quiera, una actriz no ha de mostrarse jamás apesadumbrada. Quien así lo comprenda, dará un paso adelante en el camino de conservar la lozanía de sus facciones.

Bueno sería que el hipocondríaco pudiera tener un retrato suyo de cómo hubiera sido en caso de mantener su mente limpia de cavilaciones, sobre todo si lo comparara con su actual retrato, de semblante avejentado, pelo encanecido, cutis arrugado y mirada sombría.

El temor no tiene realidad tangible; es una morbosa imagen mental, que se desvanece con sólo oponerle su contraria. Nada temeríamos si nos convenciéramos de que únicamente podemos dañarnos a nosotros mismos, pues lo exterior no tiene poder prevaleciente contra el esforzado ánimo.

Disiento de la opinión de los médicos a cuyo entender es el temor una emoción tan natural en el hombre como el valor. No puede ser normal nada de cuanto invalida nuestras aptitudes, desvanece nuestra confianza y sofoca nuestros anhelos. Sin duda, los médicos de referencia confunden la precaución, la prudencia y la premeditación con los pensamientos de temor, que ciegan y arruinan. La prudencia es, con sus derivadas, una virtud que nos precave contra el mal; pero difiere diametralmente del temor irreflexivo, que abulta los males en vez de justipreciar su verdadera intensidad y cuantía. Podemos neutralizar los pensamientos de temor con sus opuestos los de esperanza y fe, tan seguramente como el químico anula por medio de los álcalis el corrosivo poder de los ácidos.

Lo necesario es mantener nuestro nivel moral, físico e intelectual lo bastante elevado, para que ni el vicio ni la enfermedad ni el error adelanten un paso en su camino de invasión. Para mantenernos completamente libres de estos enemigos de nuestro bienestar, hemos de

hacer con rectitud cuanto hagamos, de suerte que la pureza predomine en todos los actos de nuestra vida: en el estudio y en el recreo, en el ejercicio y en el descanso, en la comida y en el vestido y, sobre todo y ante todo, en el pensamiento, para cerrar la puerta e impedir la entrada a los numerosos enemigos que están en continuo acecho de nuestros descuidos y flaquezas.

El único temor saludable y provechoso es el temor de Dios, entendiendo por tal un aspecto y modalidad del amor que como sumisos y cariñosos hijos debemos tenerle. El temor siniestro y nocivo proviene de la debilidad que el temeroso siente por haberse apartado de Dios al quebrantar las leyes divinas, y para disiparlo le bastará ponerse en armonía con ellas. Entonces encontrará la inefable paz, cuya valía excede a toda comprensión humana.

El sentimiento de temor está en matemática proporción del sentimiento de flaqueza o incapacidad. Cuando tengamos conciencia de nuestra superioridad respecto de lo que atemoriza a los débiles, se desvanecerá nuestro temor.

Cuenta la fábula que Hércules no era temeroso como el vulgo de los mortales, porque consciente de su fuerza no temía que los demás pudieran dañarle.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

## CAPÍTULO IX

### EQUILIBRIO MENTAL

El secreto de la salud, prosperidad y dicha consiste en el estricto cumplimiento del deber.

Decía el difunto profesor Shaler, de la Universidad de Harvard, que el mayor descubrimiento del pasado siglo había sido el de la unidad de la vida universal.

En efecto, las observaciones astronómicas, poderosamente auxiliadas por la fotografía y la espectroscopia, han demostrado con exactitud matemática que todos los planetas, satélites y cometas de nuestro sistema solar están constituidos por la misma materia física y que en todos sus astros existen los mismos elementos químicos que componen la masa terrestre, aunque, según las condiciones del astro, difiera su estado físico. De esta unidad material del universo se infiere lógicamente la unidad espiritual, y por lo tanto, la necesidad de que el pensamiento, actuación del alma humana, esté sujeto a leyes de tan sabia ordenación como las que regulan la marcha inacabable de los cuerpos celestes por

los matemáticos carriles de sus órbitas. Pero así como cualquier perturbación o choque alteraría profundamente el movimiento de un planeta, desequilibrando la ponderación de fuerzas que lo retiene en su peculiar esfera celeste, así también todo choque con elementos mentales de índole nociva, como prejuicios, preocupaciones, supercherías y apetitos concupiscentes, perturbará el equilibrio mental de nuestra alma y nos impedirá mantener la ecuanimidad necesaria para cumplir con nuestro deber, a pesar de cuantos obstáculos se opongan a su cumplimiento.

La ecuanimidad no ha de confundirse en modo alguno con la indiferencia. El hombre ecuánime soporta el infortunio sin lamentarse de su mala suerte y recibe la dicha sin entregarse a locas demostraciones de alegría. El hombre indiferente se resigna, pero no se conforma con la desgracia, y aunque no lo demuestra se regocija interiormente en la prosperidad.

La voluntad, en perfecta coincidencia con el entendimiento, engendra la sabiduría, y de la sabiduría dimana la acción rigurosamente ajustada al cumplimiento de nuestros deberes, del que a su vez nace el maravilloso sentimiento de seguridad, satisfacción, paz, contento y confianza que ninguna otra idea nos podría proporcionar.

Cuando nuestro pensamiento no se aparta de las sendas de justicia, se nos dan todas las demás cosas por añadidura, porque todas se contienen en la interna paz que, libre de ambiciones, deseos y apetitos, se satisface con lo necesario y no se afana por obtener a costa de penosos esfuerzos lo superfluo. Entonces nos es mucho más

fácil dominar nuestro pensamiento, porque lo preservamos de las nocivas influencias que del exterior podrían perturbarlo y hacernos perder la ecuanimidad necesaria para acertar en todos los problemas y dificultades de la vida diaria. Al propio tiempo, la obediencia a las leyes de justicia, cuya más concreta expresión es el cumplimiento del deber, nos lleva al convencimiento de que no somos juguetes del acaso ni de la fatalidad, ni vamos zarandeados de un lado a otro como víctimas de un destino al que no podemos escapar.

No hay nada tan contrario a la dicha individual y a la felicidad compatible con la condición humana, como el atolondramiento que desequilibra nuestra mente y aherroja nuestro ánimo con las cadenas del temor, la duda, la superstición y la ignorancia.

La ciencia de las ciencias y el arte de las artes consiste en mantener tan firme nuestra fe en el definitivo triunfo de la verdad y la justicia, que nada sea capaz de perturbar nuestro equilibrio mental.

Sé de una mujer de muy delicada complexión psíquica, que con resignada paciencia sobrellevó pruebas y sufrimientos capaces por su dureza de enloquecer al hombre de mejor templado ánimo. Despedía su mirada una luz celeste y estaba tan conformada con la voluntad de Dios y era tan firme su fe en el triunfo de la justicia, que ni pobreza ni estrechez ni dolor lograron alterar la serena paz de su equilibrado ánimo. Sentía el toque de la divina mano que la guiaba, y no temía.

El vulgo de las gentes no comprende cómo los mártires de toda noble idea política, social o religiosa fue-

ron gozosos a la muerte sin el más leve estremecimiento de temor, seguros del definitivo triunfo de sus ideales.

Nuestra debilidad e insuficiencia derivan de que la grosera compuerta de la naturaleza animal intercepta el flujo de la divina gracia y nos deja a merced de las pasiones de la carne. La conducta viciosa y los siniestros pensamientos nos alejan de Dios y son como negra nube que eclipsa la luz divina. Nadie podrá ser verdaderamente fuerte mientras ceda a las acometidas de la naturaleza pasional.

Cada vez que el hombre quebranta las leyes naturales del universo, a sí mismo se quebranta y debilita. Cada vez que cae en la tentación, corta una trenza del cable de amor, verdad y justicia que lo relaciona con Dios. Si infringe gravemente la ley, queda del todo cortado el cable y el transgresor nota entonces su *aislamiento* y siente la inquietud, inseguridad e incertidumbre del hombre necesitado de complemento y perfección.

La grandeza del hombre es proporcional a su sentimiento de la verdad, la justicia y el derecho. Paz, serenidad y gozo espiritual nos dará el firme pensamiento de que el error es anormal en nosotros, de que la verdad es inherente a nuestra naturaleza superior y que la armonía y no la discordia es ley substancial de la vida humana. Los bienes materiales no satisfarán jamás las ansias de nuestro espíritu.

En el grado en que correspondamos a la infinita bondad de Dios recibiremos la saludable corriente de vida que cure todas nuestras dolencias.

Consoladora y reconfortante es la creencia en un solo Dios omnipotente, justo y más bondadoso para nos-

otros que nosotros con nosotros mismos, porque siempre está pronto a levantarnos con su pródiga mano, por muchas que hayan sido nuestras caídas.

El reconocimiento de esta verdad nos moverá a vivir con el pensamiento puesto de continuo en ella para que, ajustada nuestra conducta en todo y por todo a la ley de Dios, nos convenzamos de la esterilidad e ineficacia del brutal egoísmo en cuyas luchas estamos empeñados.

Un trozo de hierro magnético atrae y levanta otro trozo de peso ocho veces mayor. Un hombre magnetizado por la conciencia del deber supera en mucho al que confía exclusivamente en sus propias fuerzas. Sea nuestra mente manantial de pensamientos de paz, dicha, salud, verdad, armonía, belleza y justicia.

## CAPÍTULO X

### EL TEMPLE DEL ANIMO

Si lográramos aprender el arte de mantenernos siempre ecuanímes, reduplicaríamos incomparablemente nuestra eficacia.

Por nada del mundo hubiera tocado Ole Bull en público sin tener el violín perfectamente templado. Si durante la ejecución se le distendía tanto así una cuerda, sin que nadie lo advirtiera, excepto él, forzosamente había de templarla, por mucho que le costara y aunque el auditorio se impacientase. El músico vulgar no tendría tanto escrúpulo y seguiría tocando.

Dicen los buenos maestros de música que nada echa tanto a perder la finura del oído y la delicadeza de percepción musical como el uso de instrumentos destemplados, o la audición de orquestas chabacanas de teatro veraniego y el canto con coristas incapaces de apreciar las delicadas tonalidades acústicas, pues, por una parte, el oído se acostumbra viciosamente al desentono, y por otra, la voz no tarda en acompañar el son de los ins-

trumentos destemplados. El oído se engaña y muy pronto el cantor contrae el vicio de cantar fuera de tono.

De la propia suerte, sea cual sea el instrumento, es decir, la profesión, oficio o empleo que la vocación o el destino hayan puesto en nuestras manos, hemos de tañerlo poniendo en él, como teclas, lengüetas o notas, las cuerdas mentales perfectamente templadas. Tal es el temple del ánimo que necesariamente ha de preceder a toda ejecución ante el numeroso concurso del género humano.

Sea lo que sea cuanto hagáis, hacedlo de modo que vuestro instrumento no os hiera el oído ni os perturbe la mente. Ni el mismísimo Paderewski arrancaría arrobadoras armonías de un piano desafinado.

La desentonación mental es perjudicialísima para la calidad de la obra, pues nadie será capaz de cumplir de acabada manera su labor si está dominado por siniestras emociones, como tampoco podría marchar exactamente un reloj que tuviera desgastados por el roce los cojinetes de su delicado mecanismo. Para señalar la hora exacta ha de estar el reloj perfectamente ajustado; y como la máquina humana es sin comparación mucho más delicada que el más preciso cronómetro, requiere todas las mañanas el ajuste perfecto de sus piezas para que durante el día funcione con impecable regularidad, de la propia suerte que es necesario templar un violín antes del concierto.

La mente equilibrada unifica todas sus energías para enfocarlas en la acción, al paso que la mente vacilante y desorientada se ve imposibilitada de coordinar sus fuerzas, debilitadas por la duda.

La armonía es el fundamento de toda eficacia, belleza y felicidad; y la armonía no es ni más ni menos que nuestra voluntaria sujeción a las leyes que rigen la naturaleza.

La mente humana tiene cierta analogía con una estación radiotelegráfica, pues sin cesar está enviando radiogramas, o sean pensamientos de paz o guerra, fuerza o flaqueza, armonía o discordia, según el carácter moral y el temple de ánimo.

El ánimo equilibrado se abroquela tan poderosamente tras la calma de la eterna armonía, que no le conturba el temor del fracaso ni le amilanan las contingencias del infortunio, porque se entrega en los amorosos brazos del Padre y en Él vive y se mueve y concentra todo su ser. Un hombre así, tranquilo y sereno, es semejante a la nave que en medio del mar desafía con su potente masa el bramido de las olas y la furia de las tempestades.

Resulta anómalo que hombres tan agudos y sagaces en otras materias sean tan lerdos en cuanto se refiere a la importancia de templar diariamente su ánimo. Muchos negociantes que llegan a la noche fatigadísimos y desconcertados tras una jornada de ímprobo trabajo, hubieran realizado más intensa y cuantiosa labor con menos esfuerzo, si se hubiesen tomado la provechosa molestia de ponerse a tono y templar su ánimo por la mañana, antes de salir para la oficina o el despacho.

El que se encamina a su cotidiana labor en hostil actitud mental hacia la vida, y sobre todo, respecto de las personas entre quienes ha de intervenir y con quienes ha de colaborar, no está en condiciones de dar de sí cuanto pudiera en el cumplimiento de su obligación,

pues desperdicia un buen tanto por ciento de sus fuerzas mentales.

A quienes no lo hayan experimentado personalmente, les será imposible comprender la enorme ventaja de armonizar su interior y templar su ánimo antes de dar principio a la cotidiana labor.

Un comerciante neoyorquino declaraba no ha mucho, que nunca salía de su casa para el despacho sin antes haber armonizado su mente, eliminando de ella todo sentimiento de envidia, adustez, egoísmo, malevolencia, resentimiento, venganza, antipatía o discordia, hasta templar el ánimo de suerte que su tonalidad se ajustara al trato amable y correcto con su socio y empleados. Afirma este comerciante que, cuando antes de salir de casa se coloca en actitud mental de simpatía hacia todo el mundo, saca mayor provecho de su labor que cuando, ignorante de esta condición, dejaba destemplado el ánimo y con sus intemperancias de carácter ponía de mal humor a cuantos le rodeaban.

Gran número de gentes llevan una vida mísera, quejumbrosa y estéril, porque no se sobreponen a lo que irrita su carácter y desentona su mente. Otros harían mucho más y mejor de lo que hacen, si alguien les ayudara a mantenerse en armonía; pero conviene considerar que cuantos anhelan cumplir levantadas acciones han de aprender por sí mismos este arte supremo, pues nadie sería capaz de cumplirlas, si antes no se sobrepusiera a las fútiles preocupaciones que conturban a la mayoría de las personas.

Hay quienes se muestran insufribles cuando están fatigados, y sin embargo, son cariñosos y amables en

ratos de sosiego. Esto prueba que la causa de su irascibilidad y mal humor ha de atribuirse al agotamiento nervioso y fatiga cerebral.

Así vemos personas intratables por lo adustas, cuyo carácter agrió el trabajo incesante de un año, que, después de un viaje de recreo o unas cuantas semanas de vacaciones, vuelven tan jubilosas y complacientes que no parecen las mismas.

El mecanismo de la mente es en extremo delicado, y cualquier pasión animal que se deje suelta y sin freno en sus dominios produce en poco tiempo horribles estragos. Así como el chirrido de un eje en un mecanismo denota la necesidad de lubricante, así también la molestia, desazón o dolor de algún órgano de la economía física es señal de que algo necesita reparación. Un disgusto a la hora del almuerzo o una querrela doméstica por la mañana temprano pueden turbar la paz del hogar durante todo el día. Por un momento de arrebato arriesgáis perder para siempre una amistad valiosa.

En muy poco estimamos la exquisita delicadeza del mecanismo mental que constituye el lazo de unión entre la criatura y el creador. En vez de agradecer día tras día a Dios el habernos dotado de facultades mentales, solemos abusar de ellas hasta el extremo de entorpecer su normal funcionamiento, como si no comprendiéramos que han de ser eficaces medios de dignificar la vida y perfeccionar el carácter.

Por lo tanto, hemos de proponernos firmemente no perder la serenidad ni destemplar nuestro ánimo por muy azarosas que sean las circunstancias, sino por el contrario, mantenernos en equilibrio y obrar siempre

y en todas ocasiones con arreglo a justicia. Si aprendiéramos a hacerlo así, reduplicaríamos prodigiosamente nuestra valía y prolongaríamos muchos años nuestra vida. El hombre cobra fuerzas gigantescas cuando su mente está equilibrada por la perfecta ponderación de sus facultades.

Tengamos presente que ningún ser humano será capaz de manifestar en sus actos todo cuanto pueda y valga, mientras no se ponga en armonía con cuanto le rodea, pues en tanto lo contraríe con sus torpezas y transgresiones, no logrará realizar obra provechosa.

Quienes alcancen a equilibrar su vida deben concentrarse en las intimidades de su ser, donde ha de reinar la eterna calma que ninguna tormenta llegue a perturbar. Las cualidades humanas de por sí no establecerán jamás el perfecto equilibrio mental, la dulce serenidad y armónico temple de ánimo, ante cuya hermosura moral palidecen los más salientes atractivos de la belleza física.

Los observatorios astronómicos están edificadas, por lo general, en la cumbre de una colina o en la cima de una montaña, a fin de que el polvo y vaho del aire bajo no empañen la diafanidad de las lentes y el molesto rumor de las poblaciones no distraiga la atención de los exploradores del cielo. De la propia suerte, para sustraer la mente a las estrepitosas influencias del tráfico mundano y al denso vaho de las pasiones terrenas, es necesario remontarnos a las excelsas cumbres de la pureza mental.

La dificultad está en que la inmensa mayoría de los hombres tenemos latentes o escasamente desenvueltas estas cualidades y hemos de educarlas al embate de la

naturaleza inferior, cuyos incentivos son como la resistencia a que ha de aplicarse nuestra fuerza espiritual. Cuando nos conozcamos a nosotros mismos, se acrecentará nuestro poder hasta el punto de realizar grandes cosas a poca costa, en vez de fatigarnos en la realización de menudencias con penosos esfuerzos.

La humanidad está inquieta y descontenta y se juzga infeliz, porque ha perdido el verdadero concepto de la vida. Como niño que pierde a su madre, el alma humana anda en busca constante de un ideal, y hasta que lo encuentre no se verá libre de temores, dudas, recelos, penas y tribulaciones.

Entonces sabremos que al ponernos en armonía con el benéfico y pródigo poder de Dios, no sólo desplegaremos concertadamente todas nuestras facultades, sino que templaremos nuestro espíritu para vivir armónicamente con la satisfacción del deber cumplido.

## CAPÍTULO XI

### LA POTENCIALIDAD INTERNA

Todo hombre tiene latente en su interior una fuerza que, si lograra descubrir y vitalizar, le pondría en condiciones de llevar a cabo no soñadas empresas.

En nuestro interior está la energía divina que desde el exterior nos sustenta y anima.

Casos hubo en que el hombre de medianas fuerzas las acrecentó de tal manera por obra de la sugestión, que apoyado por cabeza y pies sobre los bordes de dos sillas resistió encima de su cuerpo el peso de seis corpulentos hombres, siendo así que en su estado normal no era capaz dicho sujeto de levantar más allá de diez kilogramos. ¿Cómo pudo realizarse este prodigio de fuerza muscular? Seguramente que no hubiera bastado para ello la sugestión, de no estar latente la fuerza en el interior del hombre.

Estos fenómenos denotan cuán poderosa es nuestra fuerza de voluntad y lo mucho que con ella haríamos si la conociéramos y actualizáramos. Pero la intuición

nos da un vislumbre de estos latentes poderes, aunque no alcancemos a definirlos; y prueba irrefutable de su existencia es que el hombre no parece el mismo y agiganta sus fuerzas psíquicas y aun las musculares, cuando se ve en desesperadas contingencias, en circunstancias excepcionales y de tan crítica gravedad que sean para él cuestión de vida o muerte. Esta potencialidad interna, esta latente fuerza anímica, al actualizarse súbitamente por efecto de una emoción violentísima, convierte al pigmeo en gigante cuando entre las llamas del incendio y las oleadas del naufragio oye los desesperados gritos de una madre en inminencia de perder a su hijo. Se ha visto en casos de extremo peligro que hombres endebles sacaron, como vulgarmente se dice, fuerzas de flaqueza, y sobrepujando los términos de la valentía rozaron con la temeridad hasta llevar a cabo hazañas que en circunstancias normales hubieran puesto espanto en los más robustos corazones.

¿De dónde proviene este extraordinario poder físico, mental y moral que sólo dura los momentos necesarios para realizar la acción heroica? Seguramente que de las más recónditas intimidades de nuestro ser, de donde podemos educirlas aun en condiciones normales, según nos enseña la nueva filosofía psicológica. Todo hombre es un héroe desconocido y oculto bajo apariencias vulgares. El héroe está siempre allí; la catástrofe no hace más que revelarlo. Nadie sabe de qué sería capaz si circunstancias de formidable gravedad despertaran sus dormidas fuerzas interiores.

Todos conjeturamos que hay algo en lo íntimo de nuestro ser que ejerce sobre nosotros influencia decisiva.

Es la sede del amor, de la verdad, la belleza y la justicia, donde mora la paz que trasciende a toda comprensión y refulge la luz jamás vista en tierras ni mares. Todos tenemos conciencia más o menos despierta de que hay algo en nosotros inmortal e imperecedero. Es la voz de Dios, el callado mensajero que nos acompaña durante el viaje de la vida y nos advierte, aconseja y protege por doquiera vayamos.

Muchos transponen la conciencia física en el paso a que llamamos muerte con bastante salud latente en las células orgánicas para volver el cuerpo a la vida si se lograra actualizar la vitalidad potencial en ellas. La historia de la medicina nos ofrece ejemplos de moribundos escapados a la muerte por el vehemente empeño que en conservarles la vida pusieron los médicos de cabecera o los parientes cercanos; pero, por lo general, la convicción que el enfermo tiene de su próxima muerte invalida la natural resistencia del organismo contra la enfermedad. De la propia manera hay entre la muchedumbre de fracasados que callejean sin oficio ni beneficio por las ciudades, no pocos cuyas dormidas aptitudes, debidamente despertadas a la actividad, les hubieran puesto en situación de realizar meritorias acciones. Por falta de educación quedan muy valiosas cualidades latentes de por vida en muchos individuos, a menos que anormalmente las eduzca el violento choque de una contingencia decisiva, de una de esas profundas crisis que señalan un punto de conversión en el curso de la existencia y evocan con angustioso grito las fuerzas interiores. El popular adagio que dice: "a grandes

males, grandes remedios", significa que cuando nos vemos en una situación horriblemente desesperada, desde el punto de vista mundano, parece como, sin saber de dónde, llegaran de pronto a socorrernos fuerzas cuya procedencia atribuimos a milagroso auxilio y realmente son las hasta entonces dormidas energías de nuestra íntima y divina naturaleza.

Lástima es que no confiemos más firmemente en las formidables fuerzas espirituales de nuestra conciencia y no nos esforcemos en despertarlas a la acción para que, obrando en nuestra naturaleza a manera de levadura, la transmuten de pasional en virtual y nos coloquen en tan equilibrada y armónica disposición de ánimo que sea para nosotros necesario obrar según verdad, honradez y justicia. El malvado es seguramente anormal, pues para el hombre armonizado es tan sencilla, natural, lógica y necesaria la obediencia a la ley, como para una flor lucir su hermosura y exhalar su fragancia.

Por mucho que un hombre se aparte o extravíe del camino que conduce a la verdad y a la vida, tarde o temprano volverá a él impelido por sus ya despiertas fuerzas interiores que le pongan en armonía con el bien.

Si algo hay evidente en el universo es la bondad y sabiduría de las leyes divinas, según las cuales los hombres han de perfeccionarse por medio de la lucha de su naturaleza superior contra las resistencias de la inferior, hasta que al fin triunfe el bien y se transmute el dolor en gozo, la pena en alegría, la sombra en luz, el error en verdad, la superstición en conocimiento y la ignorancia en sabiduría, porque en estos pares de opuestos elemen-

tos, el negativo carece de substancialidad y, por lo tanto, de existencia intrínseca <sup>1</sup>.

No hay amigo tan fiel e inegoísta como el divino Poder creador que nos sustenta.

Es el mismo que durante el sueño restaura nuestras fuerzas para reanudar al día siguiente el cotidiano combate de la vida y el que constantemente renueva las células de nuestro organismo.

Las drogas, píldoras, recetas y específicos resultan inertes sin la influencia decisiva de la fe, que obra milagros.

De la mente brota todo cuanto fue, es o será creado.

En último término, toda curación es obra de la acción mental del enfermo sobre sí mismo y sobre cuanto le rodea, pues las medicinas, aun cuando estén acertadamente prescritas, sirven de medios puramente fisiológicos, cuya acción facilita y apresura la de las fuerzas interiores. La naturaleza superior del hombre es mucho más poderosa que la inferior, contra cuyas imperfecciones, defectos y enfermedades ha de luchar constantemente. Apenas se quebranta un hueso o se desgarran un tejido comienza el fisiológico proceso de reparación, y si nuestros prejuicios no lo estorbaran, lograríamos apresurarlo de modo que la salud fuese perfecta.

Por lo más íntimo de nuestro corazón fluye una abundosa corriente espiritual que lleva hacia el bien.

<sup>1</sup> Quienes por estar familiarizados con las matemáticas tengan claro concepto de las cantidades negativas, comprenderán desde luego que el error es la verdad invertida o negativa, y el mal es la negación del bien, como el *frío* no es frío en sí ni las *tinieblas* tienen tampoco existencia real, sino que son, respecto de nuestros medios de percepción, lo que en terminología matemática podríamos llamar *menos calor* y *menos luz*. (N. del T.)

Casos hemos visto en que los dueños de granjas y cortijos abrieron pozos en su posesión y desalentados de no hallar agua vendieron la heredad; pero vino otro más perseverante y avisado, que horadando el suelo a mayor profundidad encontró la cristalina corriente. Así muchos pasan la vida sin ahondar lo bastante en su conciencia para hallar las fecundantes aguas de la espiritualidad, cuando si profundizaran más en su interior localizarían la copiosa corriente del bienestar y de la paz.

Todos tenemos momentos en que vislumbramos las vigorosas posibilidades de nuestro verdadero ser. A veces nos sirve de experiencia la pérdida del hijo queridísimo, de la madre idolatrada, del amigo entrañable, de la esposa amantísima. Otras veces nos abre las potencias del alma la lectura de un libro inspirado, la conversación alentadora de un amigo; pero, sea lo que quiera, no somos ya los mismos luego de conocido el formidable poder del espíritu, porque cuando el hombre siente en su interior las pulsaciones del potente principio de verdad y justicia, se ve capaz de luchar ventajosamente contra el mundo entero.

Así tuvo Lincoln tan decisiva influencia en los destinos de su patria, pues no sólo era hombre de sereno y acertado juicio, sino que rindió siempre su voluntad al servicio de la justicia.

Hemos de convencernos de que somos partícipes de la ley universal que regula todas las cosas.

Los rayos de esta inteligente influencia se reflejan en la inspiración del escultor que modela una estatua, del músico que compone una sinfonía, del arquitecto que proyecta un soberbio edificio, del inventor que da

al mundo las maravillas del fonógrafo, del teléfono y de la máquina de coser.

Reflejo de la divina es la mente humana, que a su vez modela las formas de cuantos objetos constituyen el mundo del arte.

No todos comprenden cuán sagrado es el anhelo del hombre a la perfección, el ansia de inmortalidad que le estimula a obrar con verdad y justicia.

Cuando reconozcamos la copiosa, silente y vital energía que en nuestro interior late con potencia bastante para satisfacer todos los anhelos, ansias y aspiraciones del alma, ya no sentiremos hambre ni sed, porque nuestro será cuanto en el universo existe. Nadie es pobre si refugiado en los brazos de Dios trabaja con fe en su porvenir.

## CAPÍTULO XII

### LA NUEVA EDUCACIÓN

El pensamiento ha de concretarse en obra para que de lección aproveche, pues nunca lo enseñarían ni la pluma ni la lengua. Como hebra de oro se deslizará a lo largo de la vida con centuplicado fruto.

No hace mucho tiempo se exhibía en Nueva York un caballo que ejecutaba maravillosos ejercicios y cuyo domador declaraba que cinco años atrás no hubiera creído posible adiestrarlo de aquel modo, pues era enojadizo y a cada punto coceaba y mordía, al paso que la doma lo había convertido en obediente, cariñoso y dócil, hasta lograr que, entre otras habilidades, conociera las cifras, deletreara palabras y contase números.

Sin embargo, el domador no había adelantado gran cosa con el inteligente bruto mientras para enseñarle empleó el látigo y el maltrato, por lo que le fue preciso variar de procedimiento, adoptando el de paciencia y mimo.

Una madre de numerosos hijos los educó sin haberles

puesto casi nunca la mano encima, pues tan sólo una vez azotó a uno de ellos. Cuando tuvo al primogénito, dijo que se sentía demasiado bondadosa para corregir a los hijos con el castigo y por ello se ceñiría a amarlos, y este amor fue el imán que de maravillosa manera mantuvo unida a la familia. Ninguno de sus hijos salió mala cabeza, y cuando ya todos fueron hombres y mujeres de provecho, veneraban a su madre.

Supo aquella bondadosa mujer despertar, avivar y fortalecer las buenas cualidades de sus hijos, con lo que no tuvo necesidad de reprimir las malas inclinaciones, de suyo sofocadas por la lozanía y exuberancia de las contrarias. El amor operó tan señalado prodigio psicológico, porque el amor es el salúfero bálsamo que cura y cicatriza las heridas del corazón.

La Historia Sagrada abunda en pasajes que denotan la eficacia del amor como agente de salud y longevidad.

¿Cuándo nos convenceremos de que el amor es armonía y que sin armonía no puede haber salud? Donde reina el afecto, no tiene asiento la discordia. El cariño es serenidad, paz y dicha; el más seguro específico contra las brutales inclinaciones. Así como la crueldad se desvanece ante la compasión, así los aviesos sentimientos tienen su antídoto en la dulce caridad y amorosa simpatía.

La madre es la suprema modeladora de la vida y el destino. El amor maternal ha contenido multitud de veces los estragos de las enfermedades del cuerpo y reparado las del alma. La madre solícita y prudente no agrava la cólera, temor, enojo, desconsuelo u otra emoción de su hijo con reprensiones acerbas, denuestos humi-

llantes y golpes depresivos, sino que apacigua y calma al conturbado con palabras cuya irrefutable evidencia avasalle su entendimiento y conmueva su corazón. Sabe que encender más el ánimo de quien ya lo tiene en brasas, sería como apagar una hoguera con chorros de petróleo.

Los orfanatos ofrecen patéticos ejemplos de cuán prematuramente pasan a la adolescencia los niños privados por la muerte del maternal cariño y de las dulzuras del hogar.

Lo mismo sucede a los hijos de familias menesterosas que habitan en las casuchas de los barrios ínfimos de las ciudades populosas, en continua familiaridad con la astucia, la picardía, la obscenidad y todo linaje de malignas influencias que amenazan hundirlos en el crimen.

Un niño así corrompido contrasta con aquel otro criado en una atmósfera de pureza, refinamiento y cultura, cuya mente está siempre abierta a las elevadas inspiraciones de la verdad, la belleza y el amor.

¿Qué probabilidades de conducirse noblemente en la vida ha de tener el niño cuyos primeros años transcurrieron entre continuadas escenas de abyección? Así es muy importante que el niño no vea ni oiga nada de cuanto pueda deprimir su carácter y desviar su pensamiento de los puros ideales.

Hemos de ser muy indulgentes con los hombres viciosos o desequilibrados cuya niñez estuvo sumida en la brutalidad y el crimen, con la mente contaminada de impuros pensamientos.

Conviene recordar que la mente infantil es tan deli-

cada como una placa fotográfica que fija y retiene la imagen de cuantos objetos entran en su campo de exposición. Las primeras sensaciones son como el molde del carácter a que más tarde se ha de ajustar la vida. Para alentar a un niño y estimularlo a que se porte lo mejor que pueda es preciso poblar su ambiente de fúlgidas, esperanzadas, optimistas y generosas representaciones que le infundan confianza en el éxito.

De mayor ventaja que la más pingüe herencia es para el niño recibir desde sus primeros años la educación conveniente para acostumbrarle a pensar rectamente y armonizar su ánimo con el aspecto luminoso y optimista de todas las cosas. Mantened la mente del niño bañada en una atmósfera de armonía y verdad y no habrá en ella sitio para la discordia y el error. Es cruel estar reconviniendo de continuo a un niño por sus defectos y genialidades, pues con ello le deprimimos el carácter, en vez de alentarlo de modo que aprenda a estimar en justa medida sus posibilidades, sin caer en los viciosos extremos de la presunción y de la cortedad.

Por lo general, los niños tímidos, recelosos y desconfiados se muestran retraídos porque creen que les faltan las aptitudes y cualidades que en otros resplandecen, cuando acaso las tengan en grado superior, aunque latentes y dormidas, en espera de estímulo suficientemente vigoroso que las despierte. Así es una torpeza o una infamia reprimir la confianza que en sí mismo ponga un niño, dudar de su capacidad o zaherirle diciendo que en su vida ha de servir para cosa de provecho.

La mayoría de los padres no se dan cuenta de lo muy impresionables que son los niños ni de cuán fácilmente

se resienten por el menosprecio o el ridículo. Sus delicadas naturalezas necesitan cariño, estímulo, amor y aliento, a fin de que no se inviertan en negativas sus positivas cualidades, como seguramente se invertirían si siempre estuviéramos reprendiéndolos y vituperándolos.

Ya advierten los pedagogos que es mucho más fácil atraer que obligar. Los elogios, emulaciones y estímulos, cuando justos y oportunos, son de mayor eficacia en la educación del niño que las amenazas, reprimendas y castigos. El calor solar tiene infinitamente más influencia en el florecimiento y fructificación de las plantas que los vientos y las tempestades.

Cuanto quiere logra de ellos el maestro que trata con paternal amor a sus alumnos y es tan suave en la forma como enérgico en el fondo, sin consentir jamás voluntariedades ni rarezas ni emplear tampoco palabras despectivas ni golpes humillantes, sino mostrándose siempre cariñoso, afable, imparcial y justiciero, de suerte que no haya impedimento alguno de simpática comunicación entre maestro y discípulo.

A muchos padres les sacan de quicio las travesuras y picardías de sus hijos, cuya malicia es, la mayor parte de las veces, más imaginaria que real, pues generalmente proviene de la exuberancia juvenil ansiosa de respiro; y si las sofocáramos en absoluto, sería en perjuicio del normal crecimiento del niño, por lo que conviene dar a su ánimo, por medio de juegos y deportes, la expansión que de otro modo estallaría en violentas manifestaciones. Rebosan de vida los niños hasta el punto de no poder estarse quietos ni un momento, a no ser que se

les captive la atención o se les ocupe variadamente en tareas a la par útiles, instructivas y agradables, que apacigüen su natural turbulencia y disciplinen su versatilidad. El amor es la única fuerza capaz de contenerlos y dominarlos.

No conviene que exijamos a los niños un comportamiento de hombres, ni a las niñas labores y funciones de mujeres. Esto sería contra naturaleza. Dejemos que gocen cuanto sea posible de su infancia y conciliemos prudentemente en su trato la libertad con la restricción, alentándolos y guiándolos en sus juegos, de modo que el ánimo les rebose de júbilo, pues nada más triste en este mundo que un niño precozmente varonil por haberle robado los encantos y dichas de la infancia.

Hay quienes se revuelven contra los niños acusándolos de egoístas, crueles, desagradecidos, irascibles y volubles; pero si bien suelen apuntar en ellos estos vicios de la voluntad, se debe a que el crecimiento y desarrollo de su cerebro es más rápido en unas partes que en otras, de lo que proviene un temporario desequilibrio de la mente, durante el cual se avivan las malas inclinaciones de la naturaleza inferior, para ceder más tarde, por virtud del equilibrio mental, a la influencia del buen juicio<sup>1</sup>. Las facultades morales y el sentimiento de responsabilidad<sup>2</sup> tardan más en desenvolverse que otros rasgos del carácter. Por esta razón, en su trato con los

<sup>1</sup> La verdad de esta afirmación está corroborada por el popular proverbio: *sentar cabeza*, aplicado a los jóvenes que han traspuesto la edad de las calaveradas y atolondramientos, cuando, según otra locución igualmente significativa, tenían *la cabeza destornillada*. (N. del T.)

<sup>2</sup> En cambio, es muy vivo en los niños desde la primera infancia el sentimiento de justicia. (N. del T.)

niños deben los mayores envolverlos en el efluvio de amorosos y auxiliadores pensamientos que neutralicen o por lo menos aminoren los efectos del pasajero desequilibrio mental a que, por desarrollo y crecimiento de su cerebro, están sujetos.

La experiencia de la vida nos enseña con los años que la bondad y eficacia de nuestras acciones dependen más bien de la disposición de ánimo y actitud mental en que nos coloquemos, que de circunstancias fortuitas o eventuales. Por lo tanto, conviene que eduzcamos y vigoricemos las placenteras y optimistas cualidades del niño, de modo que, ya del todo fortalecidas en la virilidad, le sirvan de arma defensiva contra las invasiones del temor, la duda, el desaliento y la desesperación.

Una de las causas de la deleznable salud de que continuamente se quejan las clases acomodadas es precisamente el haberse criado en una atmósfera de aprensión y recelo con excesivos cuidados, por el temor que sus padres tenían de que enfermaran y murieran. Durante toda su infancia les envolvieron pensamientos de muerte, y así no es extraño que, ya mayores, les mueva el establecido hábito de tomar exageradas precauciones contra los riesgos de enfermedad. Esta negativa disposición entorpece de tal modo la actividad del hombre, que muchas veces lo inutiliza moralmente para desempeñar cargos, ejercer funciones y cumplir deberes a cuyo desempeño, ejercicio y cumplimiento le inclinan sus naturales aptitudes. Su prevención y remedio está en acostumar al niño a pensar en la salud, apartándolo, por medio de la higiene prohibitiva, de todo cuanto pudiera quebrantársela. Conviene enseñar al niño que la salud

es el estado normal del cuerpo humano y que la enfermedad proviene siempre de alguna transgresión leve o grave de su funcionalismo en uno de los tres órdenes: físico, intelectual o moral. Ha de convencerse el niño de que las penas y sufrimientos humanos, las angustias del ánimo y las enfermedades del cuerpo, así como todos los males que afligen al hombre, derivan de sus vicios y pasiones, de su vida desordenada, de no guardar los mandamientos de la ley de Dios y de ceder a los capitales vicios de soberbia, avaricia, lujuria, gula, ira, envidia y pereza.

También conviene tener en cuenta que la infancia es muy crédula y no pone reparo alguno a los cuentos y relatos de los mayores, sobre todo de las nodrizas, ayas, padres y hermanos. Aunque se les digan las cosas en broma, las toman en serio o por lo menos dudan de si serán o no verdad, pues tan viva es su imaginación y tan receptivas sus mentes, que todo lo abultan y exageran aun sin darse cuenta, y muchas veces los castigamos injustamente por decir embustes y mentiras que nosotros mismos les enseñamos en leyendas, cuentos y consejas, cuyas moralejas no bastan a cohonestar su falsedad.

Las nodrizas, ayas y madres ignorantes o imprudentes suelen valerse del temor para conseguir la obediencia de los niños<sup>1</sup> refiriéndoles cuentos de ogros, gigantes y ladrones, cuya descripción les amedrenta.

La mayor parte de los extravíos juveniles que degeneran más tarde en inclinaciones nocivas provienen

<sup>1</sup> Véase a este propósito la interesante obra: *La educación de los niños*, original de don Federico Climent Terrer.

seguramente de la falta de confianza de los niños en sus padres y maestros, o por mejor decir, de que éstos no supieron infundirla en sus hijos y discípulos. Cabe imaginar la decepción que ha de sufrir el niño, cuando ya mayorcito descubre que durante toda su infancia le han estado engañando los mismos de quienes debía esperar la verdad sincera. Así se ha de tener mucho cuidado en no adulterar la pureza de su mente con patrañas, supersticiones, consejas y leyendas terroríficas, que dejarán honda y siniestra huella en su vida, con riesgo de hundirles en la impiedad y el descreimiento.

Hemos de abstenernos de castigar al niño mientras esté poseído de temor y mucho menos cuando quien haya de castigar se halle bajo la pasional influencia de su cólera. Tan deprimente trato despierta muchas veces la animadversión del niño, frustrando todo intento de adelanto moral.

No basta tener aptitud; es preciso tener efectividad, y todo cuanto la entorpezca alejará las probabilidades de éxito en la vida. Así vemos hombres de excelentes aptitudes que estropean cuantos asuntos toman entre manos o se ven relegados a estados subalternos, por deficiencias mentales o morales que hubiera podido subsanar la adecuada educación durante la infancia. De esto se infiere que los futuros educadores cuidarán solícitamente de intensificar la potencia creadora del educando, para aumentar con ello las probabilidades de éxito y disminuir las de fracaso, fortaleciendo las cualidades débiles y compensando las inclinaciones unilaterales, a fin de obtener en último resultado el equilibrio de la mente. Deplorable labor educativa es la del colegio

que anualmente echa al mundo una promoción de jóvenes con la cabeza llena de farragos inútiles, faltos de confianza en sí mismos e incapaces de pronunciar cuatro palabras en público.

La educación futura tendrá muy en cuenta que cuanto el alumno aprenda ha de serle física, intelectual y moralmente provechoso y utilizable a voluntad en las necesidades de la vida. Porque ¿de qué sirve la educación si no podemos saborear sus frutos? ¿De qué los conocimientos si nos faltan precisamente aquellos cuya posesión nos libraría de muchos tropiezos y nos abriría seguros caminos para la realización de nuestros anhelos?

Preliminar indispensable de la educación integral y armónica de las facultades y aptitudes del niño es la educación de la mente por medio de ejercicios que adiestren al niño en el difícil pero valiosísimo arte de pensar y discurrir por sí mismo.

### CAPÍTULO XIII

#### LONGEVIDAD

El cuerpo parece joven en el viejo, y viejo en el joven, según el hombre se crea joven o viejo.

Un multimillonario norteamericano aseguraba que de buena gana daría diez millones de dólares por diez años más de vida. Sin duda que también hubiera dado cien millones.

¡Cuán amable nos parece la vida! Aun el hombre más desgraciado, el criminal de más aflictiva condena no consentiría en cercenar de su existencia ni siquiera una hora. Cualesquiera que sean nuestros anhelos, todo lo posponemos al amor a la vida, y por lo mismo necesitamos enaltecerla y acrecentarla en todo lo posible.

Nos asustan las primeras canas, las primeras arrugas, los síntomas de vejez, y deseamos conservarnos frescos, pujantes y robustos. Pero la mayoría de las gentes no toman las necesarias precauciones para mantener su juventud y vigor, sino que, por el contrario, infrin-

gen las leyes de la longevidad, consumiendo su savia vital en el libertinaje, la crápula y la orgía, y después se sorprenden de que decaigan sus fuerzas por no haber tenido en cuenta las penosas consecuencias del estrago de los nervios y del abuso de las facultades. La vida larga ha de ser vida regulada.

Si no tomáramos con tan desmedido afán los negocios que consumen trabajosamente el tiempo necesario para el descanso y el recreo, podríamos de seguro prolongar la vida hasta los cien años.

Es el organismo humano como un reloj de muy delicada construcción, que puede marchar bien durante largos años si con cuidado se le conserva, pero que adelanta, atrasa o se estropea cuando se le abandona o maltrata.

Extraño parece que aunque todos tenemos tan profundo apego a la vida, hagamos lo contrario de lo que convendría para alargarla. El pensamiento tiene muy eficaz influencia en este caso, pues si creemos que pronto hemos de morir y medimos nuestras fuerzas por los años, nos asaltará prematuramente la vejez y seremos tal como pensamos ser; al paso que si nos afirmamos en la creencia de que el tiempo nada puede contra nuestra voluntad y ponemos de nuestra parte los medios necesarios para conservar la salud y prolongar la vida, mantendremos hasta más allá de la virilidad el vigor y entusiasmo de la juventud.

La mayor parte de las gentes no echan de ver que su actitud mental es una positiva energía de seguros resultados. Cada vez que concentramos nuestro pensamiento, lo revestimos de formas correspondientes a la índole

de nuestras aspiraciones, que serán bellas si pensamos en la belleza; salutíferas, si en la salud; juveniles, si en la juventud; decrepitas, si en la impotencia y en la muerte. Por lo tanto, más pronto envejecerá quien siempre esté pensando en la vejez y se forje el convencimiento de que le pesan los años y pierde fuerzas. Hay quienes continuamente se quejan de que ya no son buenos para nada por haber traspuesto los sesenta, y rehuyen toda clase de trabajos de empeño diciendo que se han de dejar para los jóvenes.

A este propósito declara Mulford:

Quien a los treinta y cinco años empieza a pensar en la vejez, será viejo a los cincuenta y cinco, porque la mente elabora el material adecuado a la índole de su actividad. Si dais por supuesto que ha de venir la decrepitud, llegará mucho antes de lo que esperéis. En cambio, si mantenéis en vuestra mente la idea de juventud, se reflejará concretamente en vuestro organismo. Las tres cuartas partes de las personas se tienen por viejas a los sesenta años, porque ya desde mucho antes se acostumbraron a pensar que necesariamente habían de ser viejos a esta edad.

Si bien se mira, el hombre alcanza ya muy entrado en años el punto culminante de madurez, potencia, eficacia, sabiduría, prudencia e intuición. No es ley de la naturaleza que el cuerpo humano fenezca a los sesenta o setenta años, siendo así que dura cerca de veinticinco el período de formación y crecimiento hasta la completa

virilidad, pues todo en la naturaleza demuestra la matemática proporción entre las diversas épocas de la vida. Los animales viven de cuatro a seis veces el tiempo que tardan en crecer, y esta misma ley regiría en la vida del hombre si no la quebrantaran los vicios y pasiones.

Toda la experiencia y conocimiento acumulados durante los florecientes años de la juventud y la virilidad capacitarían al hombre que viviese normalmente para realizar mucho más en un año de su septentena que en seis de su veintena.

Nadie es viejo hasta que pierde todo interés por la vida y se le quebranta el ánimo y se le hiela el corazón. Los años no son factor tan importante en este punto como las modalidades del pensamiento y los rasgos psicológicos del carácter. A cualquier edad es viejo quien se aparta de sus ideales y se divorcia del espíritu de su tiempo y se distancia de los progresos de su época.

El prejuicio de que nuestras fuerzas han de decaer y nuestros anhelos desvanecerse a edad fija influye de tan perniciosa manera en nuestra mente, que tenemos por imposible transponer los límites de invalidez señalados por la rutina y nos creemos incapaces de muchas cosas que airosamente podríamos realizar.

La acción del pensamiento obraría milagros si lo revertiéramos de las tétricas imágenes de la vejez y de la muerte a las luminosas de la juventud y la vida.

Si nos convencemos de que nuestra naturaleza superior jamás envejece, mantendremos hasta muy avanzada edad la juvenil frescura del semblante, la agilidad de miembros y la agudeza de sentidos que parecen peculia-

res de la juventud. No es posible que nadie sea diferente de cómo son sus pensamientos y convicciones. Difícilmente curará el médico a un enfermo convencido de que ha de morir sin remedio. El organismo responderá a su pensamiento.

Hubo quienes se preocuparon con la idea de que no habían de pasar de los sesenta años, y tan firme y definido era en ellos este convencimiento, que, efectivamente, no llegaron mucho más allá de la edad en que de antemano habían señalado su muerte. Tan falsas ideas sobre la duración de la vida humana suelen prevalecer entre personas sujetas a labores sedentarias o de monótono ejercicio, falta de interés y variedad a propósito para cultivar su entendimiento. La monotonía desgasta rápidamente el organismo, y antes de aparecer las arrugas en el rostro queda seco el cerebro y arrugada la mente. Por el contrario, el ánimo esperanzado, el sacudimiento de la ociosidad, las condiciones higiénicas, el racional empleo de nuestras facultades en tareas que nada tengan de serviles y la práctica prudente de la filosofía optimista son elementos cuya combinación contribuye a prolongar la vida. La ocupación continua es también poderoso factor de longevidad, pues aparte del libertinaje y la disipación, no hay elemento tan disolvente de la vida como la ociosidad.

El hombre es joven mientras hace algo de provecho, y cuando ya nada hace es lo mismo que si hubiese muerto.

El trabajo favorece la longevidad. Más presto se enmohece el buque anclado en el puerto que navegando por el mar; y el agua estancada, no la corriente, se co-

rrompe. El honrado y ardoroso esfuerzo favorece la salud de cuerpo y mente.

Las facultades inactivas envejecen con mayor rapidez que las en ejercicio continuo. Cuando el hombre llega al punto culminante de su crecimiento empieza a vivir, pues hasta entonces existió tan sólo. Hay quien anda por el mundo veinticinco años después de haber muerto psíquicamente, de la propia suerte que muchos árboles se mantienen en pie largo tiempo después de haber cesado de echar hojas y dar fruto.

No es tan difícil como parece renovar y rejuvenecer la mente, pues basta para ello sostener sin desmayo la rectitud de pensamiento, como pudiéramos acometer cualquier otra empresa, fiados en nuestra constante vigilancia, persistente esfuerzo e invencible determinación.

Quien desee rejuvenecerse, renueve su mente con pensamientos juveniles y logrará renovar las células de su organismo corporal, que no envejecerá mientras perdure la juventud espiritual.

Hemos de rechazar todo pensamiento de vejez y muerte, con olvido de contratiempos, desgracias, errores, infortunios y caídas del pasado. Por medio de armoniosos pensamientos podréis manteneros jóvenes y prolongar vuestra vida más allá de los ordinarios términos. La felicidad doméstica contribuye muy poderosamente a prolongar la vida, y en cambio la amargan y abrevian los rozamientos y disgustos de familia. El único medio eficaz de mantener el equilibrio físico es mantener el equilibrio mental.

Las noches de cavilación, insomnio y angustia no sólo avejentan, sino que ponen la vida en riesgo por que-

branto de salud, pues dejan la sangre en un estado de emponzoñada alteración, que entorpece a un tiempo las funciones orgánicas y mentales. Muchos andan desequilibrados por la mala costumbre de cavilar durante la noche, dando vueltas y más vueltas en la cama ante la imagen, casi siempre exagerada, de sus dificultades y contratiempos, abultados por el temor. Precisamente el sueño es uno de los más valiosos elementos de longevidad, con tal de que antes de dormirnos llenemos nuestra mente de placenteros, luminosos y bellos pensamientos. Si las experiencias y pruebas del día han entenebrecido nuestro espíritu, hemos de reaccionar antes del sueño eliminando todo elemento negativo, desvaneciendo toda siniestra imagen y borrando todo recuerdo penoso de cuanto estropeó nuestra dicha y nos causó sufrimiento. Nunca debemos entregarnos al sueño sin haber restablecido el perdido equilibrio y puesto en actuación las fuerzas concurrentes a la paz y armonía de la vida. Si el hombre hubiese alcanzado la necesaria sabiduría, sería seguramente capaz de vivir más de un siglo.

Los hombres de mente cultivada eliminan muchas flaquezas y debilidades que prematuramente invalidan a los incultos e ignorantes. Los astrónomos, los químicos, los naturalistas y los matemáticos, cuya mente se ocupa en contemplar las maravillas del universo, inquirir los secretos de la naturaleza y estudiar las leyes del tiempo sin fin y del espacio sin término, están en mejor situación de sobreponerse a los quebrantos físicos que la masa vulgar de gentes empleadas en labores mecánicas y serviles.

La vida sencilla y austera en el orden físico y activa

y noble en el orden mental favorecen poderosamente la longevidad. De aquí los largos años de vida que suelen alcanzar los religiosos, cuya mente está siempre ocupada en la meditación de elevados ideales y su vida consagrada inegoístamente al servicio del prójimo.

Los altos ideales, los elevados propósitos, las nobles aspiraciones, todo cuanto estimula los esfuerzos del hombre, contribuye a mejorar sus condiciones de salud y vigor. En igualdad de circunstancias, vive más tiempo quien más intensamente anhela el bien, porque toda noble aspiración es un perpetuo tónico que estimula las facultades de la mente.

La naturaleza humana está encuadrada en principios de justicia, honradez, verdad y belleza, por lo que en cuanto violamos cualquiera de estos principios en pensamiento o en acción, levantamos la discordia en nuestro interior, con su correspondiente consumo de energía vital y el forzoso desgaste de cuerpo y mente.

Envejecemos demasiado pronto por no mantener acordes nuestros instrumentos mentales, y así sufrimos a causa de la discordancia resultante del quebrantamiento de la ley fundamental de la armonía. La serenidad de la mente es amiga de la juventud y favorece la renovación, reparo y rejuvenecimiento del cuerpo.

Muchos tienen la engañosa costumbre de disimular con manipulaciones, cosméticos y afeites los estragos de la edad, y mujeres hay entradas ya en años que se valen de todos los artificios imaginables para disimular arrugas, canas y achaques, de modo que los demás no las crean tan viejas como son.

Si queréis conservaros jóvenes, frecuentad el trato de

los jóvenes, pues os asimilaréis la exuberancia de su ánimo, la agudeza de su ingenio, la brillantez de su mente y la gallardía de sus modales. Teneos por jóvenes y vestid como los jóvenes, en cuanto lo consienta la dignidad y el buen sentido de vuestros años. No arrastréis los pasos; andad con el pecho saliente, atrás los hombros, alta la cabeza y la vista veinte pasos al frente. No permitáis que el romanticismo sensato muera en vosotros, porque la caballerosidad, la galantería, la benevolencia, la afabilidad y el amor mantienen ardoroso y joven el corazón.

Siempre y en toda circunstancia hemos de forjarnos nuestra propia imagen *tal como quisiéramos ser*. No os complazcáis en vuestras imperfecciones y flaquezas, que mancillarían la imagen, sino manteneos en la convicción de lograr el perfeccionamiento a que nos tiene destinados el Creador. Tal como el hombre piensa, así parece en semblante, continente, gestos, actitudes y modales. Por lo tanto, mucho importa entregarnos a cuanto contribuya a mantener la mente lúcida, placentero el ánimo y levantado el espíritu, sin tomar muy por lo serio la vida. Las expansiones jubilosas y los recreos inocentes borran las señales de la edad y nos restituyen a la juventud. Por el contrario, la adustez, acritud y extremada seriedad avinagran el carácter y quebrantan la salud. Mientras nos esforcemos en vigorizar nuestras facultades y extender más y más el campo de nuestros conocimientos por el triple ejercicio de las actividades física, mental y moral, detendremos los pasos de la vejez, y a pesar de los años, conservaremos todas las gallardías de la juventud, pues no se pregunta la edad a quien no se

fatiga en el trabajo. Decía Swedenborg, que la juventud estriba en el aprovechamiento de la vida, porque cuando se vive mucho y bien, todos los necesitados de consejo lo buscan en la experiencia de los viejos, cuyo poder está en su sabiduría. Como declara Mac-Donald, la vejez no entraña forzosamente decrepitud, sino que es la madurez y sazón de la vida interior dentro de la marchita cáscara.

Multitud de razones abonan que el fin de la vida sea lo mejor de la vida.

#### CAPÍTULO XIV

#### PENSAMIENTO Y ACCIÓN

Descuidadamente esparcimos semillas que nos figuramos no ver más; pero, al cabo de años, brotan de ellas plantas cuyo fruto hemos de cosechar. JUAN KEBLE.

El pensamiento obedece a la universal ley de que cada cosa engendra su semejante; y por lo tanto, todo pensamiento influye en el ánimo según su naturaleza. Son como veloces palomas mensajeras, que llevan lo que les ponemos. ELLA WHEELER WILCOX.

Nuevo estímulo para gobernar nuestras fuerzas mentales recibiremos al convencernos de que, si repudiamos los pensamientos pesimistas, coléricos o penosos, alejaremos de nosotros la enfermedad y el infortunio; y que por medio de una placentera y armoniosa disposición mental, podemos conservar la salud y merecer los favores de la suerte.

Si analizamos la luz de una estrella, por lejana que esté, averiguaremos qué metales hay en su incandescente atmósfera, pues cada metal da su raya peculiar en el espectro. De análoga manera, un observador versado en química mental puede analizar el carácter de una

persona, aunque le sea desconocida, y decir qué vicio, pasión o defecto hace presa en él.

Todas las cosas tienen sobre nosotros el poder que les consentimos. Lo que pone espanto en el corazón de un hombre, no levanta en otro ni la emoción más leve, y algunos hombres dominan su mente hasta el punto de que nada les saca de quicio. Hubo quien perdió fortuna, casa y familia, quedando pobre y solo en el mundo, y sin embargo, nadie escuchó una queja de sus labios ni echó de ver señal de flaqueza en su vigoroso ánimo. Era docto en la ciencia del bien pensar y sabía resistir victoriosamente todo pensamiento o cavilación que amenazara perjudicarlo. Neutralizaba la discordancia con la armonía, el error con la verdad, el odio con el amor y la envidia con la caridad.

Quien algo teme es porque ha dado ocasión a que prevalezca contra él lo temido, estableciendo relaciones que desde luego podría romper si supiera dominar su mente.

Siempre que nos sentimos desalentados, aburridos, tediosos, infelices y miserables, lo debemos a pensamientos ponzoñosos, cuyo antídoto es tan sencillo y eficaz como el agua contra el fuego.

El pensamiento obedece a la universal ley de que cada cosa engendra su semejante, y esto corrobora la maravillosa verdad del precepto que nos manda amar a nuestros enemigos, porque si los odiáramos añadiríamos combustible a la hoguera en vez de apagarla con los refrigerios del amor que convierte en amigos a los enemigos.

Los pensamientos puros neutralizan las sugerencias

lascivas, lujuriosas y concupiscentes. El amor abnegado es capaz de transmutar en poco tiempo en delicadamente sensitivo un temperamento groseramente sensual.

Todo cuanto de los demás nos llega es de la misma índole de lo que les enviamos, y encontramos en ellos precisamente lo que buscamos. Si tratamos de descubrir lo bueno, puro, noble y verdadero, despertaremos estas altas cualidades; pero si sospechamos lo malo, obscuro, vil y falso, se transparentarán a través de nuestros recelosos pensamientos tan aviesas cualidades.

Los afectos de nuestro corazón y la modalidad de nuestra mente determinarán con matemática exactitud la índole de nuestros actos y la tónica de nuestra conducta, cuya cosecha será, por ineludible ley, de la misma especie que la siembra. De la simiente de odio en el corazón no podrá brotar florecencia de amor en la vida. Del pensamiento siniestro derivará sin remedio la siniestra acción. La semilla de venganza dará sanguinolentos frutos.

Si en nuestro interior arde con viva llama el espíritu de amor y de él henchida nuestra voz hablamos al más empedernido criminal, despertaremos en su corazón el mismo espíritu que allí dormita; pero, si por desgracia le tratamos con torcida y malévolas disposiciones de ánimo, despertaremos en él los satánicos elementos de su naturaleza inferior. El bien siempre sale al encuentro del bien; el mal responde indefectiblemente al mal; el odio sucede al odio y el amor acompaña al amor. Tal es la ley de afinidad espiritual, tan exacta e inexorable como las leyes matemáticas. Para tener amigos es nece-

sario que nos portemos amistosamente; para ser amados es indispensable amar.

Aun los mismos brutos responden a la índole de nuestros pensamientos y ceden a la influencia de fuerzas benignas. Diez hombres no serían bastantes para sujetar a un toro bravo, y sin embargo, toda la torada sigue dócilmente los pasos del manso cabestro que la guía. Algo hay en nuestro interior siempre pronto a salir alborozadamente al encuentro de la amabilidad y la benevolencia.

Dice un moralista oriental:

Si alguien me injuriase de propósito, le correspondería con voluntarioso amor. Cuanto peor me tratara, mejor con él me portaría.

Llegará época en que nadie consienta alimentar sinietros pensamientos en su mente, como no se atrevería a derramar mala semilla en sus tierras de labor.

Cuantos observan el carácter que denotáis como cosecha moral en la edad madura, conocen qué simiente sembrasteis en el suelo de vuestra juventud, sin necesidad de averiguar vuestra pasada vida, pues estaréis cosechando lo que sembrasteis, y quien siembra ortigas no espere nunca cosechar rosas. ¿Cómo sería posible que las simientes de brutalidad y venganza fructificaran en amor y dicha?

Los rostros adustos y repulsivos llevan el estigma de viciosos y egoístas pensamientos, mientras que los semblantes serenos y apacibles son como la troj en donde se almacena la copiosa cosecha de una mente pura y placentera.

Hay quienes se figuran que estamos amontonados en un mundo juguete de la antojadiza casualidad y del cruel destino; pero lo cierto es que vivimos en un mundo sujeto a leyes absolutas y orden perfecto, donde nada sucede por azar, sino que hasta el más insignificante pormenor de nuestras vidas obedece a un régimen tan exacto como el que mantiene a los planetas en sus órbitas.

Donde veamos discordancia podremos tener la seguridad de que proviene de mala siembra.

El hombre que siempre se está quejando de su suerte y descarga su mal humor sobre los demás, no es hombre completo. Por lo tanto, hemos de precavernos de los malos pensamientos y de las morbosas emociones, lo mismo que protegemos nuestras casas contra la embestida de ladrones. Hemos de aprender a expulsar de nuestra mente los pensamientos nocivos, pues si les consentimos anidar en ella nos irán deteriorando poco a poco el cuerpo, ya que del temperamento mental depende en muchísima parte el temperamento fisiológico. Hemos de convencernos de que sólo el bien puede estar en armonía con la verdad y que el mal no es ni más ni menos que la falta de armonía. Lo real ha de ser forzosamente verdadero y lo ilusorio ha de ser necesariamente falso, pasajero, caedizo y mortal. Únicamente puede ser real lo bueno, lo puro, lo casto, armonioso y verdadero. Todo lo demás es falso, remedado y falaz.

Los salvajes y pueblos primitivos<sup>1</sup> creen firmemente

<sup>1</sup> Es impropia y errónea la denominación de pueblos primitivos que

en las virtudes curativas de ciertas plantas y minerales; pero la terapéutica psíquica demuestra hoy que el creyente lleva en sí mismo la más eficaz panacea de cuantas confeccionaron los laboratorios farmacéuticos. Su propia mente es el alambique en que se destilan los antidotos de las siniestras emociones que emponzoñan el ánimo.

El jubiloso y esperanzado pensamiento es ya de por sí antidoto infalible de multitud de dolencias psíquicas. Mantened ideales optimistas y desvaneceréis el pesimismo engendrador de miseria y fracaso. Vigilad y guardad las puertas de vuestra mente para impedir la entrada a los implacables enemigos de vuestra dicha y os asombrará ver cuán luego mejoráis de conducta y acrecentáis vuestro poder.

Cada pensamiento placentero, amoroso, dulce y suave se multiplica como hervidero de sana semilla y esclarece los ideales que realzan la vida y al par sofocan los pensamientos deprimentes, cuya intensificación es incompatible con la de sus contrarios.

La vida cobra indecible vigor y el carácter no soñada entereza, cuando mantenemos nuestro pensamiento optimistamente orientado hacia el bien. Quien descubre el secreto de los fundamentales principios del universo,

---

la generalidad de los autores dan a los habitantes de las comarcas recientemente exploradas en África, Australia y América. Estos pueblos incultos y salvajes no son en modo alguno representantes del *estado primitivo* de la humanidad, sino descendientes degenerados y esporádicos restos de las razas lemuriána y atlante que precedieron hace muchos miles de años a la actual raza aria en el dominio del mundo. Día llegará en que etnólogos y arqueólogos rectifiquen el error de considerar como pueblos primitivos a los residuos de razas anteriores. (N. del T.)

penetra en el corazón de las cosas y vive en el seno de la realidad.

Es inestimable el valor intrínseco de nuestros habituales pensamientos en la determinación de la conducta cotidiana, pues de su calidad depende la de nuestros ideales, que jamás podrán ser nobles si es vil el pensamiento. Así conviene mirar la vida desde un acertado punto de vista en que brille la esperanza, pues los hombres de cuya mente irradian generosos y nobles pensamientos, son alivio del apesadumbrado, consuelo del triste, aliento del oprimido, y en el hogar y en la calle, en el trato de familia y en las relaciones sociales, por doquiera derraman raudales de armonía entre cuantos les rodean.

Hay quienes durante años enteros guardan rencor a sus enemigos y esta siniestra actitud mental los incapacita para dar de sí cuanto de otro modo pudieran, pues nadie estará en disposición de movilizar la totalidad de sus fuerzas interiores mientras alimente pensamientos rencorosos y vengativos hacia el prójimo. Nuestras facultades sólo rinden toda su utilidad cuando actúan en perfecta armonía. Si no hay benevolencia en el corazón no podremos hacer obra buena intelectual ni manual.

Contra los malos pensamientos que otros nos sugieran, no hay mejor defensa por nuestra parte que la indulgente y benévola actitud respecto del ofensor, pues ningún pensamiento dañino tiene fuerza bastante para atravesar la coraza del amor.

Hay quienes serenos, alegres, contentos y dichosos pasan la vida sin que nada los perturbe, porque son de temperamento armónico, y como a todos aman, de

todos reciben amorosa correspondencia. No tienen enemigos porque no suscitan antagonismos y de aquí que apenas sufran pesares ni les acometan tribulaciones. En cambio, otros están siempre de mal humor y se muestran adustos, descorteses y aun groseros en su trato, como si destilaran veneno de todas las entrañas de su cuerpo, y así es que no pueden por menos de levantar recelos y malevolencias. Ni aun secretamente cabe odiar al prójimo, porque a través de las palabras melosas y las atenciones lisonjeras se transparentarán los malos pensamientos que llenen nuestra mente y las siniestras pasiones que aniden en nuestro corazón.

Los hombres de intensa cultura deben estar convencidos de que todo pensamiento discordante, todo esfuerzo por sobreponerse injustamente al prójimo y despojarle de lo que le corresponde, toda acción dimanante de un mal pensamiento han de dar por resultado próximo o remoto un daño muchísimo mayor que el pasajero beneficio inicuaamente logrado. Han de comprender que tarde o temprano ha de restablecerse el equilibrio alterado por cualquier transgresión leve o grave de la justicia, la equidad, la hombría de bien y el altruísmo. La norma moral debe consistir en el común conocimiento de que la paz, el gozo, la prosperidad y la dicha no tienen manantial más puro y copioso que el respeto a la verdad y el ejercicio de la justicia. Así será mucho más fácil seguir el sendero que conduce a la verdadera vida, porque obedeciendo los hombres por imperio de su voluntad a la ley divina, predominarán en el mundo la paz y el bienestar.

## CAPÍTULO XV

### LA INFLUENCIA MENTAL

Todo pensamiento y toda emoción vibran a través de las células del cuerpo, comunicándose tonalidad idéntica a su índole vibratoria.

Para el hombre futuro será tan fácil transmutar un pensamiento de odio en otro de amor, como le es hoy apagar los hervores del agua en ebullición.

Un pensamiento de odio se desvanece al instante en presencia de otro de amor.

El que odia es un asesino y un suicida.

El pensamiento recto es un capital que reditúa pingües dividendos.

Es creencia tan general como errónea, la que cuenta por imposible resguardar el cuerpo de las enfermedades que la patología llama hereditarias. Con esta preocupación tan extendida es muy extraño que disfruten verdadera salud los aprensivos. Ley de la vida es el normal funcionamiento del organismo, pues toda anormalidad, desequilibrio y discordancia son ajenos a nuestra íntima naturaleza y derivan siempre de alguna transgresión física, mental o moral.

Muchos hombres que se tienen por libres viven hoy en más opresora esclavitud que los negros antes de la abolición, porque son esclavos de supersticiosas aprensiones que los mantienen en continuo recelo de caer enfermos, y temen mucho más a una corriente de aire o un enfriamiento de pies, que el esclavo pudo temer a su dueño. Siempre andan a vueltas con dengues y melindres y en cuanto les pica un mosquito llaman al médico, sin cuyo permiso no se atreverán a salir de casa, por muy graves deberes que hayan de cumplir.

Pero así como ahora las dolencias y achaques parecen ser signo de elegancia y distinción, en lo por venir se tendrán, con mejor criterio, por resultado de costumbres desarregladas y siniestra disposición mental cuya ponzoña nos ha inficionado la sangre. Las enfermedades serán prueba de que no supo gobernarse a sí mismo quien las sufre. Para ser feliz es necesario ser bueno.

Así como las placas fonográficas reproducen con insoportable fidelidad el más leve rozamiento o desentono de la voz cantante, así las células, tejidos, órganos, aparatos y funciones del organismo corporal reproducen cuantos desvíos, deslices, traspies, tropezones y caídas damos en el sendero de la vida.

Los quebrantos de salud son casi siempre expresión tardía de livianas costumbres o viciosos hábitos mentales, cuando no resultan de malas condiciones de herencia fisiológica. Cada pensamiento de enemistad hacia el prójimo y cada emoción pasional del ánimo es un elemento morboso cuya reiterada acción acaba por determinar una dolencia orgánica.

Una vez convencidos de que nuestra actitud mental

influirá directamente sobre nuestra naturaleza, nos será relativamente fácil enmendar nuestro camino y alcanzar el bienestar por medio de los buenos pensamientos. El hombre se convierte en lo que piensa, es decir, que sus costumbres, modales, actos, gustos, tendencias y aficiones son de condición idéntica a sus habituales pensamientos. En los rasgos del semblante, en el fulgor de la mirada, en el acento de la voz, en el aire que se desprende de toda su persona, denota el hombre cómo piensa y cómo siente, por lo que al sagaz observador no le es difícil distinguir, por el solo aspecto exterior, la condición del individuo.

Dijo Swedenborg que el hombre escribe su vida en su naturaleza psíquica, donde después la leen los ángeles. Así también pueden leerla, aunque no sean ángeles, cuantos posean la suficiente agudeza de vista psíquica para descubrir el pensamiento ajeno en los reflejos del semblante y en las modulaciones de la voz.

En verdad, nada nos es posible disimular ni encubrir porque, a pesar de nosotros, dejaremos algún resquicio por donde la sutil indagación psíquica atisbe nuestro verdadero estado de ánimo. Conservar la salud y gobernar el cuerpo es tan hacedero como administrar un negocio. El pensamiento recto y la conducta correcta son los factores de la vida feliz, de los goces de la mente, de las satisfacciones del ánimo y de la salud del cuerpo, porque el cuerpo será tal como sea la mente.

Conocidísimo es el hecho de que toda dolencia corporal se agrava en proporción a la intensidad con que nos lamentamos de ella, y así conviene convertir nuestro pensamiento hacia la convicción de que la salud no ha

de venirnos de fuera, sino que en nuestro interior está para conservarla o perderla, según sea la actitud mental que determine nuestra conducta y establezca las condiciones de nuestra vida.

Nunca os forjéis una siniestra y nefanda imagen de vosotros mismos, sino que sin jactancia ni engreimiento reflejaos en el espejo de la mente como si resplandecieran en vosotros cuantas perfecciones puso Dios en su terrena imagen y que esta representación sea el ideal a que convirtáis todos vuestros esfuerzos.

Estemos seguros de que nuestras ideas, deseos, aspiraciones, anhelos y actitudes mentales influyen vibratoriamente en todas las células del cuerpo y determinan su salutífera o morbosa condición fisiológica, hasta el punto de que un arrebató de cólera, un acceso de ira, una explosión de celos, un disgusto repentino, cualquier incidente emotivo de violenta intensidad, pueden alterar los humores y, sobre todo, la sangre, de modo que produzcan la muerte.

Todos los órganos reciben la influencia mental, aunque en menor grado que el cerebro, y por ello todas las funciones orgánicas se perturban en cuanto una viva emoción pasional desequilibra la mente.

¿A quién no se le han quitado las ganas de comer al recibir una mala noticia o incomodarse gravemente antes de sentarse a la mesa? Las preocupaciones, remordimientos y cavilaciones nos quitan el sueño; la iracundia acelera febrilmente la circulación de la sangre; el temor entorpece lengua, manos y pies, de modo que no acertamos ni en lo que decimos ni en lo que hacemos; el espanto detiene la circulación, eriza los cabellos y amor-

tigua la vida fisiológica; el amor concupiscente nubla el entendimiento y nos lleva a cometer acciones ridículas, cuando no deplorables locuras; la lujuria desgasta el sistema nervioso y produce enfermedades tan terribles como la neurastenia y la anemia cerebral.

Por lo tanto, es lástima que la mayoría de las gentes ignoren la poderosa influencia del pensamiento en el organismo corporal y crean que la mente tiene por único instrumento las células cerebrales. Contra esta preocupación se levantan numerosas pruebas demostrativas de que las células expresan todas algo de inteligencia. Por ejemplo, si colocamos una tirilla de tejido vivo en un microscopio cuyo cristal conserve rastros de nitroglicerina, veremos que las células rehuyen súbitamente el contacto con la temible droga, como si *conocieran* el riesgo y se apartaran de tan ponzoñoso enemigo. Por otra parte, si ponemos las células cerca de alguna sustancia inofensiva, en vez de rehuir su contacto lo provocan como si gustasen de ella. En contacto con el opio, las células vibran rápidamente como poseídas de fatal temblor y muy luego quedan narcotizadas por la influencia de la droga. El cuerpo entero está constituido por una masa de células, y así resulta que responden fácilmente a las influencias mentales, pues el principio mental está infundido en ellas y la mente es de este modo el constructor del cuerpo físico, mediante los elementos celulares que lo constituyen. Hay órganos más receptivos que otros a determinadas influencias pasionales. El desmesurado egoísmo afecta gravemente al hígado, mientras que el corazón y el bazo están expuestos a la morbosa influencia de la sensualidad, la envidia y los celos.

No hay corrosivo tan poderoso del cuerpo humano como las pasiones violentas o las dolencias crónicas del ánimo, que poco a poco van emponzoñando los humores del cuerpo y minando lentamente el organismo. Así, por ejemplo, el jugo gástrico se altera y adultera bajo la nociva influencia de la cólera, el temor, la pena, el tedio o el espanto, de lo que resultan indigestiones, dispepsias, gastralgias, fiebre tifoidea y otras enfermedades igualmente molestas y peligrosas. Es muy nocivo disputar, enfadarse o discutir ásperamente durante las comidas, y más todavía, entregarse a torpezas sensuales con el estómago en plena actividad. Las funciones digestivas están en perfecto paralelismo con las mentales, por lo que ya es de por sí efficacísima medicina mantener a todas horas, y más aún durante las comidas, pensamientos placenteros y conversaciones jubilosas que ahuyenten el mal humor y disipen la tristeza.

No hay necesidad de que se pongan en acción fuerzas físicas para perturbar la economía orgánica, pues la vibración mental se propaga por todo el sistema nervioso y repercute en los tejidos y órganos, determinando un estado fisiológico de índole semejante al estado anímico. Nadie negará que en lo referente al orden físico, el fuego quema y el agua moja y la espada corta y las ortigas pinchan, por lo que evitamos todo cuanto puede molestarnos y apetecemos cuanto sirve a nuestro gusto y comodidad; ¿por qué, pues, en el orden mental nos estamos continuamente abrasando, cortando, hiriendo y pinchando y emponzoñando con pensamientos malignos y morbosas emociones? Un acceso de furor, un prolongado sentimiento de venganza, o

frecuentes pensamientos de torpeza, pueden causar en las células nerviosas tan debilitantes estragos, que cueste mucho tiempo reparar el daño, si acaso cabe reparación.

Quando nos convenzamos plenamente de que las siniestras emociones y todo linaje de pasión brutal causan enormes estragos en el funcionalismo mental con sus correspondientes deformaciones y estigmas en el cuerpo físico, evitaremos los malos pensamientos y viles deseos con tanto cuidado como nos precavemos de una enfermedad pestilente.

Los anales médicos registran casos auténticos de liados e impedidos que curaron súbitamente por efecto de alguna conmoción cuya violencia alteró de raíz su estado mental, como, por ejemplo, la inesperada vuelta del hijo a quien se creía muerto, una herencia imprevista, la realización de vivísimos anhelos por largo tiempo alimentados y también la fe firmísima en la curación milagrosa de mortal enfermedad. En estos casos, la violenta y radical mudanza del pensamiento determina el cambio asimismo radical de las condiciones fisiológicas.

Es un fenómeno muy conocido que en el fragor de una batalla, cuando los soldados llegan al punto culminante del furor bélico, no sienten de pronto el golpe de la bala o metralla que los hiere en alguna parte no muy vital del cuerpo, y siguen combatiendo hasta que chorrea la sangre o las ambulancias los retiran de la pelea. Entonces, al entusiasmo guerrero sucede un aplanamiento vecino del colapso, porque la imaginación, excitada por el temor, abulta el peligro y repre-

senta la herida mucho más grave de lo que en realidad es, al paso que mientras la mente estuvo atenta a las incidencias de la batalla se abstraigo de toda otra sensación.

Todos hemos experimentado la interina suspensión de las penas crónicas al recibir una buena noticia o tener alguna alegría intensa cuyo influjo distrajo la mente de los pensamientos aflictivos. Ejemplo de ello tenemos en los cazadores, que, rendidos por todo un día de fatigosas e inútiles batidas, azotados por la lluvia o la nieve, consumidas las provisiones y sin fuerzas para dar un solo paso, olvidan cansancio, fatiga, hambre y molestias, si por fortuna aparece la tan deseada res, en cuya persecución se lanzan con juvenil denuedo.

El cambio de actitud mental ha bastado para renovar sus fuerzas corporales.

Todo cuanto vigoriza la mente, robustece la salud del cuerpo. Los pensamientos optimistas, nobles, levantados y jubilosos, son a la par tonificadores de mente y cuerpo. ¿Cómo podrá resistir las acometidas de la enfermedad quien de continuo esté pensando en que no le será posible vencerla? ¿Cómo esperar salud, equilibrio y armonía en el organismo físico si estamos reflejando perpetuamente en él la discordia mental? No cedamos nunca a la idea de que no podemos dominarnos por completo y ser dueños absolutos de nosotros mismos. Afirmemos gallardamente nuestra superioridad sobre las enfermedades sin rendirnos a fuerzas inferiores, pues nada agravará tan rápidamente una dolencia como la actitud mental que atraiga los temidos males.

Cuando un médico imprudente revela al enfermo

su verdadera situación, sobreviene un rápido empeoramiento de la enfermedad, que puede desembocar en la muerte. Por el contrario, conviene animar al enfermo y darle esperanzas de pronta curación, para de este modo transmutar de siniestra en placentera su actitud mental, cuya influencia en el cuerpo contribuya poderosamente a restablecer la salud.

Bien saben los médicos cuánto importa, para la franca convalecencia del enfermo, decirle que está fuera de peligro y que muy pronto curará del todo, si pone de su parte la necesaria serenidad de ánimo y equilibrio de mente, obedeciendo con rigurosa observancia cuanto se le ordene. La confianza en el médico y la fe en las medicinas han obrado en todo tiempo verdaderos milagros, aun cuando se haya puesto la fe en sustancias anodinas.

No pasarán muchos años sin que se reconozcan las admirables virtudes terapéuticas del pensamiento disciplinado y sujeto a una voluntad libremente esclava de la ley divina. Durante siglos ha estado el hombre escudriñando en los reinos de la naturaleza principios activos vegetales y minerales que enriquecieran sus farmacopeas, sin advertir que en las circunvoluciones y anfractuosidades de su cerebro, en las intimidades de su verdadero ser, radica la más eficaz panacea y el más poderoso remedio de sus dolencias físicas y morales.

Por fortuna, los médicos de todos los países se van percatando poco a poco de la innegable influencia de la mente en el cuerpo, de lo moral sobre lo físico, y comienzan a estudiar el tratamiento estrictamente científico de la cura mental, que en modo alguno debe con-

fundirse con la hipnosis ni con el mentalismo. El médico futuro tendrá toques de maestro y de sacerdote, pues toda su terapéutica se resumirá en enseñar al enfermo a buscar en su interno ser la verdadera medicina de todo mal.

El amor es la ley suprema de nuestra existencia, y cuanto de ella se aparte ha de producir resultados anárquicos en el organismo corporal, porque infringirá la ley de nuestro ser.

Todo hombre puede desembarazarse de sus enemigos anímicos, con sólo poner toda su voluntad en el liberador esfuerzo de substituir los malos pensamientos por otros que sean puros y placenteros. Tal es el secreto de la salud del cuerpo y de la paz del alma, conseguidas tras empeñada batalla con la naturaleza inferior por el irresistible poder del pensamiento.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ  
DE COLOMBIA  
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

FIN

Este libro se terminó de imprimir en los  
Talleres Gráficos DULAU S.R.L., Rauch 1849,  
Buenos Aires, en el mes de mayo de 1972

# EDITORIAL GLEM S. A.

Santiago del Estero 1269

Buenos Aires - Argentina

- HIPNOSIS PRACTICA Y AUTOHIPNOSIS** (Methods and uses of hypnosis and self-hypnosis), **Bernard Hollander**, 3ª edición
- TECNICAS AVANZADAS DE HIPNOTISMO** (Advanced techniques of hypnosis), **Melvin Powers**, 4ª edición
- HIGIENE SEXUAL POR LA HIPNOSIS**, **Peter Young**
- EL PODER MENTAL A TRAVES DEL SUEÑO** (Mental power through sleep suggestion), **Melvin Powers**, 4ª edición
- COMO HIPNOTIZARSE A SI MISMO** (A practical guide to self-hypnosis), **Melvin Powers**, 3ª edición
- AUTOHIPNOSIS** (Self-Hypnosis), **Melvin Powers**, 3ª edición
- AUTOSUGESTION PRACTICA** (How to use auto-suggestion effectively), **John Duckworth**, 3ª edición
- HIPNOSIS PRACTICA** (The practice of hypnotic suggestion), **Geo C. Kingsbury**, 3ª edición
- HIPNOSIS CLINICA Y EXPERIMENTAL** (Clinical and experimental hypnosis), **William Kroger**. Enc.
- COMO ADELGAZAR CON HIPNOSIS** (Mind over platter) **Peter G. Lindner M. D.**, 2ª edición
- HIPNOSIS Y SEXO** (Hypnosis and sex), **Erich Stockel**, 2ª edición
- CURSO DE MAGNETISMO PERSONAL**, **Dr. H. O. Hara**, 4ª edición
- LA HIPNOSIS Y LA MUJER**, **Erich Stockel**, 2ª edición
- HIPNOSIS ES VIDA**, **Erich Stockel**
- MANUAL DE AUTOHIPNOSIS**, **Harry Arons**
- NUEVO CURSO BASICO DE HIPNOTISMO**, **Harry Arons**
- TECNICAS RAPIDAS DE HIPNOTISMO**, **Harry Arons**
- APRENDA A HIPNOTIZAR**, **Peter Young**
- EL PODER DEL PENSAMIENTO**, **O. S. Marden**