OMINIO
DE LOS
ERVIOS

por
.S. MARDEN

A. ROC
EDITO
BARCELO

DOMINIO DE LOS NERVIOS

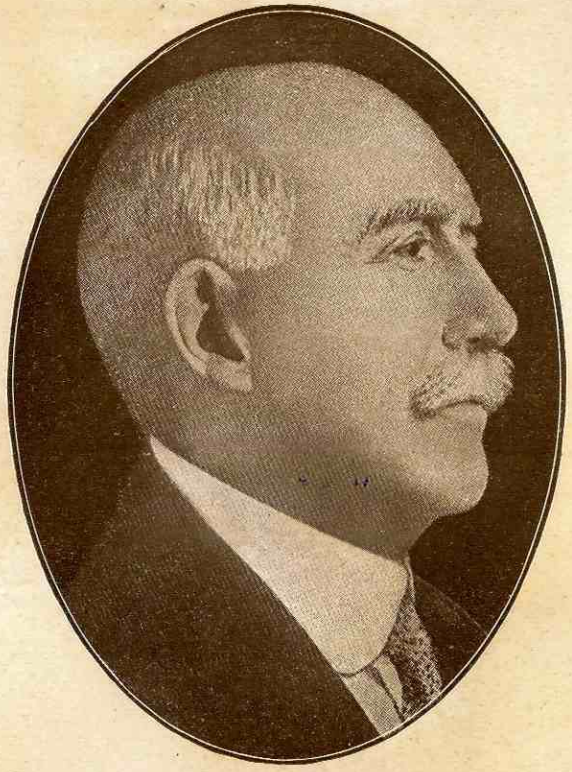
por O. S. MARDEN

A.ROCH

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

DOMINIO DE LOS NERVIOS

POR ORISON SWETT MARDEN



Orison Swett Marden

DOMINIO DE LOS NERVIOS

OBRA EN QUE EL AUTOR TRATA DE LA RELACIÓN ENTRE LOS ASPECTOS INTERNO Y EXTERNO DE LA NATURALEZA HUMANA, DE CONFORMIDAD CON LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA PSICOFÍSICA Y DE LA BIOLOGÍA

ESCRITA EN INGLÉS

POR

ORISON SWETT MARDEN

TRADUCIDA DIRECTAMENTE AL ESPAÑOL

POR

FEDERICO CLIMENT TERRER

ANTONIO ROCH.--EDITOR

OFICINAS Y TALLERES: ARAGÓN, 118.—BARCELONA (ESPAÑA)

LIBRERIA LATINA
BOGOTA
CARRERA 6a. No. 12-15

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

INDICE

PÁGINAS

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR... 9

CAPÍTULO I
NERVIOSIDAD 13

CAPÍTULO II
EL ADMIRABLE ORGANISMO HUMANO 23

CAPÍTULO III
CAUSAS MORBOSAS 35

CAPÍTULO IV
LOS NERVIOS SON NUESTROS AMIGOS 61

CAPÍTULO V
HÁBITOS Y NERVIOS 69

CAPÍTULO VI
RENOVACIÓN DEL CUERPO 89

CAPÍTULO VII
LA MENTE Y LA ALIMENTACIÓN 101

CAPÍTULO VIII
EJERCICIO CORPORAL 109

CAPÍTULO IX
LA PIEL Y LOS MÚSCULOS 125

CAPÍTULO X
EL SUEÑO REPARADOR 137

PÁGINAS

CAPÍTULO XI
LOS NERVIOS Y LA EFICIENCIA... 149
CAPÍTULO XII
SALUD E IDONEIDAD 181
CAPÍTULO XIII
TRABAJO MENTAL 205
CAPÍTULO XIV
FUERZAS DE RESERVA 223
CAPÍTULO XV
RETORNO A LO FUNDAMENTAL 245
CAPÍTULO XVI
LA TENSIÓN DE LA VIDA PRESUROSA 255
CAPÍTULO XVII
LA PEOR CONSEJERA... 269
CAPITULO XVIII
DOMINIO MENTAL 283
CAPÍTULO XIX
EL FUNDAMENTO DE LA SALUD... 293
CAPÍTULO XX
EFICACIA DE LA RESPIRACIÓN... 307
CAPÍTULO XXI
FE Y CONFIANZA 321

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR

Sin recelo de contradicción podría calificarse esta nueva obra de Marden, de tratado o ensayo de divulgación de la modernísima ciencia Psicofísica, que si aún no ha traspuesto el gabinete de los estudiosos ni el laboratorio de los experimentadores, está, según parece, destinada a hermanar la Psicología con la Biología y resolver muchos problemas, hasta ahora con traza de insolubles, para dar con su acertada solución nuevos elementos de progreso moral a la hoy por hoy desavenida familia humana.

Desde luego que como ya declaró Marden en su primera y famosa obra SIEMPRE ADELANTE, *ni en ésta ni en ninguna tuvo por asomo la pretensión de enredar con un nuevo hilo la enmarañada madeja de las escuelas filosóficas. Su propósito, felizmente logrado a juzgar por el creciente éxito de sus obras, se contrajo a la modesta pero útil labor de difundir entre la generalidad de las gentes los eternos postulados del optimismo sano y prudente, los inmutables principios de la divina religión cuyos preceptos se resumen sintéticamente en el amor a Dios y al prójimo por*

amor de Dios, pero apoyándolos en el conocimiento científico por vía de la razón a fin de que cuantos recibieran sus enseñanzas las admitiesen y practicasen por convencimiento y no por credulidad.

En El Dominio de los nervios *expone y demuestra Marden, en términos de fácil comprensión, sin caer en la vulgaridad, las íntimas relaciones entre el alma y el cuerpo, entre nuestro verdadero ser, inmortal y divino, y el organismo físico, perecedero y material, que le sirve de instrumento de manifestación y expresión en este mundo.*

Aunque a la mojigatería andante y al pietismo maleante, que nada tienen de común con la verdadera religión, les parezcan lindantes con la herejía o acaso metidas de lleno en ella, algunas afirmaciones de Marden en la presente obra, seguramente reconocerán su ortodoxia cuantos tengan de Dios, del universo y del hombre los discretos conceptos que con acrecentamiento de la fe viva formula el discernimiento en brazos de la razón.

Irrebatibles son, a mi humilde entender, los argumentos con que Marden refuerza la opinión ya en otro tiempo mantenida por pensadores que se adelantaron a su época, de que la energía humana, en sus modalidades de vital, emocional y

mental, no es más que un reflejo de la energía divina, de la propia suerte que todas las modalidades de energía que en la tierra actúan derivan directamente de su único manantial, el sol, que bien pudiera considerarse como la manifestación o cuerpo material del Creador del universo.

La ciencia ha demostrado experimentalmente la unidad esencial de la energía que anima a la materia, y está en recto y seguro camino de demostrar también la unidad esencial de la materia. ¿Por qué, entonces, no admitir y reconocer la unidad esencial de la energía espiritual que rige la vida de las almas?

Este concepto no es nuevo. Por el contrario, es antiquísimo y está hermosamente expresado en las palabras del poeta griego, repetidas por San Pablo, el celoso apóstol de los gentiles y nervio del cristianismo, cuando en su famoso discurso a los areopagitas les dijo entre otras verdades, que "en Dios vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser". Contra esta explícita declaración nada valen las sutilezas escolásticas ni las argucias de la falsa teología. Añadió San Pablo que Dios da a todos vida y respiración y todas las cosas, y que "de cierto no está Dios lejos de cada uno de nosotros".

Lo más loable en esta obra de Marden es que no se contrae a un ensayo áridamente especula-

tivo de Psicofísica, sino que aplica hábilmente sus corolarios y conclusiones a la magna obra de la construcción del carácter, enmienda de la conducta y enaltecimiento de la conciencia, con lo que desmiente de nuevo a sus injustos detractores cuya única arma disponible es la calumnia.

Los millares de lectores de Marden son otros tantos testimonios irrecusables de que en ninguna de sus obras defiende ni siquiera expone, sino para combatirla y debelarla, esa moral de presa, egoísta, brutalmente utilitaria, que a bien mirar es el pecado capital de los mismos que contra toda razón y justicia se la achacan.

Por el contrario, en Marden todo es enaltecedor, benevolente, optimista, de profundo sentimiento religioso, de sincera piedad, con el vivísimo anhelo de que el linaje humano adelante con velocidad uniformemente acelerada por el camino de perfección.

Tal es el utilitarismo de Marden, el utilitarismo espiritual, la utilidad del servicio que con sus obras ha prestado al progreso moral del mundo y de la humanidad.

FEDERICO CLIMENT TERRER

I.—NERVIOSIDAD.

I.—NERVIOSIDAD.

Un eminente médico, después de examinar cuidadosamente al enfermo, exclamó:

—No está lesionado ningún órgano. Parece ser un caso de agotamiento nervioso.

El enfermo se tranquilizó al escuchar este diagnóstico y se dijo:

—¡No hay lesión orgánica! ¡Es cosa de los nervios!

Pero cuando el médico se fué a su gabinete para escoger un medicamento, meneó dubitativamente la cabeza, pues sabía por experiencia que era aquél un caso difícil, mucho más difícil con toda posibilidad que si se tratara de una lesión orgánica.

Y así fué que por mejor remedio ordenó al enfermo (activísimo comerciante) que abandonara indefinidamente el negocio y se marchara lejos de su despacho a las islas Bermudas, a la Florida o

a California, doquiera que pudiese disfrutar de absoluto reposo.

El comerciante obedeció de mal grado, porque tenía pendientes varios negocios de suma importancia, y en su fuero interno maldecía a los nervios que de tal modo le desconcertaban.

El mismo mal aquejaba a una señorita que cursaba el último año de la Escuela Superior, era profesional de un equipo deportivo, presidente de una asociación de controversias, miembro de una sociedad dramática, y en los ratos libres aprendía música y baile.

El médico, después de oir estas confesiones de la enferma, le echó una mirada y le dijo gravemente:

—Está usted amenazada de agotamiento nervioso. Le prescribo absoluto descanso durante un mes, y entonces vuelva usted a verme.

—Pero, doctor—exclamó la señorita en tono de protesta.

—No me venga usted con peros, como diría Shakespeare—repuso sonriente el médico. No es caso ni cosa de medicamentos, sino de reposo.

La sobreexcitada señorita rompió en llanto, y como el comerciante echó de todo la culpa a los nervios.

Estos casos no son imaginativos ni hipotéticos. Se encuentran diariamente en los gabinetes

de los especialistas. La nerviosidad, la neurastenia es la maldición que pesa sobre la humanidad hoy día.

Menudean los tristes ejemplos de quienes se agotaron prematuramente. La historia y la biografía nos lo enseñan.

Carlos Linneo, el insigne naturalista, agotó de tal manera por exceso de trabajo sus energías cerebrales, que en la vejez no reconocía su propia obra ni se acordaba de su nombre.

El poeta lírico inglés Enrique Kirke White, tan apreciado por Byron y Southey, ganó el premio de Cambridge, pero le costó la vida, pues murió en plena juventud, a los 21 años de edad, agotado por el excesivo esfuerzo mental que hiciera al estudiar por las noches después de trabajar todo el día en un bufete de abogado, con la agravante de que forzaba el cerebro espoleado por los estupefacientes.

Guillermo Paley, teólogo y moralista inglés, cuyas obras son clásicas en Inglaterra, y a quien se considera como uno de los más claros talentos del mundo, murió a los 62 años rendido por la magnitud de su labor.

Timoteo Dwight, director del Colegio Yale, se mató por exceso de trabajo en lo más florido de su edad. Estudiaba durante nueve horas, daba lecciones particulares durante otras seis y no

hacía ejercicio físico, de suerte que contrajo una tal neurastenia, que le era imposible mantener diez minutos fija la atención en la lectura de un libro.

Veamos si nos cabe encontrar algo relacionado con la disciplina y dominio de los nervios.

Si nos remontamos al origen de la vida animal, observaremos que la célula es la más sencilla forma, una diminuta masa de materia protoplásmica animada por la energ:a vital, sin sentimientos ni sensaciones ni anhelos.

En el transcurso del tiempo esta célula se dividió en dos, que a su vez se fueron subdividiendo, diferenciando y especializando en diversidad de formas.

Los primitivos animales eran perezosos brutos que sólo se ocupaban en comer, dormir y propagar la especie. Seguían sus elementales instintos, sin nervios que los conturbasen.

Al cabo de algunos millones de años aparecieron en ascendente escala gradual otros animales, y por último el hombre, como corona de la creación terrestre.

Por este tiempo, la célula originaria se había ya diferenciado en doce tipos principales de vida celular.

El primer grupo se endureció en una cubierta externa del cuerpo, a la que llamamos piel.

El segundo grupo formó los tejidos y tendones del interior del cuerpo, los músculos con su maravilloso equipo de venas y arterias pertenecientes al aparato circulatorio.

El tercer grupo formó los huesos y otros grupos constituyeron los diversos órganos.

Por fin, un grupo sumamente especializado compuso el sistema nervioso.

El lento curso del tiempo ha diferenciado las células nerviosas en el más delicado y sensible agente de la naturaleza, que consiste en tenues filamentos o cordoncillos filiformes que como las ramas de un árbol se unen en un centro común y se dilatan hasta los últimos extremos del organismo a que sirven.

Su función es recoger todo estímulo externo o sensaciones y transmitirlas a los músculos que a su vez procuran proteger el cuerpo.

El ejemplo más familiar es el del niño que toca una estufa caliente.

El nervio le dice: "Esto quema". Y el músculo responde retirando la mano.

Aunque el niño esté dormido, estos dos fieles guardianes procurarán resguardarlo de daño.

Si comparamos el sistema nervioso al tronco y ramas de un árbol, el tronco es histológicamente el *axón* y las ramas las *dendronas*.

La célula nerviosa tiene por finalidad nutrir a

los axones y a las dendronas, de modo que funcionen debidamente.

Los axones miden en el adulto algunos centímetros de longitud, pero son tan tenues que sólo se distinguen a simple vista cuando se reúnen varios en una especie de cordón, como se juntan por conveniencia los alambres telegráficos para formar un cable.

Este cordón o cable es de color blanquecino y se le llama vulgarmente *nervio,* aunque en realidad es la reunión de muchos nervios.

El axón, como el alambre telegráfico, sólo se ocupa en recibir los mensajes por conducto de las dendronas que se entrecruzan y entrelazan como las ramas de la copa de un árbol.

Dos dendronas forman una unión llamada sinapsis.

Cuando las dendronas transmiten una sensación a la sinapsis, ésta la transfiere al axón que por medio de su ganglio o centro nervioso la comunica al cerebro o ganglio central.

Toda esta operación sólo dura una milésima de segundo. Es casi instantánea.

El estímulo o sensación procedente del exterior es primeramente recibido por una delicada clase de nervios llamados sensorios, como centinelas apostados a las puertas del cuerpo, o para emplear otra metáfora, los telegrafistas que en-

vían al centro nervioso el despacho procedente del mundo exterior diciendo: "Esto quema". "Esto hiela". "Alguien me toca". "La corbata me oprime el cuello", o lo contrario.

Desde luego que no es incumbencia del telegrafista la índole de los mensajes o despachos que transmite, pues pueden ser buenos, malos o indiferentes. Su tarea es transmitirlos tal como los recibe.

Si su instrumento funciona debidamente y la línea está expedita, no hay que quejarse del medio de comunicación. Si algún inconveniente hay, será peculiar del mensaje.

La misma sinrazón habría para vituperar al ordenanza de telégrafos o de teléfonos que nos trae en el papel azul envuelta la noticia de una desgracia o un infortunio, que para vituperar o maldecir de los nervios que nos transmiten una sensación desagradable. Se limitan a decirnos lo que necesitamos saber.

En el admirable organismo del hombre no hay ni el más leve indicio de que en pocos años se debilitaría o estropearía hasta quedar inútil. Por el contrario, todo indica la posibilidad de crecimiento y adelanto hacia la completa, plena y robusta madurez de la potente virilidad.

Podemos efectuar nuestra más eficaz labor después de los cincuenta, sesenta y aun de los se-

tenta años, como de ello hay ejemplos en la historia, y uno de ellos el de Jorge Clemenceau que ya setentón realizó la más espléndida hazaña de su bien aprovechada vida, y octogenario brinda al mundo intelectual tan sazonados frutos, que envidia son de las lozanas mentes.

El elixir de juventud que tan ansiosamente buscaron los hombres en los ingredientes químicos, está en nosotros mismos.

La naturaleza nos ha otorgado el maravilloso poder de la constante renovación.

No hay en nuestro cuerpo ni un solo órgano capaz de envejecer prematuramente. El organismo se está renovando incesantemente por la renovación de sus células, y se renuevan con más frecuencia las de los órganos más activos.

En cada célula del cuerpo late una salutífera energía que la mantiene en disposición armónica y protege su integridad con tal que sea armónico el pensamiento.

II.—EL ADMIRABLE ORGANISMO HUMANO.

II.—EL ADMIRABLE ORGANISMO HUMANO.

osee el Museo Británico un jarrón de exquisita belleza, encontrado en un sarcófago de las cercanías de Roma en el siglo XVI, que adquirió la duquesa de Portland por dos mil esterlinas para cederlo al Museo. La incomparable simetría del jarrón sorprende a cuantos lo ven; pero quien atentamente lo examina descubre que la superficie está sembrada de pequeñas rajas y que en algunos puntos hay agujeritos tapados con cemento.

Dícese sobre el particular que una vez un loco quebró a bastonazos el hermoso vaso, y en consecuencia fué preciso ir pegando los añicos con suma paciencia y rara habilidad y a mucho coste. Sin embargo, no vale el jarrón lo que valdría incólume.

Algunos médicos franceses examinaron hace tiempo a gran número de vagos de París y sus

alrededores, muchos de los cuales parecían gozar de robusta salud, pues presentaban buen aspecto; pero después del examen o reconocimiento médico se vió que casi todos padecían alguna peculiar flaqueza o trastorno, algún desencaje nervioso, lenta acción del corazón, presión arterial, deficiente circulación o cualquier otro achaque que los inutilizaba para el trabajo normal, y eran consecuencia de la holganza y de los hábitos viciosos.

Así el cuerpo humano puede aparecer completamente sano, y sin embargo estar desmenuzado interiormente, aunque con artificios recompuesto, como el jarrón del Museo Británico.

Examinemos brevemente la constitución del organismo en lo referente al sistema nervioso.

En los vertebrados de los que el hombre es el género superior, los nervios sensorios, los ganglios, la medula espinal y el cerebro constituyen el sistema de la sensación y por consiguiente de la inteligencia.

Puede compararse el cerebro a un general en jefe que desde el cuartel general todo lo inspecciona y dirige. Allí llegan los ordenanzas con partes que el general en jefe examina, clasifica y juzga. Otros ordenanzas o los ayudantes de campo salen del cuartel general con instrucciones y órdenes que han de obedecer las tropas, que en

nuestro símil son los músculos. De esta suerte están regulados y dirigidos todos los actos de la vida anímica.

El sistema nervioso sensorial consta en consecuencia de tres elementos:

1.° El centro nervioso que emite o de donde proviene el impulso.

2.° Las fibras nerviosas que conducen el impulso.

3.° El extremo del nervio que termina en la parte del cuerpo obediente al impulso.

Sin embargo, fisiológicamente considerado, el sistema nervioso se divide en dos partes de distinto funcionamiento.

La primera parte es el sistema cerebro-espinal, constituído por el cerebro, el cerebelo, la medula oblongada o bulbo, la medula espinal y los nervios que de ambos lados de esta medula se ramifican por todo el cuerpo.

La segunda parte es el sistema ganglionar, llamado también simpático, constituído por ganglios que presiden el funcionamiento de los órganos.

El sistema cerebro espinal tiene sus partes principales alojadas en cavidades óseas. El cerebro y cerebelo en el cráneo y la medula en la columna vertebral.

De estos depósitos de energía nerviosa dimanan los nervios que gobiernan los órganos de los

sentidos y presiden los conscientes movimientos musculares.

Del cerebro arrancan varios nervios que por determinadas aberturas del cráneo pasan a cumplir su peculiar función. Salen a pares. Un par preside los órganos de la visión y los llamamos nervios ópticos. Otro par gobierna el sentido del olfato, y son los nervios olfatorios. Otro par tiene a su cargo el oído, y se llaman nervios auditivos. El par relacionado con el sentido del gusto se llaman nervios gustativos. Además, hay nervios que rigen el sentido del tacto y el movimiento de los músculos.

Los nervios que arrancan de la medula espinal salen de ella por los agujeros de las vértebras. Se clasifican en dos grandes grupos según arranque de delante o de detrás de la medula espinal. Los primeros ocho haces de cada lado son los nervios cervicales; los doce siguientes son dorsales; los cinco que siguen son lumbares; los otros cinco, sacros; y el último es el cóxico.

Estos haces de nervios irradian en todas direcciones y terminan en los órganos internos y en los músculos superficiales, y a unos y otros mantienen en constante relación con el cerebro que a su vez es el órgano físico de la mente.

Pero si bien la mente puede por medio del cerebro y los nervios dominar el cuerpo, sucede

muchas veces al revés, o sea que la mente queda dominada por los nervios.

En los animales superiores y en el hombre hay dos clases de músculos: los voluntarios o esqueléticos y los involuntarios o viscerales.

Los voluntarios o esqueléticos se llaman así por estar insertos en los huesos cuyo movimiento rigen.

El cerebro envía a los nervios que gobiernan el brazo y la mano la orden de "tomar un libro" y los músculos insertos en los huesos del brazo y de la mano obedecen al punto si están en disposición de funcionar normalmente.

Pero hay muchos otros movimientos involuntarios o subconscientes que ejecutan los músculos viscerales presididos por los ganglios del simpático que rigen la digestión, respiración, circulación y demás funciones internas de la admirable máquina humana.

Así como los órganos de los sentidos envían al cerebro los despachos o partes de las sensaciones recibidas del exterior, así también las vísceras envían despachos o partes por medio del sistema ganglionar o simpático. Aunque el individuo en conciencia vigílica no se da cuenta del funcionamiento del sistema ganglionar, no es menos activo que el cerebro-espinal.

Los extremos de los nervios del simpático

están como empotrados en las paredes de las vísceras (hígado, bazo, riñones, intestinos, estómago) y de los músculos viscerales. Las reacciones químicas que se efectúan en las vísceras y músculos viscerales estimulan la actividad funcional de los nervios correspondientes.

Cuando los órganos funcionan con toda normalidad, los nervios cumplen su cometido tranquila y automáticamente, sin que el individuo se dé cuenta de que "tiene nervios".

Pero tan delicado es el ajuste del mecanismo humano, que la menor condición anormal de un órgano cualquiera se refleja en el nervio que lo rige, y este nervio envía el aviso de la anormalidad a todo el sistema.

Tanto dormido como despierto se halla sujeto el individuo a multitud de sensaciones. Los nervios todos están siempre alerta.

Acaso el lector esté cómodamente sentado al pasar los ojos por estas líneas. Las yemas de los dedos responden al contacto de las tapas o cubiertas del libro, y transmiten la sensación de si es basta o fina la encuadernación.

Los nervios del brazo dicen que esta parte del cuerpo descansa en su homóloga del sillón o de la butaca.

Las piernas llegan a cansarse de estar en una misma postura, y los nervios nos avisan por medio de la molesta sensación de cansancio, y sin apenas darnos cuenta variamos de postura.

Si la luz es demasiado viva o nos llega muy de frente, entornamos los ojos y desviamos el ángulo de visión.

Estos y otros muchos actos externos los efectuamos a veces en un minuto e instintivamente.

Si nos obligaran a permanecer sentados sin movernos en lo más mínimo, como cuando el fotógrafo destapa el objetivo, no tardaríamos en sentirnos impacientes e inquietos precisamente por demasiado *quietos*.

Cualquiera puede experimentarlo personalmente, sentándose y permaneciendo quieto en absoluto durante un minuto, para observar las señales que le llegan de todos los puntos de su organismo, y verá cuán numerosas son las sensaciones internas que recibe de las articulaciones, tendones, músculos y demás órganos en demanda de movimiento corporal.

No es, por lo tanto, extraño que en un tan complicado sistema se fatiguen y subleven algunos nervios cuando el individuo abusa de ellos. Lo admirable es que la máquina humana no se descomponga con más frecuencia o no se desgaste mucho más pronto de lo que suele descomponerse y desgastarse.

Pero la más notable propiedad de nuestro sis-

tema nervioso es su influencia y predominio sobre las emociones. Algunas sensaciones son funcionales y otras orgánicas, es decir que las primeras mueven desde luego a la acción y las segundas no hacen más que despertar el deseo o el apetito.

El estómago vacío segrega de sus paredes internas jugo gástrico, y esta acción química se refleja en el correspondiente centro nervioso que transmite al cerebro la sensación de hambre.

Un estómago repleto o mal provisto se rebelará contra la anormalidad, y por medio de los nervios nos transmitirá la sensación de dolor o de náuseas.

Todavía más sutiles son las sensaciones directamente recibidas por el cerebro y el corazón, que se llaman emociones, tales como la simpatía, benevolencia, piedad, compasión, gozo, alegría y amor entre las armónicas, y antipatía, crueldad, temor, ira, timidez, cortedad, pena, tristeza y odio entre las siniestras.

La pasión amorosa de un hombre por una mujer o de una mujer por un hombre (que no ha de confundirse con el verdadero amor) pertenece al doble campo de la patología y la psicología, pues proviene de un definido grupo de reacciones procedentes de un definido grupo de nervios relacionados con ciertos órganos del cuerpo.

Todas las emociones, y más particularmente las siniestras, derivan de los instintos animales, aunque van evolucionando hasta transmutarse en sentimientos por influencia de la cultura y la educación.

Consideremos, por ejemplo, la emoción de cólera. En el bruto determina el impulso que lo mueve a la *lucha*. La sangre se acumula en la cabeza y los músculos esqueléticos dejando deficientemente regados los órganos internos. Los ojos se abultan, se erizan los pelos, se hinchan las venas del cuello, se contraen las patas dispuestas a empujar al cuerpo contra el enemigo, y en el cerebro pletórico de sangre no cabe otra idea que la de acometer y destruir. El sistema nervioso de la bestia la convierte en una formidable máquina de combate.

Sin embargo, en el hombre civilizado, la misma serie de impulsos es un impedimento. La ola de cólera, en vez de capacitarlo para vencer una crisis, es un grave inconveniente, porque sus luchas y combates han de ser mentales o espirituales, pero no de fuerza bruta.

Mientras que los impulsos nerviosos excitan a los músculos a la acción violenta, la mente exige prudencia y maneja los frenos.

¿No es natural que el colérico incurra en graves errores?

Bien decían los antiguos que los dioses quitaban de antemano la razón a quienes deseaban perder.

El colérico podría dominarse y dominar la situación con su mente si sus nervios no sufrieran la siniestra influencia del arrebato.

Así es que nuestro sistema nervioso, de admirable eficiencia en muchas circunstancias, se descompone, desconcierta y desencaja en otras, porque el hombre no es tan sólo un organismo físico, sino que las facultades superiores de su verdadero ser pueden colocarlo en el plano espiritual en armonía con lo Infinito.

III.—CAUSAS MORBOSAS.

III.—CAUSAS MORBOSAS.

La potente locomotora rueda suavemente sobre los carriles. Muévese la biela sin tropiezo con rítmica alternativa y el humo que pausadamente sale de la chimenea, denota que todo marcha bien. De pronto se oye un estridente ruido al que sigue el áspero estruendo del escape del vapor. El maquinista ni siquiera mira alrededor. Su ejercitado oído le informa de la ocurrencia. La caldera se ha sobrecargado de vapor y el exceso de energía errumpe por la válvula de seguridad.

O bien la misma locomotora que tan gallardamente marchaba, empieza a vacilar. Se oye un chirrido, y la máquina aminora la marcha como si los frenos la cohibieran.

También el maquinista comprende lo sucedido, y le grita al fogonero:

—¡Guillermo! Ven acá con el lubricador. Se ha recalentado un cojinete.

Muchas neurosis son comparables al primer

ejemplo. Vamos con la cabeza sobrecargada de vapor, y soltamos el escape. Dejamos salir el chorro de la ira o el furor que nos aturde en aquel momento, y tan pronto como pasa el arrechucho nos avergonzamos de nosotros mismos.

También podemos estar desnutridos o desvitalizados de modo que cualquier parte del organismo debilite su funcionamiento. Este es el caso análogo al del recalentamiento del cojinete, y entonces necesitamos lubricante.

Quien se queda rezagado en la vida ¿no ve que otras locomotoras humanas le pasan delante por todos lados a causa de que en la máquina del rezagado, en sus carriles y en su movimiento hay algo defectuoso?

Podrá estar usando una máquina estropeada o ser de mala calidad el combustible. Puede estar apagado el hogar o tener demasiadas escorias o no tirar expeditamente la chimenea. Ha de cambiar el combustible y poner otro que produzca más calorías y menos escorias.

Millares de individuos se esfuerzan vanamente en mover el tren de su vida con amortiguados fuegos por deficiencia de tiro, y no disponen de suficientes calorías.

Alguna razón ha de haber para que otros trenes humanos marchen mucho mejor. Es que los rezagados mueven trenes de carga porque tan

sólo a esto alcanza su equipo, aunque se crean capaces de mover un expreso veinticentista.

No hace muchos años, todos los trenes del sur de los Estados Unidos llegaban con retraso; y algunos, como los de la Florida, se retrasaban diez y aun doce horas. Pero de pronto se normalizó el movimiento y todos los trenes llegaban puntualmente a su hora.

También no hace mucho se notaba análoga dejadez en los negocios, y los dependientes y empleados llegaban tarde a sus puestos en tiendas, almacenes, oficinas y despachos; pero hoy día, el tiempo y la exactitud desempeñan principal papel en los negocios. Los trenes marchan a la hora, y aun los transatlánticos zarpan al minuto de la hora de salida. Todo se mueve con exactitud cronométrica, y quien tenga su máquina tan desarreglada que no pueda seguir la misma marcha, hará bien en averiguar la causa del desarreglo. Y para esto sirven los nervios, para señalarla.

Las penosas sugestiones de toda clase son los automáticos reguladores de la velocidad de la máquina humana. A veces sufrimos porque nuestra máquina marcha precipitadamente con excesiva velocidad. Esta es la falta colectiva de nuestros días. El paso es demasiado rápido. Tanto en la vida social como en la de los negocios son

excesivas las exigencias. Todos trabajamos a muy alta tensión, y aun en los juegos y deportes disipamos nuestras energías. El doméstico tresillo o el majón duran hasta las dos de la madrugada, cuando no debieran trasponer las once de la noche. Las reuniones, tertulias y bailes de que se sale a punta de alba substraen las energías que requiere el trabajo cotidiano. Y así va ello.

Las gentes viven hoy día en tan alto grado de tensión, que el manómetro está continuamente señalando cerca del punto de estallido; y por desgracia, nuestras válvulas de seguridad están obstruídas y no alivian la presión como las de la locomotora. Andamos, corremos y volamos sin descanso, atizando el fuego en demanda de más vapor, hasta que un día ocurre lo inevitable. Algo se afloja, se suelta o se rompe y es seguro el batacazo. Los psicópatas tienen entonces un nuevo caso que estudiar.

Recordemos que la máquina humana es más complicada que cualquiera otra. Todos sus órganos están solidarizados. Si uno sólo, por pequeño que sea, como el páncreas, se niega a funcionar debidamente, repercute el trastorno en todo el organismo. Los centros nerviosos se van transmitiendo la noticia, y por lo que en técnica patológica se llama simpatía, se descompone y desarregla toda la máquina humana.

Así como el humo o cualquier otro reconocido indicio avisa al maquinista del recalentamiento del cojinete con sus consiguientes peligros, así el *dolor* es la señal o indicio de que algo está descompuesto o trastornado en el organismo.

¿Qué pensaríamos del maquinista que despreciando el aviso prosiguiera temerario la marcha adelante?

No será menos insensato quien se empeñe en marchar con la máquina descompuesta.

Bien sabe el conductor de un automóvil que se expone a un desastre si no hace caso del chirrido del eje de la máquina. La prudencia le aconseja marcha lenta hasta alcanzar el más próximo garaje.

Sin embargo, en la loca porfía de no ser menos que nadie vemos a muchos que sin las debidas condiciones fuerzan su máquina corporal hasta exhaustarla, y entonces la excitan artificiosamente con el alcohol y los estupefacientes.

El dolor se mitiga y los nervios se inhiben temporáneamente; pero la forzada máquina tiembla y sufre en silencio. Entretanto siguen jadeantes como si el demonio les pisara los talones.

De varias maneras puede estropearse nuestra máquina. Frecuentemente, un trastorno nervioso precede y anuncia una enfermedad física. El agotamiento nervioso que incita al descanso puede

ser un disimulado amigo, pues nos obliga a detener la marcha y reparar los desperfectos a no ser que por lo muy estropeada ya no tenga compostura.

Muchos se figuran que las señales de peligro que da la naturaleza, como la fatiga, la dispepsia, las náuseas y el dolor son cosas de las que no hemos de hacer caso. Les parece que pueden quebrantar impunemente las leyes de la naturaleza por sagradas que sean, y desdeñar sus avisos sin sufrir las consecuencias.

A pesar de que la máquina humana es la más admirable y cuidadosamente construída de cuantas en el universo existen; de que la mayoría de sus funciones son tan sumamente delicadas que para perturbarlas basta desviarse un ápice de las científicas leyes que las rigen, la forzamos abusivamente y de mil modos la descomponemos. Le damos excesiva velocidad sin cuidar de lubricarla ni limpiarla, y de continuo la forzamos hasta mucho más allá de su normal rendimiento. La sobrecargamos y emponzoñamos y después nos sorprendemos si no está en buena condición para satisfacer nuestras necesidades.

Muchísimos son los que no mantienen su máquina humana limpia, lubricada y reparada. La atestan cuando está descompuesta, con los tornillos flojos y rechinantes las junturas, y no sólo

esperan que responda a sus deseos, sino que la cargan de vapor para forzar la velocidad y vencer al tiempo.

¡Cuán a menudo enarbola la naturaleza sus señales de físico quebranto! Dolores de cabeza, inapetencia, debilidad, cansancio; y sin embargo, añadimos combustible, forzamos el tiro, desdeñamos las señales y nos precipitamos en el desastre y la ruina.

Mensualmente mueren en los Estados Unidos más individuos que víctimas causó la guerra de Secesión. Las defunciones anuales igualan al número de habitantes de Boston, y crecen en rápida proporción las enfermedades consuntivas, ocasionadas por desgaste de los órganos vitales.

Cuatro son las siniestras emociones predominantes en la generalidad de las gentes: la cólera, el temor, el tedio y la precipitación. Millares mueren cada año al golpe de estos fatales enemigos, mientras que se van dominando las enfermedades fisiológicas. Así vemos que el tifus, la fiebre amarilla, la difteria, la parálisis infantil y otras dolencias que en otro tiempo causaban estragos, han decrecido enormemente gracias a los nuevos tratamientos y a la mejora de las condiciones sanitarias. La ciencia y la profesional habilidad de los médicos han eliminado de las estadísticas demográficas algunas enfermedades que

antiguamente diezmaban a la humanidad. El diagrama de la vida va en línea ascendente desde la infancia a la juventud, pero desciende rápidamente al llegar a la virilidad.

Pocos son hoy los que mueren de vejez. Desgastamos y destruímos nuestros órganos vitales mucho más pronto que antes, a causa de nuestro vicioso modo de vivir en continua excitación de la máquina corporal, y si no contraemos una enfermedad infecciosa, se relajan los nervios y sobreviene una condición fisiológica mucho peor.

Lo más deplorable es que todo este daño se podría evitar.

¿En qué consiste la fatiga? ¿Qué significamos al decir que sin haber hecho mayor esfuerzo estamos rendidos como si mucho hubiéramos trabajado? Los fisiólogos llaman a esta fatiga "agotamiento endocrínico"; pero esta frase no da clara explicación.

Sentimos en tal caso una lasitud, un enervamiento que nos quita las ganas de trabajar con el único deseo de reposo.

En circunstancias normales, semejante sensación denotaría que hemos sometido a excesivo trabajo alguna parte del cuerpo, hasta el extremo de relajarla.

Así sucede cuando hacemos algún ejercicio a que no estamos acostumbrados, como por ejemplo aserrar madera, cavar el suelo y otras tareas ajenas a la ordinaria profesión. Al cabo de un rato duelen los brazos, la espalda y los lomos, y quedan resentidos los músculos que intervinieron en la acción.

Sin embargo, el resultado final es beneficioso, pues se dice que un músculo dolorido es indicio del robustecimiento de su fuerza, si metódicamente se prosigue día tras día el mismo ejercicio.

Pero el caso es muy distinto cuando se *fatigan* los nervios, que no responden fácilmente a la cura de reposo. Exigen algo más del paciente, según vamos a ver.

Hay dos clases de fatiga: la física o muscular y la mental o nerviosa.

La fatiga muscular es mero efecto de reacciones químicas, y denota la presencia en los músculos o en la sangre de desechos comparables a las cenizas que en una hornilla ahogan el fuego y entorpecen la libre combustión.

Ponemos en la hornilla o en la cocina económica coke o leña con objeto de que estos combustibles suelten el carbono que almacenan, y al combinarse con el oxígeno del aire determine la combustión en llama y ascuas, produciendo óxido de carbono si la combustión es lenta, y anhídrido carbónico si es rápida, y dejando por residuo escorias y cenizas.

De análoga suerte, los manjares alimenticios son el combustible de nuestra máquina corporal, y de los hidrocarburos obtenemos el carbono que se almacena como energía potencial en los músculos. Cuando efectuamos un movimiento se produce la misma reacción química que en la hornilla o cocina económica. El carbono almacenado en el músculo se combina con el oxígeno que inhalan los pulmones y que la sangre lleva a los músculos. El producto de la combinación es también anhídrido carbónico que se exhala en el acto respiratorio de la espiración, y además quedan residuos o desechos que eliminan los órganos excretores, especialmente los riñones y la piel.

Así, por ejemplo, al trabajar muy afanosamente, queda la piel bañada en sudor, y si seguimos trabajando se acumularán diminutas partículas de los desgastados tejidos, como ocurre en las piezas de maquinaria.

Este desgaste provoca una sensación de fatiga; y los desechos sometidos a un escrupuloso análisis químico han demostrado su ponzoñosa condición.

Sin embargo, el cuerpo sano elimina normalmente los desechos y quedan los músculos vigorizados por el ejercicio.

No es tan sencillo el proceso cuando se trata de la fatiga mental o nerviosa, pues no tenemos

tan sólo en función un músculo o un grupo de músculos, sino *todo el organismo*.

Los nervios actúan indirecta o simpáticamente y están todos ellos solidarizados. Comparándolos de nuevo con una red telegráfica, observaremos que distribuyen energía vital por todo el cuerpo. Cada centro nervioso recibe aviso de cualquier anormalidad que ocurra en una parte del cuerpo, pues aunque sea local influye en todos los centros nerviosos.

Supongamos que un individuo se está echando a perder la vista por usar lentes defectuosos, por escasez o mala dirección de la luz o por exceso de trabajo. Los nervios ópticos darán aviso del primer trastorno que ocurra, y todos los centros nerviosos tomarán nota de lo ocurrido.

Acaso no aparezca síntoma alguno del segundo trastorno, pero si el sujeto persiste en su vicioso hábito, no sólo los nervios ópticos sino otros varios darán muestras de insubordinación. Queda por ello afectado el centro nervioso que rige el estómago y se trastorna la digestión. Un día llega el sujeto de la oficina con fuerte dolor de cabeza y se figura que el almuerzo le hizo daño. Pero los nervios saben más que él. Los médicos le mandan descansar en una habitación obscura durante doce horas. Los nervios ópticos agradecen el reposo, y el sujeto vuelve a la oficina sintién-

dose muchísimo mejor de lo que estuvo días atrás.

En consecuencia, se figura el sujeto que cuanto su cuerpo necesitaba era un buen baldeo, y vuelve a abusar de la vista.

Así prosigue, a menos que se enmiende, hasta que todos los nervios de su cuerpo se relajan. Pierde el apetito, se le agría el genio y es fácil víctima de la primera enfermedad que le acomete.

Cada invierno la gripe hace presa en los así predispuestos, cuando las más ordinarias precauciones los inmunizarían. Persistentemente abusan no sólo de una parte del cuerpo como el sujeto a que nos hemos referido, sino de casi todas ellas, y todavía se asombran de que se les estropeen los nervios y los deprima la debilidad.

Sé de otro sujeto que cada mañana va en automóvil a la estación suburbana para tomar el tren que lo conduzca a la ciudad. En el tren se acomoda en el coche de los fumadores y con otros viajeros juega a los naipes, como si no supiera que las riberas del Hudson por donde el tren pasa están refrigeradas con vivificante oxígeno. Al bajar del tren toma un coche para ir al despacho que está a pocas manzanas de la estación, y una vez allí cierra las ventanas y enciende otro cigarro y después otro de modo que la ceniza se va acumulando con las colillas en el cenicero según transcurre el día. Almuerza de prisa y corriendo

atiborrándose de pasteles. Al volver a su casa es la misma cantilena del cigarro y las cartas, dejando que sus dependientes acaben las tareas del día. Este sujeto es asmático crónico, se constipa veinte veces al año y va en camino de la aplopejía. Se está suicidando lo mismo que quien se envenena.

Imaginémonos el estado de su mecanismo nervioso. Probablemente ni uno de sus centros nerviosos funciona con normalidad. Todos están irritados por recargo y sobreexcitación, cuando lo que necesitan son apropiadas dosis de vida sencilla.

Los sanatorios particulares están repletos de ricachones que van allí a tomar la cura de reposo cuyos elementos consistentes en aire puro, saludable ejercicio, manjares sanos, abstención de narcóticos y vida metódica podrían hallar con mayor facilidad en sus propios hogares. Todo ello es tan sencillo que nadie lo hace a menos que se le obligue. Pagan a un extraño para que se tome por ellos el cuidado que sin extraordinarios dispendios podrían tomarse por sí mismos.

La relajación nerviosa siempre trae por consecuencia la de algún órgano del cuerpo.

Pongamos por ejemplo las afecciones renales. Lo que llamamos civilización, que ha mejorado las duras condiciones de la vida, debía aminorar

las enfermedades; y aunque algunas de ellas ya están vencidas, hay otras resultantes de nuestro alto grado de civilización. Las enfermedades nefríticas, hepáticas y cerebrales podrían denominarse enfermedades de la civilización, pues todas ellas provienen del antinatural esfuerzo de la vida, de la demasiado substanciosa alimentación, de las copiosas bebidas y de convertir la noche en día con todo linaje de disipaciones. Las riquezas materiales y la vida lujosa son causa de muchas enfermedades.

Los riñones son los órganos del cuerpo más castigados por el abuso y el exceso de trabajo. Están obligados a eliminar con su delicada estructura las toxinas que constituyen las nueve décimas partes de los manjares y bebidas de la cocina moderna.

Cada vez que tomamos manjares excesivamente condimentados, dañamos los riñones. Las carnes suculentas, los mariscos, las bebidas alcohólicas y las especias estimulantes son enemigos solapados de los riñones que a diferencia de otros órganos no suelen dar aviso del daño hasta que no pueden menos de inhibirse de sus eliminatorias funciones.

En las estadísticas demográficas aumentó enormemente en el último decenio la proporción de las defunciones causadas por las enfermedades

nefríticas, una de las más peligrosas amenazas que pesan sobre la civilización.

El desgaste de la delicada contextura de los riñones es muy lento e indoloro, sin externa señal que avise al individuo, porque los nervios avisan allí indirectamente y no directamente como en el dolor de muelas.

Muchos tienen mortal repugnancia a que los examinen por si sufren alguna dolencia nefrítica; pero lo cierto es que en sus primeras fases pueden remediarse fácilmente estas enfermedades o al menos cabe evitar ulteriores consecuencias por medio de un higiénico régimen de vida.

Las principales compañías de seguros sobre la vida aconsejan a los tenedores de pólizas que se sometan por lo menos una vez al año a reconocimiento facultativo, pues saben por experiencia que si se acude a tiempo no pasan a mayores los trastornos incipientes.

Pero no procuramos tan sólo la prolongación de la vida, sino que necesitamos disfrutar honestamente de ella durante nuestro paso por el mundo para hacer buena labor, que no nos será posible mientras tengamos los nervios irritados a punto de estallido.

Cuando pronunciamos u oímos la palabra "veneno" pensamos en algo repulsivo y que debe rechazarse; pero además de los ordinarios vene-

nos de mayor o menor virulencia, hay otros solapados, insidiosos, traidores y pasivos entre los cuales sobresale el veneno de la fatiga nerviosa.

Muchos sufren de algo sin saber de qué, cuando su verdadera dolencia es la debilidad de los nervios.

Algunas de las más simpáticas personalidades que he conocido, dejaban de serlo y se convertían en antipáticas cuando su organismo estaba emponzoñado por la fatiga y el ánimo cansado y abatido. Se les desvanecía el encanto hasta que la naturaleza les restauraba la normalidad por medio del conveniente descanso.

Los hombres no se dan cuenta de que el veneno de la fatiga nerviosa los vuelve irascibles, intratables, ariscos y displicentes. Mientras así están, todo les sale contra el pedir de boca en su negocio o profesión, y cuando libres de la esclavitud en que durante el día los retuvo el trabajo regresan a su hogar, no se creen obligados a dominarse, porque se figuran que en su casa son los amos y nadie puede oponerse a sus caprichos disfrazados de voluntad.

La fatiga nerviosa y el ánimo abatido despiertan y excitan el diabólico trasgo que dormita en casi todos los hombres. Una excelente persona, cuando está fatigada y tediosa, hará lo que nadie le induciría a hacer en circunstancias normales.

Lo mismo cabe decir de la esposa y madre a quien a veces suele reconvenir el marido creyendo que está enojada, cuando lo que tiene es fatiga nerviosa que la pone de mal ceño y de pésimo humor.

La fatiga nerviosa, una de las principales causas de la infelicidad doméstica, se origina a su vez de la monotonía del ambiente. El hombre no puede vivir sólo de pan. Muy pocos temperamentos hay capaces de soportar una vida monótona.

Recuerdo que durante muchos años fué la casa de cierta familia neoyorquina un trasunto del infierno. Siempre se estaban peleando, zahiriendo, molestando y mortificando. Los vecinos se mudaban a otro barrio por no aguantar los escándalos que a cualquier hora del día o de la noche armaban aquellos energúmenos. Por fin, las vicisitudes de la vida obligaron a aquella familia a trasladarse a otra ciudad, y esta mudanza que los colocaba en nuevo ambiente obró en ellos como por milagro. La disposición de las cinco hermanas que durante tanto tiempo habían andado a la greña en la monótona vida de un arrabal, se renovó como por encanto. La nueva situación les proporcionó un nuevo punto desde donde contemplar la vida.

Una temporada de vacaciones, un viaje de recreo, una excursión que ofrezca variados puntos

de vista y nuevos ambientes serán eficaces remedios contra las discordias domésticas y evitarán muchos divorcios.

Pocos advierten la exasperante y desgastadora influencia de la monotonía doméstica. He oído decir a varios maridos que estaban completamente desilusionados por el cambio de carácter observado en sus mujeres desde que se casaron. Sin embargo, la culpa pudo haber sido de ellos, pues suele ocurrir que jovencitas cuya dichosa soltería transcurrió en hogares donde no conocieron la ansiedad y gozaron de muy variadas y siempre jubilosas experiencias, al casarse se encierran en el domicilio conyugal como en una jaula, interrumpen sus antiguas relaciones y quedan ligadas a la rutinaria monotonía de la vida prosaica. ¿Es maravilla que semejante cambio altere su disposición y su carácter? ¿Es extraño que muchas recién casadas se abandonen como suele decirse, no tengan humor para nada y se vuelvan pesimistas, forzadas como están al cumplimiento de los rutinarios menesteres de la vida doméstica porque sus maridos las tratan más bien como criadas que como esposas?

Por lo tanto, si un recién casado quiere que su mujer no descuide el aliño de su persona ni por extremo opuesto se desfigure con falaces artificios de tocador; si desea mantenerla en equilibrio mental y evitar los ya clásicos ataques de nervios, preciso es que no la tenga encerrada en casa semanas y meses enteros, sino que le proporcione variedad de distracciones y solaces que sin menoscabo de las obligaciones domésticas la libren de la moral pesadumbre de la rutina.

No tiene el marido más que imaginarse el estado de ánimo en que se vería colocado en lugar de una esposa que todos los días desde el apunte del alba hasta dadas las veintitrés ha de hacer exactamente las mismas operaciones semana por semana, sin paseos ni espectáculos ni visitas ni lecturas ni excursiones ni distracción alguna que dando variedad de aplicación a la mente entone y equilibre los nervios y aleje el fatídico trasgo del histerismo. Si el marido hubiese de llevar una tan monótona y rutinaria vida, de seguro diera al cabo de un mes con sus huesos en un manicomio.

Pero como quiera que todo lo que ha de estallar estalla y no hay fuerza humana capaz de prevalecer contra las de la naturaleza, resulta que de cuando en cuando se despierta en la mujer así esclavizada el deseo, el ansia, el irreprimible afán de expansión, y como no está bien dispuesto el canal por donde sin riesgo de desborde fluyan sus energías, se desparraman desconcertadamente en chismes de vecindad, curiosidades malsanas,

conversaciones ociosas y otras frivolidades que distraen y entretienen morbosamente a costa de la doméstica felicidad.

Mucha diferencia hay entre la fatiga normal y la consiguiente al exceso de trabajo y la demasía del esfuerzo.

Es muy notable particularidad que cuando uno trabaja a gusto y en su labor se recrea porque está en congruencia con sus aptitudes y aficiones, le pase el tiempo volando y pueda persistir largas horas en el esfuerzo sin cansancio, mientras que muy luego se fatiga si la tarea es ingrata o no se amolda a su habilidad.

Muy descorazonador y en consecuencia fatigoso es trabajar sin esperanza de recibir en su día el fruto del trabajo, a no ser que se trate de alguno de esos caracteres superiores que cuanto hacen lo ofrecen en el altar de la humanidad y sin apetecer recompensa renuncian de antemano al fruto de la acción.

No menos fatigoso es el rutinario trabajo corporal en que constantemente entran los mismos músculos en acción.

El entusiasmo, el ardor y cariño que ponemos en nuestro trabajo parece como si extrajeran del sistema nervioso algo sutilísimo, pero muy capaz de retardar la llegada del esfuerzo al punto crítico de la fatiga. Un trabajo con entusiasmo efectuado es gozoso recreo que restaura, vigoriza y rejuvenece cuerpo y mente.

Los biólogos han descubierto y aislado el veneno, ponzoña o toxina causante de la fatiga. El doctor Weichardt de Leipzig afirma que cuando un músculo trabaja excesivamente o se le somete a un descomunal esfuerzo queda afectado por una substancia venenosa, a que el doctor Weichardt llama kenatoxina y es la causa determinante de la fatiga.

El doctor Weichardt logró aislar la kenatoxina por medio de la fuerte compresión de los músculos de varios conejillos de Indias sometidos a un incesante esfuerzo muscular que les ocasionó la muerte por agotamiento.

Dice sobre el particular un artículo publicado en el *New York Times*:

> Una inyección subcutánea de kenatoxina en animales de vigorosos músculos con relación a su especie y obligados después a un esfuerzo muscular, determinó en ellos inmediatamente la muerte por exhaustación.
>
> Muy diferente fué el resultado al inyectar una débil dosis de kenatoxina, pues en este caso, según afirma el Dr. Weichardt, el animal soportó sin la menor muestra de fatiga un esfuerzo doble del que podía sostener en circunstancias ordinarias.
>
> Basado en estos experimentos confeccionó el doctor Weichardt la substancia denominada antikenatoxina, como una especie de suero cuyos efectos comprobó en

sí mismo y en varios médicos y otras personas que voluntariamente se prestaron al experimento con resultados sorprendentes.

El Dr. Weichardt, después de administrarse una inyección de antikenatoxina, pudo trabajar sin cansancio el doble que de ordinario, y su amigo y colega el Dr. Lobrein estuvo durante doce horas seguidas haciendo cálculos aritméticos después de inocularse una dosis del suero, cuando de ordinario no podía trasponer sin fatiga las ocho horas diarias de semejante trabajo.

En otra circunstancia, se roció el ambiente de una escuela con pulverizaciones de antikenatoxina sin que los alumnos se enteraran de la operación, y la mayoría de ellos mostraron aquel día mayor vigor mental, hasta el punto de que acabada la lección no les hubiera costado trabajo alguno repetirla o estudiar la siguiente.

Se ha supuesto que el descubrimiento de esta substancia podría ocasionar grandes sorpresas en los combates pugilísticos y en las porfías deportivas; pero el Dr. Weichardt aconseja que sólo debe emplearse en casos excepcionales, como por ejemplo, en tiempo de guerra, cuando la salvación de todo un ejército puede depender de la resistencia física del soldado que lleva un parte urgentísimo al cuartel general o en las peligrosas ascensiones a una montaña.

Funda el Dr. Weichardt su advertencia en que la antikenatoxina neutraliza la ponzoña acumulada en los músculos por exceso de trabajo, pero que todavía no se conocen las funciones asignadas por la naturaleza a la kenatoxina que quizás resguarda al organismo de daños peores que la fatiga.

Es posible neutralizar la fatiga por medio de vibraciones de distinta índole. Así, por ejemplo, cuando llegamos a casa rendidos de cansancio y

encontramos que nos espera algún íntimo amigo a quien de mucho tiempo no veíamos, la agradable conversación que con él sostenemos sobre temas de sabroso recuerdo desvanece la sensación de cansancio.

Los juegos calman la fatiga nerviosa de los niños, quienes si se lo consintieran no cesarían de retozar hasta que el sueño los rindiera.

Las toxinas de la fatiga ocasionada por un trabajo de nuestro gusto no es nada en comparación de la resultante de un día ocupado en penosas e ingratas tareas, porque según una ley psicológica las fuerzas mentales obran siniestramente y tienen la misma influencia que un veneno cuando hacemos algo con instintiva repugnancia.

Las personas simpáticas, de conversación amena, francas, jubilosas y de afable trato tienen generalmente muy vigorosa vitalidad. Irradian energía y fortaleza. La salud es tan importante en todos los aspectos de la vida, que no se la debe desestimar, y aunque parezca una vulgaridad, todavía no lo es bastante para que penetre en la mente del vulgo y lo mueva a la acción.

La deficiente vitalidad significa insuficiente energía, flaca memoria, débil decisión e incapacidad de concentración mental.

No hay otro medio tan eficaz para acrecentar

la energía mental como el mejoramiento de la salud y de la vitalidad.

Quien desee adelantar en las ganancias de su profesión u oficio debe atender a la guarda de su salud, porque así robustecerá sus fuerzas, vigorizará sus facultades creadoras, su iniciativa y su valía personal, la aptitud para gozar de la vida, la satisfacción propia, la eficiencia y el definitivo y dichoso éxito.

La fatiga es muy peligrosa, sobre todo cuando es extremada, porque acumula toxinas en los diferentes tejidos del cuerpo y despierta anormales y morbosas inclinaciones. De momento tal vez no advierta el individuo este peligro, pero a él se expone cuando con exceso se fatiga.

Los soldados que en la guerra mundial hubieron de esforzarse más allá de lo que su ordinaria resistencia consentía, quedaron gravemente afectados por la demasía del esfuerzo, y unos enloquecieron y otros experimentaron ataques de índole epiléptica.

Igualmente perjudicial es el violento estímulo con que sobre todo los intelectuales espolean al cerebro con el tabaco, la cerveza, el alcohol, el café y los estupefacientes para obligarle a trabajar extraordinariamente, pues con ello no dan ocasión de reposo a su fatigado organismo.

IV.—LOS NERVIOS SON NUESTROS AMIGOS.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

IV.—LOS NERVIOS SON NUESTROS AMIGOS.

A habrá sospechado el lector de los precedentes capítulos la verdad expresada por el epígrafe del presente. En efecto, los nervios no son nuestros enemigos, sino nuestros mejores amigos.

Supongamos que carecemos de nervios y que cada uno de nuestros órganos funciona independientemente, sin relación con los demás.

Desde luego que esto es fisiológicamente imposible, lo mismo que lo es en mecánica el arbitrario funcionamiento de los diversos órganos de una máquina.

Pero supongamos que los órganos de los sentidos estuviesen dispuestos de tal manera que no transmitieran sensación alguna al cerebro.

En tal caso no sentiríamos molestias ni dolores, como no los siente el anestesiado. Pero ¡a qué costa! No actuaría el dolor, que es la señal de peligro dada por la naturaleza. Tendríamos el

camino abierto y expedito para la rápida e inevitable destrucción. Los órganos corporales continuarían deteriorándose sin remedio hasta llegar literalmente a su desgaste.

El dolor es en realidad un beneficio disfrazado. Nos advierte de que algo está descompuesto y mantiene la advertencia hasta que se remedia el daño.

Saben los médicos que no por eliminar el dolor se combate la enfermedad; y el médico puede diagnosticar con mayor acierto si está presente el dolor, que es una especie de índice clínico para el médico experimentado.

La lengua sucia, la acidez de estómago, la indigestión, el dolor de cabeza, la biliosidad, etc., son las señales de peligro con que la naturaleza advierte la presencia del daño.

La sensación de cansancio al despertar por las mañanas también es señal de peligro, lo mismo que la pérdida de peso y de apetito, la depresión de mente y ánimo y el abatimiento crónico.

Estas señales nos indican que necesitamos más ejercicio, más paseos al aire libre y más ratos de solaire. Debemos aprender la lectura de estas señales e interpretar acertadamente su significado.

No ha mucho, uno de los trenes más importantes del mundo, el expreso de la *Twentieth Century Limited*, descarriló con pérdida de vidas, por ha-

berse aventurado el maquinista a llevar el tren con excesiva velocidad sin hacer caso de las señales que le indicaban precaución. Creyó el maquinista que le sería posible parar a tiempo en caso de peligro; pero cuando quiso frenar era ya demasiado tarde para evitarlo.

En la entrada de una población subalterna, cercana a Nueva York, hay un gran cartelón de aviso para los automovilistas que dice: *Moderad la marcha y ahorraréis diez dólares.*

Es una manera muy norteamericana de amenazar con la multa de diez dólares a los conductores que entren en la población a marcha de atropello.

Muy provechoso sería que cuantos van por el mundo de los negocios en desatentada carrera tras la riqueza material, tomaran ejemplo de aquel aviso y moderaran la marcha para evitar un desquiciamiento de nervios, conservar su equilibrio mental y ahorrar enorme cantidad de valiosa energía.

Cada vez que encuentro en Nueva York a cierto industrial, colijo de su inquieta y nerviosa actitud que es uno de aquellos hombres que en su afán de hacer muchas cosas a un tiempo confiesan paradójicamente que *no les queda tiempo para nada.* Siempre me dice que son tantas las cosas que ha de hacer que no sabe por dónde em-

pezar. Constantemente está mirando el reloj para no perder minuto, y asegura que por las muchas visitas que van a interrumpirle en su despacho, ha de trabajar hasta muy entrada la noche si quiere concluir los asuntos del día.

Los nervios se resienten fácilmente de las alteraciones fisiológicas. El menor descenso del barómetro de la vitalidad, cualquier pérdida de vigor, el quebranto de salud, se manifiestan muy luego en la inferioridad de la labor mental, así como la mejora de la salud, el acrecentamiento de vigor y vitalidad se reflejan en un más valioso producto cerebral.

Hacemos nuestro mejor y más eficaz trabajo cuando nos sentimos en perfecta salud, porque entonces todas nuestras facultades favorecen nuestros esfuerzos y exaltamos la obra de nuestra vida al nivel de nuestro supremo ideal. Pero no podemos sentir bienestar si abusamos del cuerpo y no hacemos caso de las advertencias de la naturaleza que nos indica la presencia del daño.

La violación de las leyes de la naturaleza desconcierta los órganos del cuerpo, invalida su coordinada virtualidad hasta el punto de que en protesta contra el abuso se declaran en huelga y cesan en el desempeño de sus funciones.

Nos quejamos amargamente del dolor y demás angustiosas condiciones fisiológicas; pero si no

fuera por estos avisos de la naturaleza, muy pocos seres humanos llegarían a la virilidad.

A no ser por el dolor, quedaría el niño lastimosamente mutilado. Si no sintiera los golpes, heridas, pinchazos y quemaduras cabe la duda de si su organismo llegara íntegro a la virilidad. Si el niño no sintiera el dolor, tocaría las cosas ardientes con las manos y se le quemarían los dedos insensiblemente. Si no sintiera las heridas, lo mutilarían los instrumentos cortantes.

Si pudiéramos seguir trabajando sin notar cansancio, destruiríamos el cerebro y los músculos. La ambición nos conduciría a la muerte.

En cambio, las bien distribuídas horas de trabajo y la debida atención a las amistosas señales de los nervios evitan la fatiga.

Siempre pasa por los nervios una oculta corriente de energía. Aun durante el sueño circula esta corriente. Está generada en los órganos de los sentidos por tan tenues estímulos que no los percibe el cerebro, y si no hay trastorno, si todo marcha bien, dichos estímulos se van acumulando hasta formar una caudalosa y salutífera corriente. Decimos que nos hallamos bien y no sabemos por qué. Pero si los estímulos provienen de siniestras sensaciones formarán un caudal de la misma índole que nos producirá malestar y nos hallaremos inquietos y destemplados.

La oculta corriente está siempre circulante. Puede producir un estado tónico, una condición de viva actividad que difunda las vibraciones salutíferas de uno a otro centro nervioso y venza las escondidas corrientes morbosas.

Al dar un largo paseo en un hermoso y asoleado día de invierno, hormiguea la sangre en las arterias, se purifican los pulmones, se esponjan los músculos y los nervios comunican la grata nueva de un centro a otro de modo que todos se estremecen de júbilo.

Pero supongamos que la oculta corriente dimanante de los órganos de los sentidos va en siniestra dirección. Por naturaleza no es menos activa y diligente, y así debe ser para que funcione la vida fisiológica. Al llegar la siniestra corriente a los centros nerviosos avisan al cerebro de que algo perjudicial ocurre, y este aviso es verdaderamente un acto de amistad que no se estima cual merece.

Conviene tener en cuenta que el mecanismo nervioso es un admirable dispositivo por cuyo medio las potentes energías del universo se actualizan en los músculos del viviente organismo. Sin él seríamos una masa inerte, sin auxilio ni remedio ni esperanza. Con él proseguimos nuestra ascendente evolución hacia las estrellas.

V.—HÁBITOS Y NERVIOS.

V.—HÁBITOS Y NERVIOS.

No cabe duda de que nuestros diarios hábitos de vida ejercen potísima influencia en la energía nerviosa. Los hábitos virtuosos acopian esta energía, mientras que los viciosos la desperdician.

Pocos se dan cuenta de cuán temerariamente pródigos son de energía nerviosa y cómo malgastan este valioso capital de vida en toda suerte de disipaciones.

Por ejemplo, hay muchachas que no pueden estarse un momento quietas. Continuamente gesticulan, mueven brazos y piernas, se llevan las manos a la cara, hacen polichinelas con los dedos, se alisan el cabello infinidad de veces y gustan de sentarse en una mecedora para estar siempre en movimiento.

Aunque parezca extraño, lo cierto es que este continuo cambio de actitudes consume al cabo de las horas de vigilia gran cantidad de energía de donde se sigue una debilidad nerviosa que las pone al borde del agotamiento.

No debemos olvidar que la fatiga nerviosa no proviene de las mismas causas o no sigue el mismo proceso que la fatiga muscular. Los nervios no hacen más que transmitir la sensación de fatiga a los diversos órganos. El único órgano nervioso que se fatiga por sí mismo es el cerebro.

En rigor los nervios son infatigables; y sin embargo, en la conversación familiar y amistosa solemos decir que tenemos una gran postración nerviosa y que estamos agotados. Estas frases no son exactas.

Los nervios son la última parte del organismo humano que se desgasta. Aun en los viejos son notablemente activos y vigorosos.

Sin embargo, al recibir y transmitir las sensaciones actúan como si la sensación recibida dejara en ellos una huella, un surco, muy tenue al principio, pero que se va ahondando a medida que se repite la misma sensación, de suerte que cada vez vibran los nervios con mayor facilidad y rapidez en el mismo sentido.

Si por ejemplo queremos trazar un surco con un buril en una tabla de mármol, la primera vez que pasemos la herramienta, apenas si se conocerá una tenue huella de su paso; pero si volvemos a pasarla una y otra vez exactamente por el mismo sitio, irá siendo sucesivamente más visible el surco hasta que se ahonde en manifiesta

estría con imposibilidad de restituir a la tabla su prístina tersura.

Así una sensación seguida del acto que provoca, imprime en el sistema nervioso cerebro-espinal una huella o tal vez diríamos con mayor similitud que lo pone en determinada tónica vibratoria, y cada vez que la sensación y el acto consiguiente se reiteran es más rápida y fácil la vibración en la misma tónica.

Así se explica por analogía la formación de los hábitos tanto viciosos como virtuosos, y se descubre el origen de las inclinaciones, tendencias, gustos y aficiones.

Supongamos que un muchacho fuma el primer cigarrillo. Seguramente le repugnará. Los nervios transmiten la nueva sensación y los ganglios la registran. Fuma otro, y entonces los ganglios procuran acomodarse a la repetida sensación, de suerte que si el muchacho persiste en fumar, no sólo se habituarán los ganglios al narcótico, sino que lo *exigirán* con tanto mayor imperio cuanto más numerosas sean las reiteraciones hasta que arraigado quede el hábito vicioso.

De la propia suerte, cuando uno bebe por vez primera un licor embriagante, produce una reacción sobre los centros nerviosos que se estremecen y transmiten la sensación a todo el organismo, dando por resultado un apetito, un ansia que

cada vez es más difícil de satisfacer, y así se establece un hábito.

El doctor Elliott Park Frost, de la universidad de Yale, describe esta condición como sigue:

> En sencillos términos hay un impulso inicial, determinado pongamos por caso, por la vista de un vaso de cerveza. Este impulso puede transmitirlo la sinapsis *a* a un juego de músculos o la sinapsis *b* a otro juego de músculos. En el primer caso el sujeto se bebe el vaso de cerveza; en el segundo lo rehusa. El impulso nervioso actuará exactamente como una corriente eléctrica que sigue el camino más expedito, es decir, que el impulso pasará a través de la sinapsis que le presente menor oposición.
>
> Así cabe enunciar el principio general que la formación de un hábito no es ni más ni menos que el vencimiento de la natural resistencia opuesta por una sinapsis y el fortalecimiento de la resistencia ofrecida por otra sinapsis.
>
> La eliminación de un hábito consiste en el mismo procedimiento invertido, cuando se vence una sinapsis muy resistente y se fortalece una sinapsis anteriormente débil.

Sin embargo, hay todavía otro factor en la formación de los hábitos de vida. La modalidad ínfima de la acción nerviosa es meramente *física;* pero tiene otra superior modalidad de índole *mental.* La formación de hábitos es un proceso fisiológico y psicológico a la par.

Volvamos a considerar el ejemplo del muchacho que fuma el primer cigarrillo.

Aparte del mal sabor que note o de otros efectos desagradables, es posible que la prohibición de los padres y maestros y el recelo de que lo vean fumando o noten por el olor que ha fumado, le mueva a no repetir la acción de fumar.

Si el muchacho considera que no vale la pena de seguir fumando o prefiere obedecer a sus mayores, estas razones de índole social impresas en la mente pueden bastar para fortalecer la resistencia en determinadas sinapsis, de modo que el cigarrillo fumado sea el primero y el último.

Sin embargo, si los compañeros del muchacho ya son habituales fumadores, la influencia del ejemplo renovará la tentación disminuyendo la resistencia de una cadena de sinapsis, mientras que por otra parte, los desagradables efectos, como el mal sabor y las náuseas propenderán a fortalecer la resistencia de otra cadena de sinapsis.

Cuando estas dos contrarias tendencias se equilibren, como suele suceder, bastará una insignificancia para decidir la victoria de uno u otro lado.

Pero si el individuo es ya habitual fumador o habitual no fumador, la resistencia está tan preponderantemente aminorada en un canal nervioso que no cabe duda en el resultado.

Cuanto más antiguo es el hábito, más fija y determinada es la conducta.

Los hábitos se forman más fácilmente durante

los veinte primeros años de la vida. El sistema nervioso responde o rechaza las impresiones mucho más fácilmente en la niñez.

Pongamos por ejemplo la pereza. El niño gusta de levantarse tarde y repugna el trabajo corporal, lo que sencillamente significa que un grupo de sinapsis se acostumbran a la letargía, pues se les permite que permanezcan inactivas hasta que un violento impulso las excite. Cuanto más se las mime, más exigentes son.

Hay niños que no quieren en la escuela aplicarse al estudio, y ceden a las siniestras reacciones nerviosas. La dificultad está en reformar los hábitos, pues no sólo es cuestión de eliminar un hábito vicioso, sino la mucho más difícil de alisar el profundo surco de pereza abierto por las repetidas condescendencias con este vicio. Se ha de formar un nuevo hábito de laboriosidad mediante la acción de un nuevo juego de sinapsis, pues la formación o trazado de un nuevo surco de nada servirá mientras el antiguo surco ofrezca débil resistencia a las vibraciones de pereza.

Desde luego se comprende que los hábitos son capitales factores de la conducta, porque estamos gobernados por nuestros buenos o malos hábitos, y como quiera que obran en la raíz de nuestra personalidad física, o sea en los nervios, influyen a la par en la conducta y en la salud.

Desgraciadamente, los hábitos viciosos ocasionan enfermedades, según han comprobado repetidamente los médicos, de suerte que para recobrar la salud es indispensable eliminar el hábito vicioso que ocasionó la enfermedad.

Sin embargo, muchos enfermos se rebelan cuando el médico les dice que para recobrar las fuerzas han de enmendar su conducta, prescindir del tabaco, de la bebida, de toda clase de estimulantes, y no salir de casa por las noches.

Pero al oir estas que les parecen absurdas exigencias, suelen mudar de médico, para librarse de quien tan autoritariamente les ordena lo que han de hacer, pues repugnan variar de género de vida y no quieren irse temprano a la cama, y se figuran que es tontería lo de masticar cuidadosamente los manjares, y no tienen bastante fuerza de voluntad para abstenerse de beber y fumar. Buscan un médico que dejándoles hacer lo que les venga en gana, los cure con un específico de los que según el mercantilismo de farmacopea remedian todas las enfermedades.

Pero siempre hay riesgos en la reacción de las fuerzas vitales, y el médico honrado y consciente de su profesión no lisonjeará los caprichos del enfermo, sino que le manifestará francamente la causa de su mal, y lo que ha de hacer para recobrar la salud, aun cuando sepa que el enfermo

ha de llamar a otro médico o buscar otro remedio para su enfermedad.

En muchos enfermos, los viciosos hábitos adquiridos son lo que mayormente les duele abandonar.

La mayoría de hombres públicos están de ordinario físicamente deprimidos, según pude comprobar en mi visita al Congreso de Washington, donde diputados de excelentes dotes naturales estaban físicamente incapacitados de cumplir sus altos deberes, pues les sobraba tejido adiposo y les faltaba robustez muscular por falta de ejercicio y demasiada condescendencia con sus apetitos sensuales.

El difunto senador Tillman confesó una vez que había quebrantado su salud por negligencia, y fué preciso que un amago de apoplejía le moviera a mudar por completo de género de vida.

Opinaba Tillman que sus colegas del Senado se acortaban la vida por sus hábitos en pugna con la higiene y por falta de ejercicio, pues la mayoría de ellos permanecen sentados horas enteras, con la sangre afluyente al cerebro sin hacer nada que compense esta tensión, sino por el contrario, fumar sin tregua en los herméticos gabinetes de las comisiones parlamentarias y hartarse hasta el gaznate en el restaurante del palacio senatorial.

Roosevelt fué el más notable ejemplo de hombre público porque él mismo se dispuso físicamente a la provechosa actividad de la vida, y acaso la realización práctica del aforismo "mente sana en cuerpo sano" fué el capital fundamento de su prosperidad en la carrera de estadista.

En todas las corporaciones y colectividades hay una predominante personalidad en quien todos los demás reconocen superior poder, y sin necesidad de votaciones que lo elijan es por derecho propio y general consentimiento el jefe del partido o el presidente de la corporación.

En todas las crisis y vicisitudes, instintivamente se fijan en él los demás, pues irradia energía y fortaleza, y acepta la responsabilidad del mando o de la dirección, tan naturalmente como la fuerza de gravedad atrae la piedra desprendida de la montaña a la superficie de la tierra.

La mente dominante, la dominante personalidad nos causa profundísima impresión.

No podemos menos de admirar a estos hombres de carácter extraordinario, aunque no compartamos sus opiniones. Reconocemos que son ecuánimes, diligentes y de agudísimo entendimiento. Hay algo que inspira confianza en su conducta.

¿Por qué estos hombres se erigen en caudillos, mientras los demás los siguen y nadie se atreve a dar un paso ni tomar una determinación sin

previa consulta con el jefe? Porque todas sus facultades están coordinadas y gozan de robusta salud al par que poseen vigoroso cerebro.

Si la salud se quebranta quedan afectadas morbosamente todas las facultades intelectuales. Si se debilitan las fuerzas corporales, desmaya el espíritu de iniciativa.

El valor es el supremo caudillo en el reino del ánimo. Las demás cualidades del carácter no se movilizan hasta que el valor les señala el camino Cuando el valor decae, todas las demás cualidades del carácter se acobardan. Pero el valor depende en considerable grado de la salud y de la vitalidad nerviosa, a causa de la íntima relación entre el cerebro y los órganos corporales.

Según ya dijimos, puede compararse el cerebro a la central de una red telefónica. Todos los despachos o comunicaciones han de salir de él y registrarse en él. Los alambres, que son los nervios, llegan en ininterrumpidas series de líneas a todos los puntos del cuerpo, y las impresiones se transmiten rápidamente al central operador.

En consecuencia, la eficacia del sistema requiere al menos dos condiciones: que los alambres estén en adecuada disposición de funcionamiento, y que la central esté organizada para transmitir y recibir clara y rápidamente todas las señales.

Si la central tiene algún defecto, se manifestarán desde luego los malos resultados en todos los puntos del sistema.

Esto significa que se ha de salvaguardar el cerebro por todos los medios posibles, porque si está entorpecido o atontado, también lo estará el individuo.

Uno de los medios más fáciles de estropear el cerebro es por conducto del estómago pues ambos órganos están en estrecha relación.

Supongamos que un sujeto se embriaga. Los nervios relacionados con el estómago se sobreexcitan y transmiten la sobreexcitación de centro en centro hasta llegar al cerebro.

Por otra parte, el nervio neumogástrico que mueve el corazón y también está relacionado con el estómago, se excita de modo que ocasiona violentas contracciones cardíacas con extraordinario aflujo de sangre al cerebro, que a consecuencia de dichos combinados ataques desfallece y acaba por perder enteramente su dominio. El operador telefónico se vuelve temporáneamente loco y envía disparatadas comunicaciones. Los nervios intentan obedecer, pero sólo consiguen empeorar el barullo. Los músculos de las piernas, faltos de gobierno, desfallecen y el beodo da traspiés y por fin se cae.

Entonces decimos que el infeliz está borracho,

pero con ello no indicamos ni siquiera la mitad del terrible estado interior.

Si pudiéramos observarlo y ver los músculos y nervios desligados de la estación central, comprenderíamos la intensidad del caos resultante.

Pongamos un ejemplo no tan grave, suponiendo que el estómago ha recibido excesiva carga o un manjar inadecuado. Sobreviene la dispepsia. El trastornado sistema nervioso afecta al muscular y el individuo se siente débil, lacio y destemplado. A su vez el cerebro se vuelve indolente y letárgico, incapaz de efectuar su propia obra.

Tal es la razón de que cuantos conocen la relación entre el cerebro y el estómago practican la virtud de la templanza y no cargan demasiado el estómago en la comida, a fin de mantener despejada la mente durante el trabajo de la tarde.

Los nervios forman con el cerebro una especie de círculo vicioso. Ningún punto puede sufrir sin que afecte a los demás. Un grano doloroso muy lejano del cerebro puede entorpecer la acción cerebral y causar tanta molestia que nos ponga "nerviosos" sin advertir la causa del trastorno.

Pero en normal salud deja el círculo de ser vicioso, pues cada punto se esfuerza en favorecer el bienestar del individuo. Estimula salutíferamente el cerebro en vez de perturbarlo.

Las reglas del proceso son muy sencillas:

1.ª Naturalidad y templanza en el régimen alimenticio.

2.ª Ejercicios físicos.

3.ª Costumbres morigeradas.

4.ª Rectitud de pensamiento.

Pero no obstante la sencillez de estas reglas, ¡cuán pocos fielmente las observan!

La cuarta es la más difícil de cumplir, y sin embargo es absolutamente indispensable para la energía cerebral.

Las lecturas instructivas nutren y vigorizan el cerebro, al paso que las frívolas y malsanas lo debilitan. Los pensamientos nobles y armónicos estampan su sello en el carácter y la conducta.

Quien note que su cerebro no da de sí cuanto de mejor puede dar, tenga por seguro que en sí mismo está la falta, y en consecuencia se ha de examinar por introversión para encontrarla.

Todo individuo normalmente constituído posee alguna estimable cualidad que con prudencia y perseverancia ejercitada puede contribuir al éxito en la vida. El error está en permitir que las malas cualidades, los vicios y las pasiones se sobrepongan y ofusquen las buenas cualidades, que inutilicen nuestros esfuerzos y malogren el porvenir.

Muy provechoso es conocer nuestras buenas cualidades y educirlas y fortalecerlas hasta por

completo actualizarlas de modo que se integren definitivamente en nuestro carácter.

Si el hombre reconoce por introversión y sin engreimiento que alguna buena cualidad está latente en su carácter y que puede actualizarla, ha de mantener en su mente este pensamiento, pues le servirá de auxilio cuando a sí mismo se vitupere y se crea condenado al fracaso.

Nunca olvide nadie que su verdadero ser es esencialmente divino, que en su interior hay un Dios en potencia, pues su cuerpo es templo del Espíritu Santo, y que la verdad, la realidad de este espíritu es absolutamente perfecta.

Esta idea ha de servir de base al desenvolviminto de la energía cerebral que no es más que la energía mental actualizada por medio del cerebro, así como la energía mental no es más que la energía de nuestro verdadero ser actualizada o manifestada por medio de la mente o cuerpo mental cuyo instrumento es el cerebro.

Quien se figure que es un miserable gusano, una nulidad, una víctima de los malos humores del momento, nunca hará nada que valga la pena en este mundo.

Nadie se ha de vituperar por no haber hecho cuanto esperaba. Ha de aprovecharse aun de sus equivocaciones para que le sirvan de escarmiento.

Ya sabemos, por lo muy repetido, aunque nunca está de más la repetición de un punto de tanta transcendencia, que hay una muy íntima afinidad entre la mente y el cuerpo. Todo lo que afecta a uno repercute en la otra. El estado mental se corresponde con la expresión física que asumimos, y por lo tanto debemos asumir la más jubilosa actitud de que seamos capaces. Que la benevolencia brote del rostro, y en esta actitud veremos como nos es imposible sentir cólera, rencor ni odio.

Así es que cuando estemos tristes y desalentados y pensemos que a pesar de todo hemos de fracasar, convendrá asumir la actitud contraria a tan pesimistas pensamientos y procurar sentirnos prósperos, contentos y dichosos.

Quien así lo haga se sorprenderá al ver cuán pronto se plasma en realidad la imagen que forjó en su mente.

Recordemos que el cerebro necesita tanto aliento y estímulo como cualquiera otra parte del sistema nervioso, y por tanto hemos de estimularlo dando a todo nuestro cuerpo la armónica sensación de bienestar.

Muy pocos disciplinan científicamente el cerebro y después se extrañan de que su mente no sea más vigorosa y enérgica. Todo esto depende de nuestros hábitos, de nuestra alimentación, que se reflejan en nuestro mecanismo nervioso.

Si no disciplinamos el cerebro como un caballista entrena al caballo de carrera, ¿cómo podemos esperar que venza?

Nuestras vidas son monótonas, vulgares y mediocres porque no actualizamos nuestras potencias latentes. No podemos educir el posible hombre que hay en nuestro interior mientras mimemos al muñeco que chupa nuestra vitalidad. No hemos manifestado al hombre verdadero porque no le ofrecimos favorable coyuntura.

Y no será posible educir la verdadera individualidad mientras la alimentación sea irregular, inadecuada o excesiva, mientras se convierta la noche en día, robemos horas al sueño con sobrecarga de los nervios y no haya el suficiente recreo y descanso ni el apropiado estímulo cerebral. No es posible manifestar al gigante si tan sólo estamos preparados para manifestar al pigmeo.

La mayor parte de los seres humanos tienen tan sólo medio activas gran número de las células del cuerpo, a causa de la pobreza de la sangre que a su vez proviene de la deficiente nutrición.

La sangre fertiliza el cerebro y la pureza de la sangre sólo se logra mediante la pureza de los alimentos. La abundante vitalidad es lo que importa para la vida y lo que da decisión al cerebro.

Muchos se figuran que con sólo cuidar externamente de su cuerpo pueden mantenerse en saludable condición; y sin embargo, se hallan en deplorable condición interna.

La sangre es la corriente vital del organismo, que rápidamente circula a cada instante, pasando por los diferetes tejidos y nutriendo todos los órganos. Pero si esta corriente sanguínea está ensuciada por desechos o falta de suficiente oxigenación, entraña entonces gérmenes perjudiciales para la salud.

Es muy frecuente comer demasiado con variedad de manjares químicamente incompatibles que sin remedio han de ensuciar la sangre.

Por lo tanto, para que la corriente sanguínea sea pura es preciso que los manjares del régimen dietético estén en cantidad, calidad y tiempo de acuerdo con las reglas de la higiene, y que mediante la respiración profunda proporcionemos a la sangre el necesario oxígeno para convertir la venosa en arterial.

De lo contrario, atraeremos todo linaje de enfermedades, bajará de nivel la vitalidad y no tendrá el organismo bastante fuerza de resistencia contra los gérmenes patógenos.

Es mucho más importante la limpieza interna que la externa. Necesario es mantener la corriente sanguínea pura y cargada de vital energía para dar al cerebro la mayor capacidad funcional de que sea susceptible por naturaleza.

Un cerebro confuso y embrollado no puede menos de ser descompuesto órgano de embrollados pensamientos como un piano desafinado sólo podrá dar ingratas discordancias.

La generalidad de las gentes tienen la sangre gorda y sucia, emponzoñada por exceso de alimentación que no pueden asimilarse los tejidos.

En resumen, si sometemos cuerpo y mente a las leyes de la doble higiene física y moral, encontraremos el éxito que nos aguarda en cada paso adelante de nuestra evolución.

VI.—RENOVACIÓN DEL CUERPO.

VI.—RENOVACIÓN DEL CUERPO.

Así como el hogar de una caldera ha de estar debidamente reprovisto de combustible para mantener vivo el fuego y en continua producción el vapor, así también nuestro organismo requiere el periódico repuesto de combustible en forma de alimentación.

El fogonero no puede esperar llama ardiente ni ascuas vivas si alimenta el hogar con leña verde o echa esquisto en vez de carbón.

De la propia suerte no podemos esperar que se nutra el organismo si ingerimos toda clase de manjares impropios para la sana nutrición.

Los doce principales elementos químicos o cuerpos llamados simples que entran en la constitución física del organismo son: oxígeno, hidrógeno, carbono, nitrógeno, fósforo, calcio, hierro, cloro, sodio, potasio, magnesio y manganeso.

Por consiguiente, los manjares con que nos alimentamos y nutrimos han de contener entre todos

y en una u otra forma los citados elementos, pues la falta de cualquiera de ellos determina una deficiencia tanto más grave cuanto mayor sea la importancia del carecido elemento en la economía fisiológica.

Si alguien se propusiera no tomar otro alimento que patatas, proporcionaría al organismo la fécula en cuya composición entran el oxígeno, el hidrógeno y el carbono, pero faltaría el nitrógeno sin el que no es posible la vida corporal.

Las partes substanciales del organismo necesitan repararse con materiales nitrogenados o albuminoides, pero hay algunos tejidos como el de la sangre que requiere hierro y el de los huesos que demanda calcio y fósforo, como también el tejido nervioso exige este último elemento.

Si el individuo se alimenta principalmente de carnes y materias nitrogenadas y desdeña las fosfatadas; y si además trabaja mucho mentalmente y poco o nada corporalmente, se le resentirá la salud, por estar su régimen alimenticio en oposición de su actividad personal, ya que ingiere las albúminas nutricias del músculo que no ejercita y le faltan las materias fosfatadas para la nutrición del actuante cerebro.

Nos ayudará a comprender el efecto que las diversas clases de manjares producen en el organismo, la observación de que cuando un animal

está algún tiempo en ayuno forzoso, se consumen o derriten las adiposidades acumuladas debajo de la piel, y nutren el cuerpo antes de que sobrevenga la muerte por inanición.

Hay tantas clases de células como de tejidos orgánicos, aunque esencialmente todas las células tienen la misma construcción y sólo se diferencian por su figura y la función que desempeñan. Así hay células de los nervios, de los músculos, de los huesos, de la piel, de las glándulas y otros órganos internos.

Estas células pueden compararse a diminutas factorías situadas en la orilla de un río de sangre cuyo caudal impele el corazón de modo que riegue y nutra todas las células del cuerpo.

Así como los diversos zoófitos de un coral toman las partículas del limo flotante en las aguas para la construcción de su común esqueleto, así cada una de las metafóricas factorías situadas en las márgenes de la corriente sanguínea, extrae del nutritivo líquido las substancias apropiadas a su peculiar funcionamiento.

Las células nerviosas no extraerán de la sangre los principios nutritivos que sirvan para las de los músculos o de los huesos, aunque estén hambrientas de alimento y la sangre recargada de principios distintos de los necesarios para su nutrición. Cada célula extrae y se asimila tan

sólo lo adecuado al tejido orgánico de que es elemento constituyente, y así resulta el equilibrio fisiológico llamado por otro nombre salud.

El agricultor inteligente analiza el suelo de su finca con objeto de proporcionarle mediante abonos y enmiendas los principios nutritivos de que por constitución geológica carece, porque el suelo no puede dar a las plantas lo que de por sí no tiene, aparte de la vitalidad que les presta el solaire.

Los agricultores ignorantes o desidiosos no obtienen cosechas de excelente calidad porque el suelo de su finca no posee todos los principios nutritivos que exige la naturaleza de las plantas o es deficiente en alguno de ellos y descuida suplir la falta o la deficiencia.

De la propia suerte, muchas personas carecen de la robustez, vigor, salud y energía que sin mayor dificultad pudieran poseer si proporcionasen al suelo de su organismo en suficiente cantidad, relación y calidad todos los principios necesarios para el equilibrado sustento de la vida fisiológica.

El agricultor ignorante, en su empeño de imitar al inteligente vecino, suele equivocarse en la elección de abonos y añade al suelo materias inadecuadas a su particular cultivo que así resulta perjudicado por falsa nutrición. O bien carga la

mano en una clase de abonos y escatima o niega otros igualmente necesarios, con lo que desequilibra y pervierte lastimosamente el proceso de absorción de los elementos nutritivos.

Así desconocen muchas personas sus verdaderas necesidades fisiológicas y sufren toda su vida de achaques, molestias y trastornos cuya causa está en la penuria y anemia de unos tejidos en contraposición a la plétora de otros por el desequilibrio de los principios nutritivos.

Para el sustento saludable de la vida fisiológica necesita el organismo asimilarse en la debida proporción todos los elementos químicos de que por naturaleza está constituído; pero locura fuera proporcionarle estos elementos en estado químicamente puro, tal como se obtienen en los laboratorios, pues en tal estado no son asimilables. Necesario es proporcionárselos en substancias que los contengan por naturaleza y que por ser comestibles y bebibles se llaman manjares y bebidas y en general alimentos.

Los doce elementos principales del organismo están contenidos en sólo cuatro clases de manjares o alimentos que son: albúminas, hidrocarburos, grasas y sales.

Así las albúminas proporcionan nitrógeno, carbono, hidrógeno, oxígeno y azufre; los hidrocarburos proveen de carbono, hidrógeno y oxígeno;

las grasas suministran carbono e hidrógeno; y las sales dan los demás elementos; pero estas sales entran en la composición química de los alimentos cualquiera que sea su clase. Así las lentejas contienen hierro, la yema de huevo fósforo, la sal de cocina, indispensable en la condimentación de muchos manjares, proporciona cloro y sodio, algunas verduras tienen potasio, etc.

También pueden proporcionarse al organismo los elementos nutritivos o suplir las deficiencias que el estado fisiológico del individuo denote por medio de los preparados farmacéuticos que con diversos nombres de reconstituyentes, tónicos y específicos contienen calcio, hierro, fósforo, cloro, sodio, azufre, manganeso, magnesio y otros elementos en asimilables combinaciones.

Lo esencial es dar a cada célula lo suyo con distributiva justicia dietética, porque si, por ejemplo, las células nerviosas necesitan principalmente fósforo, el tejido muscular requiere con preferencia nitrógeno y el óseo calcio.

Además se ha de tener en cuenta la edad, el temperamento, la profesión y sexo del individuo. Al niño en crecimiento le convendrán manjares que le provean de la cal y sales adecuadas al tejido óseo, con objeto de que se le fortalezcan los huesos. El bracero necesitará manjares abundantes en albúmina que repare el cotidiano desgaste

de las células del tejido fibroso. El intelectual requiere el fósforo necesario para nutrir las neuronas. En cambio, cuando el organismo llegue al límite de su crecimiento ya no habrá necesidad de cargar la mano en los manjares o preparados que contengan los elementos a propósito para la supernutrición del tejido óseo.

Ya llegará día en que la dietética alcance la categoría de ciencia popular y purgando de sus prejuicios y errores al vegetarismo y naturismo enuncie los postulados de la sana alimentación del hombre, de modo que dé al organismo el máximo de salud, fuerza, vigor y eficiencia.

Si cada cual se analizara psico-físicamente, con seguridad que deplorara el resultado del análisis, pues echaría de ver que sólo actualiza la mitad o aun menos de su intrínseca potencialidad, es decir, que bien ordenada su conducta, bien medido el tiempo y evitadas las pérdidas por roce y desajustes podría duplicarse el rendimiento diario de la máquina corporal.

Gran parte de esta deficiencia proviene de la mala o impropia alimentación, porque si el combustible o sean los manjares, es de mala calidad o escaso en cantidad, no podrá dar la viva lumbre de la energía vital.

Aseguran los médicos que el noventa por ciento de las enfermedades se originan en el aparato di-

gestivo. Esto no es una novedad, sino un aforismo que expresado en la fórmula: *la salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago,* han repetido Hipócrates, San Agustín y Cervantes, sin que se conozca su primer expositor.

Entre las enfermedades de más señalado origen gastrientérico se cuentan el reumatismo, la gota, los cólicos nefríticos y hepáticos, las afecciones de la piel, la diabetes, la albuminuria, la ictericia, la esciática y algunas otras. No en balde el buen médico prescribe por primera providencia de su tratamiento la dieta rigurosa del enfermo, en cuanto diagnostica la dolencia.

Algunos se figuran que sería mucho más higiénico tomar los alimentos en forma concentrada, como los extractos de carne, los purés, tapiocas, zumos de frutas, jaleas y demás preparados que en poco volumen contienen gran cantidad de enjundia o substancia nutritiva.

Pero no hay tal ventaja, sino un grave inconveniente en el uso exclusivo de estos manjares concentrados, porque el tubo digestivo necesita algo y aun mucho de lo que pudiéramos llamar lastre para favorecer los movimientos peristálticos del intestino sin los que no es posible la perfecta digestión. Y este lastre lo proporcionan las legumbres, verduras, tubérculos y otras hortalizas.

Sin embargo, conviene tener presente otro aforismo igualmente repetido de generación en generación sin que prevalezca prácticamente en las costumbres dietéticas. Es el de que *no se vive de lo que se come, sino de lo que se digiere,* y así como no por mucho madrugar amanece más temprano, tampoco el mucho comer acrecienta la nutrición, pues aunque parezca extraño, no es lo mismo alimentar que nutrir.

Cuando el organismo alcanza su completo desenvolvimiento no necesita mucha cantidad de manjares para mantenerse en buena salud, y es opinión común entre los higienistas que todos comemos por viciosa costumbre bastante más de lo necesario.

Hay un medio sencillísimo de disminuir la *cantidad* de manjares al par que se aumenta su *eficacia* nutritiva. Este medio es la cuidadosa y detenida *masticación.* Cuanto mejor masticado está un manjar *más fácilmente se digiere y más completamente se asimila,* con lo que resulta mucho mayor su eficacia nutritiva y mucho más expedito y descansado el trabajo de los órganos digestivos, porque la masticación y la insalivación les *preparan* convenientemente el material cuya elaboración han de completar.

Si tomamos demasiada cantidad de manjares de índole fácilmente putrescibles, entre ellos la

carne y los huevos, quedarán perjudicados los órganos que como el hígado y riñones filtran los desechos, de suerte que no pudiendo estos órganos eliminarlos todos por lo abundantes, se infiltrarán en la sangre con riesgo seguro de ocasionar enfermedades.

Quien desee conservar la salud y avalorar la vida ha de ir con sumo cuidado en no comer manjares que perjudiquen los riñones, el hígado y el corazón, las tres vísceras más esenciales de la economía fisiológica.

Todo el mundo debiera tener una inteligente idea de los principios o elementos nutritivos que requiere la conservación de la salud corporal, tan indispensable a la salud del ánimo, y también debiera conocer las modificaciones producidas en dichos elementos por el género de vida, temperamento, edad, profesión, sexo y demás características de su personalidad.

El régimen alimenticio rigurosamente científico y ajustado a las condiciones personales de cada individuo, no tardaría en dar por resultado el mejoramiento de la raza humana, pues desaparecerían muchas enfermedades, miserias, crímenes y desdichas cuya causa eficiente está en la perniciosa influencia que en los pensamientos y emociones ejerce una malsana alimentación.

VII.—LA MENTE Y LA ALIMENTACIÓN.

VII.—LA MENTE Y LA ALIMENTACIÓN.

De lo expuesto en el capítulo anterior tocante a la variedad de elementos nutritivos que requieren las células según la función que desempeñan o el trabajo que realizan, se infiere que han de elegirse los manjares desde el punto de vista de sus propiedades para reparar los desgastes del organismo y producir energía.

Muchos que se quejan de falta de energía y de vida, están realmente sufriendo de falta de nutrición por inveterados errores en el régimen alimenticio.

Hay quienes engañados por una falsa economía, movidos por la avaricia u obligados por la penuria se alimentan con manjares averiados o de pésima calidad, con pastas, dulces y pasteles de barracón de feria, confeccionados con mendrugos de pan molido, huevos pasados, sacarina y otros ingredientes fronterizos del veneno.

Cosa parecida ocurre con las verduras, frutas

y legumbres que si proceden de campos o huertos mal abonados o han sufrido los efectos de las heladas y el pedrisco o se han cosechado prematuramente, no pueden tener las propiedades vitales que provienen de la maravillosamente combinada alquimia del solaire, del agua y del suelo, de modo que si esta acción ha sido incompleta los productos resultarán de mala o inferior calidad.

Recordemos que los alimentos hacen la sangre y que la sangre es la vida del organismo. Debemos tener más cuidado en la elección de alimentos que en la de los paños, telas y adornos para los trajes, porque del alimento dependen la salud, la energía, el vigor, la fuerza, la eficiencia y la vida. Así es que cuanto se haga será poco para evitar, reprimir y castigar la sofisticación y adulteración de las substancias alimenticias.

Aunque parezcan términos sinónimos, hay notable diferencia entre la adulteración y la sofisticación de los alimentos.

Por ejemplo, cuando un traficante sin escrúpulos añade agua o almidón a la leche natural de vaca o cabra, la *adultera,* pero no la *sofistica,* porque al fin y al cabo lo que expende es *leche* con añadidura de una materia extraña a su natural composición.

Pero el que vende como si fuera *café molido,*

la molienda de achicoria, garbanzos y otras semillas tostadas, *sofistica* el café porque engaña al comprador con el *sofisma* de decirle mentirosamente que es *café molido* la falsedad que le expende.

Hemos de tener todos en cuenta que, según dijo hace siglos la filosofía popular: *tripas llevan pies que no pies tripas,* dando a entender que la actividad, las iniciativas, los propósitos y aspiraciones, la vida mental y emocional dependen de la calidad y régimen de la alimentación.

Vemos en nuestro alrededor quienes hacen escasa e ineficaz labor y sólo despliegan una décima parte de su natural capacidad en sus respectivas profesiones, porque no hay en su dieta fuerza suficiente para vigorizar la sangre. Los manjares que ingiere no producen bastantes glóbulos rojos.

Dice un popular adagio que lo que se ahorra en la mesa ha de gastarse en la botica; pero esto no da entender, como algunos se figuran, que se ha de comer mucho, sino que es preferible comprar manjares de superior calidad aunque parezcan caros, que adquirirlos de mediana o ínfima calidad por el espejuelo de la baratura.

No es prudente escatimar nuestro capital de vida. La diferencia de calidad de los manjares puede determinar la diferencia en la calidad de la persona.

Vale muchísimo más tomar corta cantidad de manjares sanos y nutritivos y mascarlos e insalivarlos detenidamente, que atiborrarse de las sobras de los mercados.

Los alimentos no pueden dar a la sangre más fuerza de la que posean y la sangre no puede dar al cerebro y demás órganos mayor energía de la recibida de los alimentos.

Conviene dilucidar aquí un punto que a primera vista parece incongruente con las opiniones de los fisiólogos, quienes afirman que *la sangre tiene constantemente la misma constitución sea cual sea el régimen alimenticio.*

Esto es cosa parecida a decir que el agua de riego tiene siempre la misma constitución química, sean cuales sean las materias que lleve disueltas o flotantes; pero la eficacia del riego y la nutrición de las plantas no depende del agua químicamente considerada, que por sí, químicamente pura, *no serviría para la vida,* sino que depende de las materias nutritivas que entraña.

Análogamente, la sangre por sí sola, como tejido orgánico que en realidad es, no alimenta ni nutre el cuerpo, y así vemos que no les falta sangre a los que mueren de inanición.

La sangre no es ni más ni menos que el *vehículo* de los elementos nutritivos, exactamente lo mismo que el agua por lo que atañe al cultivo

de las plantas, y así se le puede llamar al agua *la sangre de la tierra.*

Desde luego que sea cual sea el régimen alimenticio, la constitución histológica de la sangre es siempre la misma; pero su eficacia vital, su potencia energética dependen de los elementos nutritivos que entrañe, y la calidad de estos elementos depende necesariamente del régimen alimenticio.

Bien comprendido este punto, se echa de ver claramente que el riego sanguíneo va depositando en las células de los diversos tejidos los elementos necesarios para su nutrición, de análoga manera a como las raíces de la planta al absorber el agua del riego se asimilan los elementos nutritivos que lleva en disolución.

Puede también compararse el alimento al combustible de una máquina de vapor o de una locomotora cuyo mejor o peor funcionamiento dependerá de la calidad del combustible que no podrá dar más energía de la que entrañe.

Muy lastimoso es ver a un hombre que se está preparando para hacer la suprema prueba en la obra de su vida, y sin embargo persiste en tomar manjares y bebidas que estimulan su fantasía, sin la más mínima atención a si son capaces de vigorizar la fuerza mental.

Algún jurisconsulto de fama quedó profunda-

mente humillado al fracasar en la defensa de una causa por no haberse predispuesto al acto de la vista pública mediante un régimen alimenticio a propósito para acrecentar la energía mental.

Los entrenadores deportistas conocen de sobra la influencia de la alimentación en la eficacia personal, y cuantos han de tomar parte en un combate pugilístico o en un partido de campeonato cuidan muchísimo de someterse a un régimen del que se excluyen todos los manjares y bebidas que menoscaban la energía muscular.

En cambio, los intelectuales, los atletas mentales que han de tomar parte en certámenes, oposiciones, concursos o han de sufrir exámenes, no saben predisponerse a la lid con probabilidades de triunfo por medio de un régimen dietético cuyos elementos nutritivos acrecienten la energía mental.

Esto no quiere decir ni mucho menos que el talento dependa de lo que se come y beba, sino que de los manjares y bebidas dependerá el hacer del cerebro un más eficaz instrumento de la mente.

El talento natural del individuo siempre es el mismo; pero su manifestación en palabras y obras vivas requiere el apropiado instrumento del cerebro cuya saludable nutrición depende de la buena calidad de los alimentos.

VIII.—EJERCICIO CORPORAL.

VIII.—EJERCICIO CORPORAL.

UANDO Roosevelt desempeñaba la presidencia de la república estadiunense, dejó asombrados a los jefes y oficiales del ministerio de la Guerra al invitarlos a que le acompañasen a dar un paseo el sábado siguiente. No era un mandato imperativo, sino una sencilla invitación; pero todos se creyeron en el deber de aceptarla, aunque los acostumbrados a la rutinaria molicie de sillones y butacas gimieron para sus adentros, porque muy conocidos eran en Washington los paseos habituales del presidente.

No quedaron defraudados en el prometido paseo. El presidente los condujo por quebrados caminos, haciéndoles salvar de frente y sin rodeos barrancos y hondonadas, llevándolos cuesta arriba y cuesta abajo por colinas y altozanos, de suerte que todos, menos Roosevelt y unos cuantos de mucho aguante, quedaron extenuados al fin de la excursión.

Otra vez invitó a los oficiales de caballería del ministerio de la Guerra a que efectuasen a porfía una carrera de 160 kilómetros en tres días, y como algunos de los invitados se quejaran de lo para ellos extraordinario de aquel ejercicio, él salió calladamente una mañana de las caballerizas de la Casa Blanca y recorrió *en un solo día* los 160 kilómetros sin cambiar de caballo más que una vez al mediodía.

Fué Roosevelt un vivo ejemplo de la beneficiosa influencia del ejercicio físico. En su infancia era de complexión delicada y enfermiza y sufría constantemente de asma. Su padre tenía que tenderlo en la cama para que pudiese respirar. Pero el luchador ánimo del niño lo libró de sucumbir. Aprendió el pugilato y la equitación y pasaba la mayor parte del tiempo en campo raso, y así se predispuso para los atléticos ejercicios físicos que ulteriormente practicó hasta el fin de su vida. Hubo de luchar algunos años, pero fué provechosa la lucha.

Para los nervios relajados y el cansado cerebro no hay mejor medicina que el solaire y el ejercicio, mayormente si se trata de un operario intelectual, quien si después de comer da un largo paseo, notará la diferencia en el trabajo de la tarde.

Una de las causas de mala salud es la falta de

apropiado y suficiente ejercicio, y la más beneficiosa modalidad de ejercicio físico es el paseo, sobre todo cuando se armoniza con la cuidadosa respiración y no se considera el paseo como ineludible deber.

Los negociantes, dependientes de comercio y toda clase de empleados que viven lejos de sus almacenes, fábricas, tiendas, talleres y oficinas se vigorizarían mayormente para el trabajo mental del día si al menos por la mañana suprimieran el tranvía, el metro, la moto, el ciclo o el auto. Cuanto más tiempo puedan permanecer al aire libre, mejor será para su salud.

Dice Jorge H. Fitch en su obra: *La Vida Sensata*:

> Desde que ha tan enormemente cundido la moda del automóvil barato se perdió la antigua costumbre del paseo por placer. Esto es lamentable, porque pocas modalidades de ejercicio hay tan gozosas y saludables.
>
> Muy provechosamente podría adoptarse en este país la costumbre inglesa de ir de excursión y acampar al aire libre sin temor a la intemperie.
>
> Una de las cosas que más admiran en Londres los norteamericanos es la escasez de paraguas y abundancia de impermeables en los días de cellisca. Las gentes transcurren por las calles tan tranquilas como si brillara el sol.
>
> Treinta años antes de la vulgarización del automóvil, la bicicleta era el favorito vehículo de todas las clases sociales. La marcha en bicicleta no requiere mucho esfuerzo y ofrece el medio de hacer largas excursiones

con ventaja sobre el automóvil, porque la excesiva velocidad de este vehículo impide recrearse en las bellezas del paisaje.

Por su parte afirma el Dr. Austin Flint que el ejercicio al aire libre es el mejor preventivo de todo linaje de enfermedades.

Sin embargo, la prudencia y el buen sentido han de presidir la clase y medida del ejercicio físico, porque el exceso debilita en vez de vigorizar el cuerpo.

Las personas de excitable temperamento o las delicadas de salud, nunca deben ocuparse en ejercicios demasiado violentos después de las ocho de la noche.

Se ha observado que las personas de dicha condición que concurrían al gimnasio por la noche, no podían conciliar el sueño hasta pasadas dos horas de haberse ido a la cama; pero si después de la gimnasia tomaban un vaso de leche o una ligera refacción quedaban pacíficamente dormidos apenas dejaban caer la cabeza sobre la almohada.

Lo mismo se le puede aconsejar al que trabaja mentalmente antes de irse a la cama.

Las personas delicadas y de escasa fuerza muscular, las flacas y endebles aumentarán de peso y fuerzas si durante el día hacen algún ejercicio físico que no los fatigue y toman un baño de agua fresca durante sólo dos minutos con frote de es-

ponja y enjugándose después con una toalla recia hasta entrar en reacción.

No es posible mantener en perfecta salud el cuerpo si menoscabamos su vigor con excesos de todas clases. El ejercicio es uno de los más eficaces medios para arraigar la virtud de la castidad en los jóvenes, porque aprovecha el exceso de energía que sin él arriesga tomar morbosas desviaciones.

Walter Camp, famoso entrenador deportivo, ha publicado un Manual de ejercicios físicos con el extraño título de *La Docena cotidiana,* fundada en la capital idea de que los animales, aun los en cautividad, se mantiene sanos por el sistemático ejercicio diario de cada músculo del sistema de relación.

Cada cual puede practicar estos sencillos ejercicios y se asombrará del beneficio que le allegan. Por ejemplo, en seguida de levantarse por la mañana y antes de acostarse por la noche puede efectuarse sin la menor molestia un sencillo ejercicio, consistente en ponerse derecho con los hombros hacia atrás, la cabeza erguida, el pecho saliente y los brazos caídos. En esta posición se inspira fuertemente, pero con la mayor lentitud posible, al propio tiempo que se van levantando los brazos hasta la altura de la cabeza, y después se van dejando caer durante el acto de la espiración.

Este ejercicio se practica al principio seis veces seguidas y se va aumentando una vez más hasta doce o quince. El resultado será que la sangre circule más vivamente por todo el cuerpo.

La intensidad de la vida moderna ha variado el tipo de muchas enfermedades. Es muy raro el que hoy día muere de vejez o de larga enfermedad. Las afecciones cardíacas, la postración nerviosa, la parálisis, la diabetes han substituído a las antiguas enfermedades y las gentes se mueren sin tener tiempo de dar aviso, porque la precipitación y la inquietud son las características de la vida mundial.

Contra estas enfermedades de moda no hay más eficaz remedio que el ejercicio y el recreo.

También el solaz, la diversión y el recreo tienen su lugar señalado en toda vida saludable, pues dan descanso a la mente y refrigeran el ánimo. Las inocentes y sencillas diversiones, como por ejemplo un sainete gracioso sin chocarrería ni obscenidad, cuyos ingeniosos chistes y situaciones cómicas arranquen la jubilosa y franca carcajada.

La masa humana, con el maravilloso instinto que en ocasiones guía a las multitudes, prefiere hoy día los espectáculos que en teatros y cines le hagan reir, le alegren el ánimo y le *diviertan* y *distraigan* durante unas cuantas horas, de las

preocupaciones, angustias y sinsabores de la vida cotidiana.

Y tiene razón en la preferencia, porque la risa espontánea, franca y ruidosa, a carcajada limpia y mandíbula batiente, podrá parecerle de mal gusto a la cursilería andante que se complace en la seriedad del asno, pero en realidad es un eficacísimo tónico del cuerpo y del ánimo.

Es mucho más intensa y fructífera la labor de quienes alternan el trabajo con el recreo, que la de quienes se embriagan, por así decirlo, en el trabajo, y no cuidan de eliminar de un día para otro los desechos cerebrales, por lo que la monotonía de usar diariamente durante muchas horas las mismas facultades intelectuales sin cambio ni distracción, acaba por robar elasticidad a la mente, de suerte que el cerebro funciona de un modo muy superficial sin el vigor necesario para servir de instrumento de manifestación a originales y luminosos conceptos.

Hemos de tener la seguridad de que el ejercicio y el recreo son saludables, de que no malgastamos el tiempo al dar completamente de mano a las tareas de nuestra profesión el día de descanso, pues nos rejuvenecemos de cuerpo y mente al recrear gozosamente el ánimo.

Recordemos que jamás pueden compensarse los quebrantos de salud con la adquisición pura y

simple de dinero. Hay millonarios que en la caza del dólar arruinaron su salud hasta el punto de que una vez allegada la fortuna material no pudieron gozar ni de los más sencillos placeres de la vida, y envidiaron al robusto jornalero que almuerza, come, merienda y cena mojando alegremente el duro pan en la substanciosa salsa del hambre. Sacrificaron la salud en el altar de Mammón.

La regularidad, el método y el orden son el precio que la naturaleza exige a cambio de la salud.

Cuando trasnochamos no podemos embotellar el sueño para aprovecharlo en la noche siguiente ni llenar el estómago hasta la hartura en un banquete con la esperanza de compensar el esfuerzo digestivo con el ulterior ayuno ni tampoco estar trabajando noche y día creídos de que posteriormente el descanso nos repondrá de la fatiga.

La naturaleza nada hace antes de su debido tiempo y todo intento de apresurarla en su obra acabará en desastre. Toma nota de todas nuestras operaciones físicas, mentales y morales y las asienta exactamente en nuestro haber o en nuestro debe. Es incapaz de fraude. Podrá no presentar la cuenta el mismo día en que violamos una ley; pero si resultamos deudores en la cuenta abierta en su banco por habernos otorgado una

hipoteca sobre nuestros valores psicofísicos, seguramente nos demandará en juicio.

La naturaleza no admite del hombre disculpas por debilidad, imprudencia o ignorancia. Quiere que esté en el superior nivel de su condición.

La salud es un natural derecho del hombre. No la malbaratemos por las vanidades de la vida que como los frutos de Mar Muerto se vuelven ceniza en los labios.

Recordemos que Esaú vendió su primogenitura por un plato de lentejas, y cuando quiso recibir la bendición paterna no pudo por más que la imploró con amargas lágrimas.

Además del ejercicio y recreo son elementos muy eficaces de salud el baño y la acertada respiración.

La mayor dificultad de las reglas higiénicas es su desconcertante sencillez, hasta el extremo de que parece puerilidad repetir lo que tantas veces se ha dicho y que por lo mismo todo el mundo sabe, aunque pocos lo practican.

Así al hablar del baño y de la respiración alguien tal vez piense y diga para sí: "¿A' qué viene tratar ahora del baño y de la respiración si precisamente yo me baño todos los días y no podría vivir ni medio minuto sin respirar?"

A esto responderemos que es verdad, pero añadiendo que todas las cosas de este mundo se pue-

den hacer *bien* o *mal,* por lo que cabe la posibilidad de que haya quienes se bañen mal y respiren peor, es decir, que no sepan bañarse ni respirar, de la propia suerte que muchos comen y no saben comer, duermen y no saben dormir, andan y no saben andar, leen y no saben leer, escriben y no saben escribir, piensan y no saben pensar.

El baño rigurosamente higiénico tiene tres objetos: 1.° Limpiar la piel; 2.° Estimular la circulación de la sangre por los vasos capilares; 3.° Entonar el sistema nervioso.

El baño caliente después de un fatigoso día es el preludio de un sueño reparador.

El baño frío o de la misma temperatura del cuerpo al levantarse es el preludio de un laborioso día.

Pero *nunca* se ha de tomar un baño ni frío ni caliente ni tibio, mientras funcione el estómago.

Muchos se han ahogado en los baños públicos, no por descuido o imprudencia en los movimientos, sino porque les desfalleció el corazón al recibir la impresión del agua mientras estaba el estómago en plena actividad.

Dice sobre el particular Jorge H. Fitch en *La Vida Sensata.*

El mejor tiempo para bañarse es una hora antes de tomar alimento o tres horas por lo menos después de tomado.

Los nocivos y a veces mortales efectos de un baño inmediatamente o poco después de haber comido provienen de que el baño divierte la sangre del estómago que la necesita para digerir.

La regularidad en el baño es tan indispensable como en todos nuestros hábitos.

En cuanto a los efectos de limpieza, se ha de usar un jabón de primera calidad, pues los baratos contienen demasiada potasa que en vez de limpiar obstruye los poros de la piel.

En cambio, los buenos jabones, que por lo mismo han de ser relativamente caros, contienen en la debida proporción la grasa y el álcali, ambos ingredientes químicamente puros, sin ninguna materia extraña que arriesgue irritar la piel.

Tampoco debe uno bañarse cuando está agotado por el trabajo físico o mental. Hay que descansar antes media hora y tomar después un baño tan caliente como se pueda soportar.

Napoleón tomaba el baño caliente como un antídoto de los excesos de trabajo. Después de una intensa labor de muchas horas que rendía a sus secretarios, tomaba un baño caliente y entretanto un criado de confianza le masajeaba todo el cuerpo, de modo que pronto recobraba la vitalidad y estaba dispuesto a reanudar el trabajo.

Probablemente no ha habido en el mundo hombre alguno tan capaz como Napoleón de soportar el trabajo mental. Cuando estaba ocupado en redactar el nuevo código civil de Francia, sorprendió a los más hábiles jurisconsultos por el profundo conocimiento que tenía del código de Justiniano en el que se basaba el de Napoleón, quien lo había estudiado en la Escuela Militar de Brienne, y su maravillosa memoria recordaba párrafos enteros a voluntad. Presidía largas sesiones de la Comisión de Códigos y era insensible a la fatiga y al paso del tiempo.

Sin embargo, la demasiada afición a los baños tiene tantos riesgos como la repugnancia a tomarlos, pues el excesivo remojo quita la natural lubricación de la piel y la deja seca, escamosa y enfermiza, mientras que por escasez de baño se obstruyen los poros de la piel y se dificulta la transpiración, tan necesaria a la salud y al equilibrio nervioso como la respiración por los pulmones.

Hay que bañarse lo bastante para el aseo de la piel, pero no tanto que la deje seca, pues ha de mantenerse flexible, suave y aterciopelada en saludable condición normal.

El frote después del baño matutino con una toalla recia será muy a propósito para conservar la piel sana y activa. La salud de la piel es indispensable para la perfecta salud corporal.

Está cubierta la piel de millares de agujeritos llamados poros por donde se eliminan el sudor y los desechos al paso que absorben el oxígeno del aire y producen en los vasos capilares una combustión transpiratoria de la sangre venosa, análoga a la que por la respiración se efectúa en los pulmones. Por lo tanto es importantísimo para la salud mantener la piel limpia y expedita.

Al tomar baños de mar no se ha de permanecer largo tiempo en el agua. Este es un error en que muchos incurren, especialmente las mujeres.

El baño marino no ha de exceder de quince a veinte minutos, porque el agua salada vigoriza si el baño es corto y debilita si largo, aparte de que elimina el natural lubricante o grasa de la piel. Por esto a las personas que al salir del baño de mar se secan al sol, se les tuesta fácilmente la piel.

Maravillosa es en verdad la función respiratoria, que como ya sabemos consta de dos actos: la *inspiración* y la *espiración*.

Al inspirar inhalamos en los pulmones el vivificante oxígeno del aire que encuentra la sangre venosa cargada de desechos y la convierte en purificada sangre arterial que difunde nueva y saludable vida por todas las células del organismo. El oxígeno actúa respecto del interior del cuerpo de manera análoga a la acción del agua en el exterior. Elimina las impurezas.

La calidad del ambiente en que respiramos es tan importante como la de los alimentos de que nos nutrimos. Podemos vivir largo tiempo mal alimentados y aun es posible, según han demostrado los ayunadores, vivir hasta cuarenta y cinco días sin probar bocado, pero si nos quitaran el aire nos asfixiaríamos al momento.

Hace ya muchos años, cuando las gentes desconocían en absoluto las leyes de la higiene, sorprendió la tempestad a un buque zarpado de Li-

verpool con pasaje de emigrantes. El capitán ordenó que todos los pasajeros se guareciesen en la cala y que se cerraran las escotillas para que ninguno pudiera salir. Al cabo de algunas horas, ya amainada la tempestad, abrieron los marineros las escotillas y al entrar en la cala se les apagaron las velas que encendidas llevaban en las manos, y encontraron a muchos pasajeros desvanecidos en el suelo, a causa de la falta de oxígeno en aquel ambiente viciado por la respiración de centenares de personas.

Al espirar exhalamos anhídrido carbónico y vapor de agua, que no son de por sí venenosos, pero el efecto es análogo por impropios para la respiración cuyo único elemento es el oxígeno.

El oxígeno que inhalamos al inspirar es nuestra fuerza motora, el renovador de la vida y uno de los principales elementos en la construcción del mundo material, pues entra en la formación de las partes sólida y líquida de nuestro planeta.

El área total de la superficie pulmonar está en proporción de la cantidad de sangre oxigenada al inspirar; y por tanto, si los pulmones se utilizan deficientemente, también se oxigenará deficientemente la sangre, o mejor dicho no se oxigenará toda la que en un solo acto de inspiración se podría oxigenar utilizando toda el área de los pulmones.

IX.—LA PIEL Y LOS MÚSCULOS.

IX.—LA PIEL Y LOS MÚSCULOS.

A higiene de la piel es capital elemento de salud. Esta cubierta del cuerpo con la que tan familiarizados estamos que no atendemos a sus necesidades es de suma importancia para nosotros.

No sólo es la fina, suave y lisa cubierta del organismo que lo encubre como hermoso velo, sino que es también un verdadero órgano con sus peculiares funciones, entre las que sobresalen las del sentido del tacto y de la transpiración.

Multitud de filamentos nerviosos se extienden por la piel, de suerte que cualquier toque, aun el de la punta de un alfiler, provoca la respuesta del nervio correspondiente al punto impresionado. No se nos puede arrancar ni un cabello sin que los nervios transmitan la recibida sensación.

Consideremos brevemente la piel en sus tres principales funciones: la excretoria, la respiratoria y la sensoria.

Recuerdo que hace años leí el relato de un festival religioso celebrado en Roma, en el que un niño de corta edad representaba la figura de Cu-

pido, y lo habían cubierto de pies a cabeza con una película de oropel pegada al cuerpo, de modo que parecía una semoviente estatua de oro, y ocupaba muy principal lugar en la procesión.

Pero durante el trayecto, que fué muy largo, sufrió el niño un mortal accidente a causa de que la película de oropel que le habían pegado al cuerpo sin dejar espacio para la circulación del aire junto a la piel, impidió la transpiración, y los efectos fueron los mismos que si las vías respiratorias se hubiesen obstruído.

Los poros de la piel sirven para el doble objeto de la transpiración y la excreción, y así conviene mantenerlos constantemente expeditos.

Los gérmenes morbosos abundan entre la suciedad y la inmundicia, pero no tiene ambiente apropiado su virulencia en una sangre debidamente oxigenada ni en las células regadas por tal sangre.

En cambio, si los poros de la piel quedan obstruídos por las secreciones de las glándulas sebáceas, se convertirán en focos de toda clase de infecciones.

Los baños de sol son excelentes para la salud cuando se toman de conformidad con las prescripciones de un experto facultativo y no a capricho y de cualquier manera, porque como la de todos los agentes naturales, la acción del sol en el

organismo puede ser saludable o mortífera según como se reciba.

No hay más eficaz microbicida que los rayos actínicos de la luz solar; pero también los rayos caloríficos pueden matar por insolación.

Se ha de ir con mucho cuidado en todo lo que influye en bien o en mal sobre la salud y no hacer absolutamente nada sin consultar con el médico o con quien esté muy experimentado en helioterapia o curación por el sol.

Dice a este propósito George Paul en el *Parent's Magazine*:

> Los baños de sol producirían funestas consecuencias, sobre todo en los niños y personas débiles, si no se siguiera un método a propósito para que el cuerpo se fuese acostumbrando gradualmente a la vida al aire libre.
>
> Los enfermos que entran en un sanatorio para someterse al tratamiento helioterápico, empiezan por dormir en su habitación con las ventanas abiertas, y cuando ya están acostumbrados pasan a dormir en los pórticos del patio. No empieza nunca la cura de sol antes de transcurridos diez días desde la entrada en el sanatorio. Se les examina cuidadosamente el estado fisiológico, el pulso, la respiración, la presión sanguínea, etc. Durante el día se coloca al enfermo metido en cama de modo que sólo la cara reciba la directa acción del sol. El cráneo y los ojos han de estar cubiertos con un paño. El primer día la exposición al sol dura tres minutos y cada vez se va prolongando de cinco minutos, pero no todo el cuerpo de una vez, sino por sucesivas partes. Después se exponen los pies a la

acción directa del sol, luego los brazos y sucesivamente las demás partes del cuerpo, cuidando muy mucho de resguardarse del viento.

La duración de este baño ha de ser de cinco minutos tan sólo el primer día, prolongándolo de cinco en cinco minutos en los sucesivos, hasta que dure de cuatro a cinco horas.

Durante el tratamiento, la piel va tomando primero matiz broncíneo, que se cambia después en un tono cobrizo y finalmente en color de chocolate que denota la completa pigmentación. Entonces ya no ha de temer las inclemencias del ambiente.

Al observar el gran número de enfermedades vencidas por el tratamiento helioterápico, cabe la presunción de que la piel no sea tan sólo la graciosa envoltura del organismo humano, sino también la puerta abierta a mucho de cuanto beneficia o daña a la salud.

Demos a la piel la oportunidad de absorber las plácidas propiedades puestas por Dios en la luz y el aire, y resultará la buena salud. Impidámoslo y contraeremos cuantas enfermedades amenazan a nuestro organismo corporal.

La civilización exige que vistamos el cuerpo, pero lo hemos de vestir de manera que libremente circule el aire entre la piel y la ropa.

Las prendas interiores de tejido poroso permiten dicha circulación sin impedir la transpiración indispensable a la salud.

El tejido de lino, llamado vulgar e impropiamente hilo, es excelente para la confección de prendas interiores. La seda conserva el calor y absorbe la humedad. También el algodón es muy poderoso absorbente. En cambio la lana podrá servir para las prendas exteriores, pero es inadecuada para las interiores, salvo en casos anormales que se han de dejar al prudente criterio del médico, y aun así conviene llevar las prendas de lana sobre otras delgadas de algodón.

Tanto en invierno como en verano debemos llevar prendas holgadas y no recargar demasiado las de abrigo en la estación fría.

Dice el Dr. Webb-Johnson, higienista inglés:

Las ropas nos abrigan no por su peso, sino porque retienen el aire caliente entre el tejido y absorben luz y calor. El acceso del aire puro a la piel la estimula, y favorece por exudación la salida de los desechos.

Está demostrado que no hay riesgo alguno, antes al contrario, es beneficioso que los niños vayan por casa, calle y escuela con la cabeza descubierta, aun en el rigor del invierno. Si cundiera entre los adultos la costumbre de ir siempre con la cabeza descubierta, disminuiría muy luego el número de calvos y no fueran tan frecuentes los resfríos.

Muchas madres se preocupan más de que sus pequeñuelos vayan lindamente trajeados, que de ponerlos en condiciones de que crezcan sanos y vigorosos y sean relativamente felices.

Las madres ignorantes cometen el error de sobrecargar de ropa a sus hijos, lo mismo que se exceden en alimentarlos, sin advertir que el demasiado abrigo

suele dar por resultado la bronquitis y a veces la pulmonía.

Por otra parte dice el Dr. C. W. Cathcast, cirujano consultor del Real Dispensario de Edimburgo:

Afortunadamente vemos que ya la juventud reconoce la saludable acción directa del aire en la cabeza y cuello, y al efecto han prescindido de gorras y sombreros en toda estación.

La misma costumbre va cundiendo entre las mujeres y los niños que ya no van tan exageradamente abrigados como en otros tiempos.

Las prendas que oprimen y sofocan alguna parte del cuerpo, como los cuellos, corbatas, corsés, cinturones y fajas son más perjudiciales que beneficiosas y debieran relegarse a las necesidades ortopédicas.

Es muy saludable no beber agua durante las comidas, sino al cabo de tres horas de haber comido, cuando ya está hecha la digestión estomacal. Un vaso de agua en ayunas y otro antes de acostarse serán tan eficaces como un tónico, pues el ochenta por ciento de la masa de nuestro organismo es pura agua, y la copiosa bebida de este líquido sin llegar al abuso limpia el organismo y facilita la eliminación de desechos, lo mismo que limpia en los lavaderos la ropa sucia.

Si no cuidamos debidamente la piel y la dejamos inactiva, agravaremos el trabajo del hígado y los riñones con riesgo de que enfermen, mientras que si la estimulamos aliviaremos ventajosamente la tarea de dichos órganos.

Es de suma importancia mantener en expedito funcionamiento las glándulas de secreción externa, porque como muy bien dice un fisiólogo francés, "nuestro organismo es una activa fábrica de toxinas" que han de eliminar dichas glándulas para mantenernos en normal salud.

El cuerpo está elaborando continuamente los principios activos de la vida fisiológica; y como en toda elaboración, hay desechos, toxinas y venenos que conviene eliminar, so pena de que inficionen la sangre y produzcan la mortal septicemia.

Por lo tanto, al notar los primeros indicios de enfermedad, como malestar, inapetencia, dolor de cabeza, inquietud, pesadez, calofríos, etc., lo primero que conviene es *suprimir la alimentación*, ponerse a dieta rigurosa, porque los manjares son las *materias primas* del laboratorio corporal, y suprimiéndolas no puede haber *fabricación* o *elaboración* y en consecuencia tampoco habrá nueva producción de toxinas ni desechos.

Ya dijimos que toda clase de ejercicio metódicamente realizado de conformidad con las condiciones del organismo es saludable porque ac-

tiva la circulación de la sangre, remueve las toxinas de los puntos en donde se acumulan y favorece su eliminación, empujándolas hacia las glándulas de secreción externa, y asimismo estimula los centros nerviosos.

Todas estas causas cooperan al mantenimiento de la salud. Si la sangre está limpia y pura, la piel brilla y reluce como una seda, las mejillas se colorean de rosa y la fúlgida mirada es indicio de bienestar.

¡Cuán encantadora y simpática es la joven cuyo lozano y sonrosado rostro denota tan dichosa condición!

En cambio, ¡cuán repulsiva es la que falta de naturales atractivos recurre a menjurges y cosméticos para simular salud!

También influye poderosamente la piel en la salud por su íntima relación con el sistema nervioso, pues millares de filamentos nerviosos terminan en la piel que por ello es órgano del sentido del tacto.

Bajo este aspecto el suave masaje es muy beneficioso, ya que estimula las fibras nerviosas y las mantiene vigilantes y activas.

Pocos se dan cuenta de que la piel es un órgano tan importante para la vida como cualquier otro y que es la sede de las sensaciones táctiles.

La piel sana y bien nutrida indudablemente

favorece la salud del sistema nervioso y es condición indispensable para el dominio de los nervios. Los masajistas y quiroprácticos así lo comprueban en sus tratamientos.

En cuanto al funcionamiento de los músculos valga decir que necesitan estar nutridos y regados por sangre copiosamente oxigenada. Algunos músculos internos, como el corazón, parece que no cesan un instante de funcionar, y sin embargo, de maravillosa e inefable manera tienen en su mismo movimiento puntos de descanso; pero los músculos sujetos a la voluntad requieren más prolongado reposo.

Los biólogos han comprobado experimentalmente en el laboratorio que una fibra muscular de propósito excitada seguirá contrayéndose y dilatándose a favor de su admirable elasticidad hasta que por fin no responda ni a la más violenta excitación.

Si entonces bañamos este insensible músculo en una solución salina caliente, reaccionará con no poca energía, denotando así que la fatiga resultaba de las toxinas producidas por la actividad del músculo. La solución salina limpia de toxinas el músculo, que recobra entonces su normal flexibilidad.

El agotamiento muscular está señalado por el punto en que el músculo no obedece a ningún es-

tímulo por la fatiga resultante del exceso de trabajo.

Con la piel limpia, suave y radiante, y con la energía muscular que fluya sin violencia es mucho más fácil el funcionamiento del sistema nervioso, y la normal salud es entonces automática consecuencia de tan ventajosas condiciones. Los gérmenes morbosos huyen burlados y el hombre es lo que Dios se propuso que fuera: una criatura a Su imagen y semejanza, apta para realizar varoniles obras en el mundo.

X.—EL SUEÑO REPARADOR.

X.—EL SUEÑO REPARADOR.

Puesto que pasamos durmiendo una tercera parte de la vida natural, conviene detenernos a considerar la función fisiológica del tan familiar como incomprendido estado a que llamamos sueño. Sabemos que al cabo de largas horas de vigilia caemos sin darnos cuenta en una especie de agradable torpor, en que se cierran los ojos y decimos que *nos entra sueño*. En seguida nos vamos a la cama, nos quedamos dormidos, y como si no hubiese pasado el tiempo nos despertamos al día siguiente restaurados y dispuestos a reanudar las ordinarias actividades.

Todo esto sucede cuando la salud es completa, el ánimo está equilibrado y la conciencia tranquila, porque si hay excitación mental o nerviosa, si alguna dolencia socava el organismo o nos domina una preocupación pasional, entonces la cama es un potro y la noche una torturante eternidad.

En todos los momentos del estado vigílico funciona activamente el organismo, aunque parezca a veces inactivo como cuando nos arrellanamos en una butaca. Los nervios transmiten las sensaciones a sus respectivos centros nerviosos y los músculos ejecutan los movimientos que instintiva o deliberadamente se les ordenan.

Entretanto, el cerebro funciona como órgano de la mente, y pensamos, imaginamos y meditamos cuando no estamos absortos en determinada idea o problema planteado por las circunstancias.

El resultado es que en el cerebro se acumula gran cantidad de aquella substancia a que hemos llamado la toxina del cansancio, que los biólogos analizaron químicamente, comprobando que en exceso es un veneno tan activo como la más virulenta ponzoña.

Así como en una casa de comercio el total de ventas al menorete señalado por la caja registradora puede ser una gruesa suma constituída por multitud de sumandos o ventas parciales de muy diverso valor, así también el total esfuerzo nervioso de las horas de vigilia registrado por el cerebro, es la suma de los esfuerzos y excitaciones de diversa intensidad recibidas por el sistema nervioso. Una puerta que golpea estrepitosamente; un perro que furioso ladra y nos molesta en nuestro trabajo de atención; la estridente

bocina de un automóvil o el penetrante silbido de la locomotora; un plato que se quiebra, una tela que se rasga, el guisado que por descuido en la cocina se quema, una reyerta doméstica y otras tantas vicisitudes de la vida diaria suman al llegar la noche un cúmulo de excitaciones nerviosas que por ley fisiológica repercuten en todo el organismo y especialmente en el sistema muscular, porque todas ellas impulsan a la acción.

Si la naturaleza no hubiera puesto un freno a esta actividad, no tardaría en desgastarse la máquina corporal y los desechos o desgastes se irían acumulando hasta paralizarla.

Pero el sueño sirve de freno y proporciona al organismo el reposo necesario al reparo y restauración de las fuerzas vitales. Los músculos se relajan, los latidos del corazón se amortiguan, la respiración es tranquila, los sentidos corporales cierran la puerta y el sistema nervioso reposa falto de objetivas sensaciones.

Sin embargo, no por ello cesa la actividad fisiológica, sino que es más lenta y los órganos eliminatorios cumplen entonces su función con mayor desembarazo porque nada los estorba en su trabajo.

Así se comprende la absoluta necesidad del sueño. Podrá el hombre abstenerse durante algunos días de todo alimento, y aun en ciertos casos le

servirá de eficaz medicina el ayuno sin que el hambre lo atormente; pero si permanece en vela más allá de cuarenta y ocho horas se verá forzosamente rendido por el sueño.

En otro tiempo, los chinos, que se pintan solos para inventar suplicios de refinada crueldad, empleaban el de la forzosa privación del sueño, y al efecto pinchaban a la víctima cada vez que iba a dormirse, hasta que la muerte la libraba de tan horrible agonía.

Cuando nos vamos a la cama deberíamos tener por lema el letrero de "cerrado por reformas" que ponen en la puerta las tiendas mientras reparan el local.

Es el sueño como un garaje que la naturaleza tiene dispuesto para guarecer la máquina humana y reparar los desperfectos que hubiere sufrido durante el simbólico viaje del día.

En consecuencia, no conviene trabajar por la noche ni permitir que las cavilaciones obsesionen la mente, porque sin el menor esfuerzo por nuestra parte, la trasconciencia, que no necesita descanso ni sueño, se ocupará en resolver nuestros problemas y nos dará la solución al despertar.

El único pensamiento que hemos de tener al acostarnos, aparte de los referentes a las prácticas religiosas de cada cual, es imaginarnos que todos los órganos van a recibir el influjo de las

potentes fuerzas creadoras del universo y renovar su vitalidad.

Si nos dormimos acariciados por esta imagen o representación mental, de seguro que a la mañana siguiente nos sentiremos rejuvenecidos, animosos, llenos de vida, dispuestos gozosamente al trabajo, con el firme propósito y la fundada esperanza de realizar cumplidamente las tareas del nuevo día.

Antes de dormirnos imaginemos que la naturaleza nos va a administrar un suave y delicioso hipnótico, que va a reconstruir las células y que Dios coloca nuestra máquina corporal en el gran taller de la naturaleza para disponerla al trabajo del nuevo día.

Demos a la mente un baño de limpieza antes de dormirnos. Expulsemos, barramos de ella todo pensamiento de odio, envidia, rencor, celos y hostilidad.

Borremos todo recuerdo desagradable y no dejemos en la mente ni en el ánimo nada contrario a ningún ser humano, ni aun a los que se nos muestren enemigos, si queremos rejuvenecernos.

Durmamos con las ventanas abiertas siempre que lo permitan las condiciones climatológicas, y cuando no, procuremos que el aire del aposento se renueve suavemente durante la noche.

Recordemos que todo cuanto menoscabe nues-

tra natural resistencia a las enfermedades o debilite nuestras fuerzas, aumentará nuestra susceptibilidad al ataque de los gérmenes morbosos.

Si la vitalidad está deprimida por exceso de trabajo, por falta de sueño, conducta desordenada y errores dietéticos, serán mucho mayores las probabilidades de contraer una enfermedad.

Los resfríos, constipados o resfriados derivan de causas más bien psíquicas que fisiológicas. Es rarísimo que se resfríen los animales en su nativo clima, pues en ellos es el resfrío accidente peculiar de la domesticación. El caballo salvaje no se resfría y en cambio sufre esta molestia cuando una vez domado vive en artificiosas condiciones en abrigadas caballerizas y cubierto con mantas.

También es muy raro que los salvajes se resfríen. Esta molestia, pues no merece el nombre de enfermedad, aunque si se descuida puede tener funestas consecuencias, es fruto de la molicie, del demasiado abrigo y de la antihigiénica calefacción.

Rara vez se resfría quien tanto en invierno como en verano se acostumbra a la acción del aire libre. Lo importante es evitar las corrientes de aire llamadas *aire colado*, que por diferencia de temperatura, y dirección en determinado sentido, ocasionan el repentino enfriamiento del cuerpo.

La eficiencia personal dependerá en gran parte de la normalidad de un sueño de por lo menos siete horas seguidas, tranquilo y profundo, capaz de reparar el desgaste de la máquina humana durante su funcionamiento en aquel día.

El sueño significa fuerza, gallardía, empuje, entusiasmo y valor en la actividad vigílica.

Cuando la naturaleza ha restaurado y rejuvenecido todas las células de nuestro organismo, parece como si tuviéramos nueva ocasión de adelantar en la vida.

Cada mañana se nos ofrece nueva oportunidad de hacer buena labor durante aquel día.

En cuanto al sueño pueden considerarse cinco clases de individuos, a saber: 1.ª los que duermen poco y bien; 2.ª los que duermen mucho y bien; 3.ª los que tardan en dormirse; 4.ª los que se duermen a poco de acostarse; 5.ª los que duermen poco y mal.

Las personas de edad avanzada, las de temperamento místico o muy devotas duermen generalmente poco, pero con la conciencia tranquila.

Los sanguíneos, los trabajadores manuales, los bien hallados con la vida y los jóvenes sin quebraderos de cabeza suelen ser muy amigos de las sábanas.

Los que trasnochan y llevan una vida muy agitada e inquieta, con multitud de preocupaciones,

tardan en conciliar el sueño, mientras que muy pronto se duermen quienes no cometen excesos ni quebrantan las leyes de la vida sencilla y dichosa.

Las personas histéricas, neurasténicas, aprensivas y enfermizas tienen el sueño agitado, con alucinaciones y pesadillas, de modo que no puede decirse que duerman sino que están en la cama; pero ni del insomnio ni del sueño agitado tienen la culpa los nervios que no hacen más que transmitir las sensaciones recibidas.

En otra parte se ha de buscar la causa del insomnio o de la pesadilla. ¿Está el dormitorio bien ventilado? ¿Trasnochó el insomne? ¿Incurrió en algún devaneo que le robase la quinta parte de la vitalidad? ¿Cenó copiosamente? ¿Se calentó el cerebro con trabajos intelectuales después de cenar, hasta altas horas de la noche? ¿Tuvo un grave disgusto? Que cada cual sea sincero consigo mismo y no achaque la culpa a los nervios.

A veces el insomnio es puramente imaginario, esto es, que muchas personas duermen más tiempo del que se figuran, porque las horas de la noche en que despiertos se revuelven en la cama les parecen mucho más largas que las del día.

Contra el insomnio se han dado muchos remedios tan empíricos como ineficaces. Entre ellos el de ir contando como si se rezara desde el uno

en adelante hasta quedar dormido; el de cerrar los ojos dejando que la mente divague en cosas placenteras, etc.; pero todo esto requiere actividad cerebral que precisamente agrava el efecto que se desea combatir.

Fisiológicamente el cerebro recibe muy poco riego sanguíneo durante el sueño, sobre todo si es profundo, y tal es la razón de que no convenga pensar ni cavilar en la cama, especialmente si la persona es propensa al insomnio. Tan sólo la mente pasiva favorece la conciliación del sueño.

Hay quienes tienen la costumbre de irse a la cama demasiado temprano, antes de que el cuerpo reclame reposo. De diez de la noche a seis de la mañana o de once a siete hay tiempo de sobra para en sueño tranquilo restaurar las fuerzas.

Durante muchos años no durmió más que seis horas diarias el glorioso Edison, y sin embargo se ha mantenido siempre y aun ahora, a los ochenta años, conserva su mente la lozanía juvenil.

El famoso médico inglés John Sinclair afirma que el demasiado dormir es perjudicial porque entorpece la circulación de la sangre con riesgo de ocasionar la obesidad, la hidropesía, la modorra o letargía, la apoplejía y otros trastornos.

Juan Wesley, el fundador de la secta metodista, se levantaba diariamente a las cuatro de la madrugada y no dormía más de seis horas.

El famoso compositor Julio Benedict, murió a la edad de 81 años y sólo dormía cuatro horas cada noche.

En general pueden establecerse por lo que respecta al sueño las siguientes reglas:

1.ª No irse a la cama hasta que se note cansancio de cuerpo o mente según sea el trabajo manual o intelectual.

2.ª No dormir más de siete o a lo sumo ocho horas y levantarse al punto de despertar sin quedarse perezosamente despierto y divagando en la cama.

3.ª No echar siesta.

4.ª Desechar toda preocupación, melancolía y tristeza antes de irse a la cama.

5.ª Dormir a obscuras y con las ventanas abiertas o de modo que se renueve el aire de la habitación.

6.ª No dejar estufas ni braseros ni flores en el dormitorio ni dormir con animales domésticos.

7.ª Colocarse en armónica actitud mental con uno mismo y con todo el género humano.

La cristiana costumbre de rezar devotamente una oración al acostarse tiene más profundo significado y valor del que muchos se figuran. Equivale a ponerse en directa comunión con Dios y recibir el refrigerante flujo de la divina energía.

XI.—LOS NERVIOS Y LA EFICIENCIA.

XI.—LOS NERVIOS Y LA EFICIENCIA.

APARTE de lo que hemos dicho respecto de la salud, que ya es importante de por sí, tiene el dominio de los nervios muy directa relación con el éxito en los negocios.

Quien posea abundante vitalidad y energía nerviosa estará en disposición de prosperar mayormente, mientras que quien haya agotado sus fuerzas de reserva fracasará por falta de condiciones para afrontar los obstáculos interpuestos en su camino.

Pocos se dan cuenta del peligro de seguir trabajando cuando las células nerviosas han agotado su vitalidad. El buen ingeniero no cometerá la torpeza de poner en acción los órganos de una complicada máquina que haya consumido el lubricante, pues sabe que en cuanto el engrase deja de producir su efecto y se recalientan los cojinetes, queda alterada la armonía del mecanismo

y los rozamientos estropearían el delicado ajuste de las piezas.

Pero muchos hombres de buen entendimiento en otros aspectos de su actividad, que pueden considerarse como ingenieros de la admirable máquina construída por Dios, de su cuerpo físico, la ponen en movimiento sin cuidadosamente lubricarla, a pesar de que el menor rozamiento puede perturbar morbosamente su euritmia fisiológica.

El sueño y el solaire son los más eficaces lubricantes de la máquina corporal, los poderosos reconfortativos que en su misterioso laboratorio confecciona la naturaleza, sin los cuales no cabe efectuar labor eficaz por largo tiempo.

Los neurólogos afirman que gran número de suicidios tienen por causa el agotamiento de las células cerebrales.

Cuando el individuo se nota displicente y malhumorado, que se le quita el gusto por la vida y pierde el vivo interés que antes se tomaba por la marcha general de las cosas, como si todo le aburriese y fastidiase, puede estar seguro de que necesita más sueño, más ratos de expansión al aire libre, y si toma estos naturales reconstituyentes no tardará en recobrar el perdido entusiasmo.

Unos cuantos días de ejercicio en el campo,

correteando por colinas y praderas, desvanecerán las negras imágenes que lo acosan y le restaurarán la vivacidad del ánimo.

Nadie puede estar en condición absolutamente normal hasta que goce de la vida sencilla y se convenza de que la existencia es de por sí misma una preciosa dádiva.

Nadie puede considerarse en estado normal mientras no se alegre cada día de verse vivo y agradezca la vida que le permite pensar y obrar con vigorosa eficacia.

Muy hermoso es sentirse fuerte, notar los vitales estremecimientos de nervios y fibras en la virilidad y en la vejez con tanta intensidad como en la juventud; regocijarse en la vida sencilla como inocentes corderos que triscan por los abundosos pastos; henchirse de júbilo en pleno aire como los niños que se deslizan sobre los campos de hielo en el rigor del invierno.

Hay jóvenes de talento natural, excelente educación y severa disciplina, que sin embargo no emplean eficazmente estas dotes. Todos auguran lisonjero porvenir a un joven de tales prendas, y a pesar de ellas no sigue adelante. Pasan los años y no se coloca en las filas de vanguardia. Va a la deriva. Aunque soberbiamente equipado en apariencia, hay en él un punto siniestro, quizás un tornillo flojo, una flaqueza, algo que inva-

lida la eficacia de las buenas cualidades y lo mantiene rezagado sin dejarle avanzar. Es como un magnífico reloj de oro que no señala exactamente la hora, sin que la lega observación descubra la causa.

La perfección y ajuste de las cien piezas del reloj son tan delicadas y p recisas, que se necesita mucha habilidad y experiencia para dar con el quid de la inexactitud, y aun a veces es imposible averiguarlo porque todas las piezas están debidamente relacionadas con perfecto ajuste para señalar la hora exacta.

Pues bien; el reloj humano es infinitamente más delicado y preciso y mucho más sensible a las influencias del ambiente. Prodigio estupendo es, si con atención se observa, el funcionamiento del organismo corporal, tan delicadamente construído y con tan insuperable perfección ajustadas todas sus piezas, que sirve de efectiva expresión al espíritu humano.

El secreto de todo este ajuste está en el sistema nervioso admirablemente dispuesto para difundir la energía vital por todos los órganos y transportar el exceso en una parte a otras necesitadas por defecto.

Cuando sobreviene el cansancio mental por demasiado escribir, lo alivia el cambio de ocupación en leer o dibujar, y así vemos que conviene desistir de una misma modalidad de trabajo mental y emprender otra muy distinta en cuanto los nervios den la señal de cansancio, pues si en la misma labor persistimos resultará deficiente con la agravante de agotamiento corporal.

Por doquiera vemos los resultados de cerebros reblandecidos por desgaste. Los autores amontonan libros escritos cuando tienen el cerebro fatigado y les sorprende que vayan a aumentar el peso muerto en las trastiendas de las librerías.

En vez de dar al cerebro el necesario descanso, lo mantienen en violenta tensión y siguen escribiendo horas y horas hasta las altas de la noche, sin advertir que los lectores entresacarán del libro lo que el autor sentía en el momento de escribirlo, es decir, que si el autor está cansado al escribir una novela, un cuento o lo que fuere, el lector se cansará también de leerlo. No será inspiradora una obra compuesta cuando la mente está fatigada y destemplado el cerebro.

Las facultades mentales se hallan en su máximo grado de eficiencia después de una noche de sueño reparador, cuando como vulgarmente se dice tenemos la cabeza despejada.

Las actividades fisiológicas durante el día se efectúan a costa del desgaste de los tejidos, y si los desechos no se eliminan de la sangre, emponzoñan el sistema nervioso y mayormente el ce-

rebro, de suerte que al acumularse las toxinas en este órgano, determinan la anestésica condición llamada. sueño.

Quien desee ser imán del éxito debe acrecentar cuanto pueda su energía nerviosa, pues tanta importancia tiene el cuidado de la salud física como el de la mental.

Por mucha cultura que adorne al individuo, por copiosa que sea su erudición y poderoso su talento, no logrará dar prestancia a su persona si no irradia vitalidad, si carece de vigor e iniciativa.

Es ley de la vida la preponderancia y supervivencia del más apto. La naturaleza no utiliza a los enclenques. Pisotea a los encanijados y enfermizos. La salud significa esperanza y promesa, y acrecienta enormemente el valor personal, la confianza y la fe en la realización de los nobles propósitos y legítimas ambiciones. La salud supone favorables coyunturas y mayor número de posibilidades. Significa eficiencia, éxito y dicha.

Gran cosa es rebosar de salud y vitalidad sin riesgo de apoplejía, y sentirnos fuertes de cuerpo, limpios de conciencia, despejados de mente y en actitud de conquistador sin arrogancias ni desplantes, con ánimos para afrontar las vicisitudes y vencer los obstáculos que descorazonarían a los débiles.

La vitalidad tiene tanta influencia en el éxito que todos han de considerarla como un bien demasiado valioso para malbaratarlo o disiparlo.

Cierto es que algunos talentos escalaron las cumbres de la fama a pesar de su débil complexión fisiológica, pero son excepciones corroboradoras de la regla, y no sabemos si de gozar de robusta salud hubiera sido mayor su eficiencia individual.

Entre las celebridades de quebrantada salud o imperfección física podemos citar al poeta inglés Alejandro Pope, el galante lisiado de Twickenham, de salud delicada, contrahecho y de irascible carácter; el insigne historiador Tomás Carlyle, cuya crónica dispepsia le ponía en constante malhumor; el prodigioso pensador Pascal, de complexión enfermiza y vida breve; el apóstol San Pablo de esmirriado cuerpo y casi ciego.

Sin embargo, los recursos con que hoy cuenta la terapéutica en sus diversas modalidades alopática, homeopática, vegetariana, naturista, sugestiva y mental, ofrecen la posibilidad de cultivar la salud, como se cultiva una planta enferma.

La principal causa de hacer mezquina labor y no dar positiva eficacia al esfuerzo consiste en que la mayoría no estamos en apropiadas condiciones físicas para realizar obras excelentes. Las hacemos de segunda clase y el resultado es el des-

contento. Tal es la causa de la desazón e infelicidad de multitud de gentes, que se disgustan consigo mismos porque no dan lo mejor de sí, y no lo dan porque no se hallan en la debida predisposición de cuerpo, mente y ánimo. Se rezagan en la medianía o se exceden en el trabajo hasta el agotamiento y sobreviene el fracaso.

¿Cuándo aprenderemos que el logro del éxito requiere la armónica correlación de todas nuestras facultades?

Cada parte del cuerpo está tan íntimamente enlazada con el normal funcionamiento de las demás que no es posible la positiva eficiencia si hostilmente se entrechocan.

Quien sufre de un agudísimo dolor de muelas podrá persistir en hacer su señalada labor, pero le saldrá imperfecta y él mismo experimentará los desastrosos efectos del agotamiento físico.

Quien se excede en la comida y sufre de dispepsia no ha de maravillarse de sentirse por la tarde incapaz de todo trabajo mental, porque con doble peso cargó su sistema nervioso.

Tan pronto como interviene una fuerza perturbadora, sea física o mental, los nervios acusan malestar y desciende de nivel la eficiencia.

Tales impresiones pueden provenir del interior o del exterior. No hace mucho visité una oficina y al entrar me pareció que todos los dependientes

estaban de mal temple. Las mecanógrafas denotaban cansancio, y en el ambiente flotaba un malestar inexplicable. El gerente daba muestras de aburrimiento, y yo le pregunté:

—¿Cómo va el negocio?

—Muy bien—me respondió algo displicente.

—Pues entonces ¿qué ocurre aquí?—me aventuré a preguntar.

—¿Cómo que qué ocurre?

—Sí, hombre, sí; porque he observado que tanto usted como los dependientes están hoy con cara de pocos amigos.

—¡Ah! ya me figuro a qué se refiere usted. Es que nos ha puesto la cabeza como un hervidero de grillos ese dichoso martinete de fragua. Están roblonando las jácenas del arañacielos que levantan ahí en la esquina y todo el día se oye su endemoniado ratatateo. Hay para volverse tarumba.

Supongamos que al salir de casa por la mañana en dirección al trabajo recibimos una mala noticia. Inmediatamente experimenta un bajón nuestra energía. La razón es puramente fisiológica aunque haya tenido una causa emocional.

El sistema nervioso ha recibido un choque que ha desconcertado las células nerviosas en donde se almacenaba la energía de reserva para la labor de aquel día.

El remedio es el mismo para ambos órdenes de

impresiones y consiste en no dejarnos dominar por ellas, sino dominarlas con todas las fuerzas de nuestra voluntad. Cuanto más cedamos a las impresiones perturbadoras con mayor violencia nos dominarán.

La circunstancia de que los nervios transmitan las sensaciones perturbadoras y desagradables no es una amenaza velada, porque con la misma diligencia transmiten las armónicas y placenteras.

Todo cuanto nos incumbe es cerrar la puerta herméticamente a las impresiones perturbadoras y permitir la entrada tan sólo a las armónicas y favorables.

Esto lo podremos hacer más fácilmente si estamos en normal condición física, y por ello es la salud corporal un elemento propicio al éxito.

El débil y el enfermo están expuestos al fracaso y son presa de constantes temores, mientras que el de robusta constitución física tiene ya de antemano medio ganada la batalla.

Mucho se habla acerca de la eficiencia de nuestros esfuerzos y nuestro trabajo; pero la eficiencia corporal es el primer paso en la vida eficiente.

En la industria, la eficiencia requiere el empleo de las más perfectas máquinas, aparatos e instrumentos a propósito para el ramo particular de la actividad humana.

No es posible fabricar eficientemente con anti-

cuada maquinaria o con herramientas, aparatos e instrumentos destinados al montón de hierro viejo.

Todo el equipo de nuestro negocio ha de ser de la mejor calidad para obtener resultados de insuperable excelencia.

Análogamente, nadie puede hacer labor de primera calidad a menos que su equipo humano esté en disposición de prestar excelente servicio.

Todo depende del material que el cerebro proporcione, y la calidad de esta energía debe existir de antemano en las materias primas de donde la extraemos, esto es, en los alimentos de que nos nutrimos, en el aire que respiramos, en los glóbulos rojos de la sangre, en la contextura de nuestro cerebro, músculos y nervios.

La eficiencia de las células cerebrales depende en gran parte de nuestros hábitos de vida. Nuestro descanso depende de un tranquilo, profundo y reparador sueño en un aposento silencioso donde durante toda la noche se vaya renovando el aire.

La eficiencia de las células nerviosas desde el punto de vista de la salud es la base de nuestra profesional eficiencia.

Además de la conveniente nutrición, plenitud de ejercicio al aire libre y sueño reparador, debemos tener saludable recreación en las más favorables condiciones.

La recreación mental después de un fatigoso

día de trabajo tendrá muchísima influencia en la valía de nuestro sueño y la calidad de la obra del día siguiente.

Nuestros pensamientos, emociones y disposición de ánimo influyen poderosamente en la eficiencia de las células cerebrales.

La placidez y armonía del ambiente, la dicha doméstica, la gozosa actitud respecto de la vida y el sentimiento de amor a todos los seres influyen directamente en la condición de las células cerebrales y en la cantidad de energía nerviosa que podemos emplear en nuestros negocios cotidianos.

Muy curiosa circunstancia es que la generalidad de las personas nerviosas se figuran que son víctimas de sus nervios y que forzosamente y sin remedio han de ser nerviosas. Desde luego que no tendrán más remedio que ser nerviosas mientras estén convencidos de que es irremediable nacesidad.

Si la neuropatía llega al extremo de neurastenia, el aquejado de este mal está siempre temeroso de que le sobrevenga una desgracia.

Y en verdad, es característica de los neuróticos menoscabar su eficiencia por efecto del temor y el tedio que les inspiran cosas y personas y el recelo de un desgraciado porvenir.

Pero estos dos enemigos del género humano no

son *efecto,* sino *causa* de la nerviosidad que a su vez es causa de la ineficiencia.

Probablemente mayor número de casos son consecuencia del temor y tedio habituales, que de todas las demás causas juntas.

Dice el Dr. Austen F. Riggs:

> El tedio es el peor enemigo de la eficiencia y el más ferviente aliado de la nerviosidad.
> Puede compararse el tedio a una rueda de siniestros pensamientos que gira en torno de un eje de temor.

Lo más lastimoso es que los neuróticos se inquietan, desazonan, afligen y desesperan por cosas que después de todo *no les sobrevienen,* aunque temen que les sobrevengan.

El tedio, la melancolía, la ansiedad, el recelo, la inquietud y el temor son modalidades de una misma emoción siniestra que ejerce muy nociva influencia en la salud.

Quienes sufren depresión de ánimo no pueden estar físicamente sanos.

Conozco el caso de un sujeto de notable talento natural que vive en continuo temor de perder totalmente la memoria, pues está afectado de amnesia parcial, olvida las cosas más familiares, no recuerda los nombres de aun sus más íntimos amigos y recurre a todos los artificios de la mnemotecnia para mejorar su memoria, cuando todo

cuanto necesita es un largo período de vacaciones, que no ha disfrutado jamás en su vida.

Insensatamente recurrimos a toda suerte de medios y remedios, menos el de veras eficaz, para restablecer el sentimiento de bienestar. Tomamos estimulantes, reconstituyentes y reconfortativos, sin advertir que el mejor tratamiento terapéutico consiste en la combinada acción del sano régimen dietético, la morigeración de costumbres, la rectitud de pensamiento, el trabajo gozoso, el sueño tranquilo, el solaz honesto y la jubilosa disposición de ánimo frente a la vida.

Seguramente tiene algo descompuesto en su organismo quien se levanta de mal humor, ganoso de pelearse con quien primero se presente.

Sin duda provienen estos nocivos efectos de algún trastorno mental ocasionado por la recelosa preocupación sobre imaginadas o reales dificultades de familia o de negocios, y en tal caso no hay más remedio que esforzarse en invertir de siniestra en armónica la actitud mental, pues de lo contrario no podrá ser eficiente la obra de aquel día.

Además, las preocupaciones, temores y recelos son energía mental que vibra discordemente y atrae por ley de analogía y semejanza las vibraciones de la misma índole, de modo que por la insistencia en pensar en el mal imaginado puede

convertirse en realidad, y así conviene no imaginar, no pensar ni recelar desgracias, infortunios y males que no hayamos provocado con nuestra extraviada conducta.

Quien se figura que está tísico y persiste en esta morbosa aprensión acabará por sucumbir a la terrible dolencia. Lo importante en este caso es desechar tan funesta preocupación, forjarse la imagen mental de un pecho robusto y unos pulmones sanos, y sobre todo seguir las reglas dadas por los higienistas para conservar la salud.

No basta el pensamiento. Lo ha de acompañar la acción que lo plasme en realidad. Desde luego que el pensamiento es una fuerza, una vibración de la energía mental, pero esta fuerza ha de tener punto de aplicación en donde actualizar visiblemente su potencia. No tendrá eficacia el pensamiento si obramos opuestamente a su índole.

Los propensos al tedio, la preocupación, la ansiedad y el recelo sobre las cosas que a su ver *pueden* sucederles, harán bien en ajustar su conducta a este sapientísimo consejo de Epicteto: "Si es posible remediar un daño o prevenir un mal, *no hay necesidad* de angustiarse por ello. Pero si la cosa no tiene remedio humano es inútil desazonarse por ello."

Esto demuestra la inutilidad de afligirnos ni por lo que está en nuestra mano evitar o reme-

diar ni por lo que no tiene remedio. La tediosa aflicción, además de inútil es dañina, porque nos quita el apetito y el sueño, entorpece las funciones fisiológicas, anubla el entendimiento, y como la ira y la envidia emponzoña los humores del cuerpo, menoscabando gravemente la eficiencia individual.

Todo lo que coloca la mente en sentido negativo, como los morbosos pensamientos pesimistas, favorece el acrecentamiento de los enemigos de la salud.

En cambio, los pensamientos positivos, vigorosos y creadores, la sana y optimista actitud mental estimulan la armonía de las funciones fisiológicas cuyo resultado es la salud corporal.

En resumen, nuestros pensamientos son semillas que en oportunidad de tiempo dan la correspondiente cosecha de salud o de enfermedad.

Muchos siembran semillas de maleza y después se maravillan de cosechar plantas adventicias, en vez de los fragantes frutos del vecino huerto cuyo dueño sembró armoniosos y plácidos pensamientos.

Hemos de mantener de continuo en la mente un alto ideal de salud y armonía, y luchar contra todo pensamiento discordante, contra todo enemigo de la armonía, como lucharíamos contra una excitación al crimen.

La discordia, el temor, el tedio, la envidia y el odio alteran nocivamente los humores, y fáciles son de ver las terribles consecuencias de semejantes emociones cuando por reiteración ocasionan crónicas enfermedades del ánimo, porque no sólo empobrecen la sangre y dificultan la digestión, sino que alteran químicamente las células cerebrales y las diversas secreciones del cuerpo, por lo que provocan y facilitan todo linaje de anormalidades.

Todos sabemos cuán violentamente nos atormentan las siniestras pasiones, que nos envejecen, nos deprimen y arruinan dejándonos hechos moralmente un guiñapo; y cómo, por el contrario, el amor, la benevolencia, el júbilo, la serenidad, la contemplación de lo bello y sublime, nos purifica, enaltece e inunda de felicidad.

Tiempo ha de llegar en que ya no suframos la crónica intoxicación resultante de los siniestros pensamientos y delictuosas acciones que transtornan nuestra naturaleza emocional.

El hombre del porvenir aprenderá que la salud y el vigor no serán suyos si perpetuamente está cavilando sobre las posibles debilidades y miserias que amenacen quebrantarlo, y sabrá imaginarse en estado de cabal salud, manteniendo persistentemente el ideal de salud, el pensamiento robusto y vigoroso de salud, porque se habrá con-

vencido de que la salud es lo permanente y la enfermedad lo transitorio.

Sólo hay un Poder en el universo, el Poder Creador, el Poder de Dios, que forzosamente ha de ser perfecto y por tanto no pudo ni quiso crear la imperfección, de lo que se infiere lógicamente que la enfermedad no es un ente real con existencia propia, sino la perturbación de la armonía fisiológica, la ausencia de la salud.

El secreto de la vida consiste en saber engendrar energía, o mejor dicho, absorberla y asimilársela extrayéndola del único Manantial de energía, de la única Fuente de vida, de la misma esencia del absoluto Poder a que llamamos Dios.

Examinemos brevemente este punto.

Afirman los físicos que todas las modalidades de la energía, el calor, la luz, la electricidad y el magnetismo que en el universo existen provienen directamente del sol, único manantial de vida. Y como quiera que el sol madura los frutos y da vitalidad a todo cuanto de alimento sirve al hombre que en su régimen dietético obedece a las leyes de la naturaleza, resulta que con la substancia o vitaminas de los alimentos nos asimilamos la energía que absorbieron del sol.

Pero también el espíritu humano tiene su peculiar energía cuya estación emisora es la mente con el cerebro por instrumento de manifestación

en el pensamiento; y así se comprende que la energía mental rectamente aplicada reduplique la eficacia de la energía vital que los alimentos proporcionan.

Cuando uno se extraña de no adelantar más rápidamente en la carrera de la vida y se desazona y angustia por ello, consume en sus inquietudes y zozobras una preciosa energía que aplicada al trabajo le ayudaría a ganar lo que le parece haber perdido.

Quien desee efectuar mucha y buena labor ha de prevenirse contra la disipación de la energía nerviosa. Si bien se examina verá con sorpresa que malgasta gran cantidad de energía cuyo aprovechamiento no sospechaba. Si su mente está por cualquier motivo en estado de crónica irritación, prueba será de que se disipa su energía nerviosa, y esto ocurre cada vez que el individuo se preocupa, se inquieta, disgusta o desazona por cosas que si bien reflexionara no merecen ser objeto de su morbosa y pasional ansiedad.

Cada vez que damos entrada al temor en nuestro ánimo o que nos acometen sentimientos de envidia, celos, codicia y egoísmo, perdemos algo de energía nerviosa, de fuerza vital que pudiéramos aprovechar en el fructífero trabajo.

La infelicidad, los contratiempos y desengaños, el desequilibrio mental, el desconcierto del ánimo

significan desperdicio de la energía nerviosa que necesitamos aprovechar hasta la última dina en el transcurso de la vida.

Cuando el dueño de una factoría rural no tiene maderas que aserrar ni grano que moler, cierra las compuertas del agua y reserva para la primera ocasión la fuerza hidráulica que mueve los mecanismos de la factoría. Pero la generalidad de las gentes nunca cierran las compuertas de su energía individual, y después se extrañan de estar nerviosos y de sentirse fatigadísimos al llegar la noche. No proviene este agotamiento tanto del trabajo realizado como de las ansiedades, temores, inquietudes y zozobras que castigaron el ánimo durante el día.

¿Son de alguna utilidad estas siniestras emociones? ¿Ganó alguien con ellas ni siquiera un ardite? ¿No ha de llegar momento en que nos cansemos de desperdiciar esta inestimable energía nerviosa que tanto significa en nuestra profesión y que tanto necesitamos en la vida?

Es muy dañino trabajar bajo cualquier tensión de ánimo, avasallados por el tedio, el temor y la ansiedad, cuando la mente está conturbada por el recelo de fracaso.

Si alguien deplora la medianía de su labor que no le consiente adelantar en la vida tan rápidamente como quisiera, ha de entender que su legítima ambición depende de mantenerse en normales condiciones de cuerpo y mente, por lo que si hay desperdicio de energía nerviosa forzosamente descenderá de grado el anhelo de prosperidad y el deseo de perfeccionamiento individual.

Hasta época relativamente reciente no se conocía remedio alguno para las dolencias del ánimo tales como el temor, el tedio, el recelo, el mal humor y demás siniestras emociones cuya raíz está en el pensamiento. Los especialistas desconocían su íntima relación con los transtornos nerviosos, o si la conocían ignoraban el tratamiento terapéutico adecuado a su curación, pues sólo trataban la enfermedad fisiológica creídos de que una vez curada desaparecería toda perturbación moral.

Pero los descubrimientos en la que pudiéramos llamar química mental han renovado por completo la jurisdicción de la terapéutica, y muchos enfermos están tratados por medios *exclusivamente* mentales con admirable éxito.

Lo más ventajoso es que este tratamiento es tan eficaz como sencillo. Consiste en el reconocimiento y aplicación del axiomático principio de que cada ser engendra su semejante, de suerte que no es posible la coexistencia en la mente de dos opuestos pensamientos ni en el ánimo de dos contrarias emociones. No es posible amar y odiar

al propio tiempo a una misma persona ni sentir gusto y repugnancia a la vez por una misma cosa.

Los pensamientos positivos y las emociones armónicas lo suficientemente intensas vencerán y expulsarán de la mente y del ánimo a sus contrarios los pensamientos negativos y las emociones siniestras.

Esta gran verdad entraña la salud para millares de enfermos del ánimo, que no sólo alcanzarían la salud y la dicha, sino que desecharían para siempre el temor y el tedio.

Otro elemento que como el temor y el tedio también menoscaba la eficiencia individual, aunque por el lado opuesto, es la ansiedad dimanante de la precipitación con que hoy viven la mayoría de las gentes, como si pusieran en máxima tensión todos sus nervios.

Pasma el número de inventos y adelantos materiales realizados en los últimos cien años, y aun a trueque de alterar el orden cronológico vale la pena de recordar los principales que son: el buque de vapor, la locomotora con los ferrocarriles, la fotografía, la máquina de coser, el alumbrado por gas y por petróleo, el telégrafo, la luz eléctrica, el teléfono, el fonógrafo, el telar mecánico, el globo dirigible, el submarino, el aeroplano, el cinematógrafo, la rotativa, la linotipia, la radiotelefonía y la televisión, sin contar la multitud de

mecanismos, dispositivos y aparatos derivados como por asociación de ideas de cada uno de dichos inventos que sucesivos ingenios han ido perfeccionando hasta el extremo de que ni Fulton reconocería su buque de vapor en los modernos transatlánticos movidos por petróleo, ni Stephenson su *Rocket* en las potentes locomotoras eléctricas, ni Bell su rudimentario teléfono en la maravilla del automático, ni Guttenberg su prensa en las prodigiosas rotativas y linotipias de la moderna tipografía.

Cada uno de estos inventos con sus sucesivas y continuas mejoras ha contribuído a aumentar la velocidad de la vida y a convertir al hombre en máquina.

Comparemos la vida del comerciante de hace siglo y medio con el de hoy día.

El comerciante de antaño no iba más allá de las funciones de tendero. Tardaba meses enteros en recibir las mercancías transportadas lentamente por las perezosas galeras y galeones.

La correspondencia le traía las noticias de sucesos, incidentes, alteraciones y circunstancias cuya eficacia se había desvanecido por completo. Su vida se deslizaba plácidamente entre el mostrador y la trastienda sin otra ambición que allegar un modesto peculio que le consintiera el descanso en la vejez.

El comerciante moderno se entera en cuanto se levanta de la cama de la marcha de su negocio en todo el mundo y puede hablar como de boca a labio con todos los centros mercantiles e industriales del globo y ni siquiera necesita correspondencia postal, porque el telégrafo, el teléfono y la radiotelegrafía le ponen en comunicación instantánea con el mundo entero.

En una hora puede realizar más y mejor trabajo que sus antepasados en todo un día de fatigoso ajetreo.

Sin embargo, la misma celeridad de las comunicaciones y la asombrosa rapidez de las operaciones mercantiles se ha contagiado a las costumbres, de modo que al acortar el tiempo y el espacio, también acortamos la vida por la ansiedad de hacer todavía las cosas más deprisa.

Dice un axioma de mecánica que lo que se gana en fuerza se pierde en velocidad y viceversa. Así es que la rapidez de la vida moderna exige mayor consumo de energía que a su vez supone menos duración de la vida, como vela que puesta mecha abajo arderá más vivamente, pero se consumirá mucho más pronto.

Aunque parezca increíble, millares de personas mueren cada año por la manía de hacer las cosas de prisa, corriendo y volando, como si les faltara tiempo para respirar, mientras que el tiempo ni se

retarda ni se apresura, sino que con rítmica velocidad transcurre desde la primera vuelta que dió el planeta alrededor del sol.

Pero si examinamos la psicofísica de los que viven muy de prisa veremos que según los neurólogos acaban por agotar la energía nerviosa.

El doctor Austin Riggs dice al comentar este aspecto de la vida:

> El ambiente moderno requiere mayor prudencia y adaptabilidad que el de cien años atrás, pues evidentemente se vive más de prisa, de lo que proviene mayor tensión emocional con amenaza de que la demasía del esfuerzo acorte la vida.

La mente excitada por la ansiedad de hacer las cosas más de prisa de lo que consiente su naturaleza no puede estar equilibrada y malgasta considerable cantidad de preciosa energía.

Al ansiosamente presuroso se le puede representar el símil de que va por la vida como si navegara en un buque con toda la carga de agua potable acumulada en la proa, de modo que al menor movimiento se derrama.

De la propia suerte, a menos que el individuo mantenga su mente serena y equilibrada, se le derramará estérilmente la energía.

A menos que sepa llevar su máquina con normal y uniforme velocidad, sin apresuramientos ni

retardos, llegará un instante en que estallen los nervios.

Cada vez que nos impacientamos, que como suele decirse nos salimos de nuestras casillas y nos precipitamos en hacer las cosas, perdemos el dominio sobre nosotros mismos.

El equilibrio de mente y ánimo, llamado también ecuanimidad, es una de las más raras cualidades. Es signo de rectitud. La ecuanimidad equivale a poder, y no la poseen los hombres unilaterales y desequilibrados, sino que resulta de la armónica conjunción de todas las facultades de la mente y las buenas cualidades del carácter sin predominio de una sobre las demás.

Así nos hemos de mantener inalterables aunque los demás se enfurezcan. Hay que conservar la cabeza aunque los demás la pierdan, sin desconcertarnos suceda lo que suceda. No menoscabemos la eficiencia personal con el intento de hacer en una hora la labor que por naturaleza exige un día de trabajo.

La reputación de serenidad y firmeza, de ecuanimidad, de ser hombre que no pierde la cabeza ni en el éxito ni el fracaso, ni en la gloria ni en la infamia, ni en la riqueza ni en la indigencia, ni en el elogio ni en el vituperio, ni en el aplauso ni en el silbido, acrecentará la energía nerviosa y en consecuencia la eficiencia individual por el

auxilio que prestarán los pensamientos de respeto y admiración de cuantos le conozcan.

Además, los que se excitan y desconciertan están expuestos a cometer graves errores y quedan bajo el discrecional poder de quienes se mantienen equilibrados y conservan su energía para ventajosamente utilizarla.

El famoso Pierpont Morgan fué un notable ejemplo de ecuanimidad, y nunca se supo de él que por excitación ni iracundia perdiese su equilibrio mental. Siempre se mantenía sereno para realizar la mejor labor posible en toda circunstancia. Tal era su general reputación.

Hay quienes no utilizan debidamente sus potencias mentales y más que de ellos mismos se preocupan de la conducta y acciones ajenas, como si todo dependiera de ellos y hubiesen de gobernar el universo a su albedrío.

Se desazonan e inquietan por el vano intento de hacer aquello para lo cual no están llamados y malgastan inútilmente su energía, disipan su vitalidad con menoscabo de su eficiencia, sin ser nunca como debieran ser y frustrando los mismos fines que se esfuerzan en conseguir.

Siempre están ansiosos, en todo se precipitan y no tienen ni un momento de sosiego mental para renovar sus fuerzas por medio de la comunicación con su propia alma.

Conozco a una señora que según dice se cree obligada a hacerlo todo de prisa, corriendo y volando. Ve constantemente ante ella un gigantesco fantasma que no cesa de empujarla desde la mañana hasta la noche, y rara vez hace algo sin la sensación de estar aguijoneada e impelida por la premura y la ansiedad.

Sin embargo, las obras de positiva valía no se realizan de este modo. El vicioso hábito de la precipitación estropea la conducta, menoscaba la eficiencia y mata las buenas cualidades.

Quien se desazona, agita y encoleriza en su obra, quien impacientemente se apresura no puede hacer ni hará nunca mayores cosas, pues la falta de equilibrio, la confusión y el apresuramiento indicios son de debilidad y no de fortaleza.

El poder personal es como caudaloso río cuyas aguas fluyen majestuosamente sin detenerse ni precipitarse.

La debilidad es como alborotado torrente de estrepitoso ruido y poco fondo cuyas aguas saltan y espumean, pero que es posible detenerlas o desviarlas por lo escaso de su positiva fuerza.

El ánimo sereno lleva en sí el poder que da efectividad a la conducta.

El ánimo inquieto, ansioso, precipitado, disipa su energía y se debilita porque está abierto a todos los desalentadores pensamientos y emociones

y da fácil entrada a los desdichados, melancólicos, deprimentes y discordantes sentimientos.

La cólera, odio, celos, envidia, venganza, depresión, desaliento, y los hipocondríacos demonios del tedio, temor, duda y desesperación, toda la taifa de destructores y negativos pensamientos y emociones no tienen dificultad en posesionarse de quien va tan precipitadamente por la vida que le falta tiempo para gobernar con absoluta soberanía su reino mental.

Pocos se dan cuenta de las desastrosas consecuencias de albergar a estos enemigos del linaje humano.

Si pudiéramos ver una exacta representación de la deterioradora y deprimente influencia de las funestas disposiciones de mente y ánimo, nunca cederíamos a ninguna de ellas, pues conturban la conciencia, malgastan vitalidad, estropean los nervios y entorpecen la eficiencia.

Cada vez que nos encolerizamos, que fisgoneamos las faltas ajenas, que nos disgustamos por no encontrar las cosas a nuestro capricho; cada vez que sentimos odio, envidia o celos de alguien, nos dañamos gravemente al intoxicar con ello el organismo, subvertir la paz del ánimo y menoscabar las posibilidades de hacer bien.

Las toxinas que las siniestras emociones introducen en el cuerpo no sólo conturban la paz del

ánimo y anublan la dicha, sino que aminoran la eficiencia personal.

Nadie ha de atosigar su cuerpo, mente y nervios hasta el vicioso extremo de llevarlos a escape por el quebrado camino de la vida sin dar tiempo a dominarlos y regirlos.

Conviene apresurarse, pero despacio, de modo que con el *festina lente* de Augusto por lema, sea el apresuramiento nuestro esclavo y jamás nuestro dueño.

XII.—SALUD E IDONEIDAD.

XII.—SALUD E IDONEIDAD.

La costumbre durante siglos perpetuada llega a convertirse en acto rutinario y maquinal de cuyo verdadero significado se ha perdido u olvidado la clave. Tal observamos en el habitual acto de *saludar,* que como indica su etimología consistió originariamente en manifestarse las personas la mutua alegría de verse buenos y sanos, con deseo de que sigan en perfecto estado de salud.

Hoy día subsisten las diversas fórmulas de "¿Cómo está usted?—Bien ¿y usted?—Muy bien, gracias a Dios.—¿Y la familia?—Sin novedad. —Me alegro mucho." Y al despedirse persisten las fórmulas tradicionales de: "Que siga usted bien"; o "que usted lo pase bien"; "conservarse"; "salud y trabajo", etc. .

Todas estas fórmulas transmitidas de generación en generación, denotan que desde tiempo inmemorial comprendió el hombre que la salud es

el mayor bien o para no parecer materialistas digamos que es el bien fundamental de la vida terrena, dejando la supremacía de los bienes morales a la tranquilidad de la conciencia.

Pero la generalidad de las gentes, sobre todo en el trato social de pura cortesía sin familiar parentesco ni verdadera amistad, pronuncian las fórmulas con lengua, dientes, labios, garganta y paladar, pero el *deseo* de salud no está vivo en su ánimo, aunque tampoco está el contrario y siniestro de enfermedad.

Sin embargo, si se conociera mejor la innegable influencia de los pensamientos y deseos, siempre acompañaríamos las palabras de las fórmulas de *saludo* con el vivo deseo que están destinadas a expresar, y seguramente obtendríamos unos y otros de ello considerable beneficio.

De todos modos, aunque lo primero que la urbanidad nos ordena al encontrar a una persona de nuestro trato es preguntarle por su salud, pocos responderían acertadamente si se les preguntara qué entienden por salud.

Dice el notable higienista inglés doctor Webb-Johnson:

¿Cómo puede disfrutar de buena salud quien sufra constantemente de resfríos, estreñimiento, jaqueca, insomnio, reumatismo, neuritis, amnesia, abatimiento o irascibilidad?

Desde luego que no suponemos que haya de sufrir todas estas dolencias a la vez, pues fuera entonces acabado modelo del rigor de las desdichas, sino que basta la frecuencia en el sufrimiento de una de ellas para que, aunque el individuo no guarde cama, tenga quebrantada la salud.

A veces los que se creen buenos y sanos, y son el extremo opuesto de los aprensivos, notan cierta fatiga y un secreto deseo de mudar de aires.

Recuerdo que una vez le dije a un agricultor de la India que si no mudaba de costumbres moriría dentro de pocos años, pues era empedernido bebedor y tabaquista y se hartaba como un lobo en almuerzo, comida y cena sin contar los intermedios.

Se burló aquel hombre de mi pronóstico, pero al cabo de dos años murió de un ataque apoplético.

Sin embargo, tanto él como sus amigos creían que era un vivo ejemplo de robusta salud, fuerte como un toro, que durante los veinte años de su estancia en Assam no había tenido que guardar cama un solo día ni supo lo que era fiebre.

Recientemente, un periódico londinense abrió una información pública sobre la pregunta: ¿Es un crimen el quebranto de la salud? Entre las respuestas hubo una de un médico que manifestaba su parecer de que la generalidad de los enfermos lo son por culpa suya y en vez de simpatía merecen condenación.

Algo exagerado es este parecer, aunque si bien se mira, quien de propósito y deliberadamente estropea su salud movido por el incentivo de algún goce pasional, es un parásito de la sociedad.

pues otro ha de hacer la parte que le corresponde en la obra del mundo.

El dependiente que pierde las noches en garitos y lupanares, y acude al trabajo falto de sueño y con los nervios estrujados es tan ladrón como el que roba dinero contante y sonante de la caja de caudales.

El zascandil que sólo piensa en diversiones, que convierte la noche en día y el día en noche, que contínuamente atormenta su estómago con suculentos manjares y embriagantes bebidas, no ha de achacar a nadie sino a él mismo la culpa del estrago nervioso consiguiente a tan desatentada conducta.

En vez de vituperar a sus nervios, debe detenerse a reflexionar y preguntarse: "¿Qué hice para merecer esta aflicción?" El médico prudente y honrado se lo dirá y ciertamente no con mucha benevolencia.

El negociante que sabe valorar el tiempo a tanto la hora, echa de ver que un día perdido de oficina equivale a tanto o cuanto retraso de la cotidiana labor, y en consecuencia puede de cuando en cuando tomarse un día o una tarde de asueto, con la intención de recuperar el tiempo así empleado; pero esto es muy distinto de la forzosa ociosidad exigida por el voluntario quebranto de la salud.

Toda la teoría de la evolución natural de las

formas animadas se funda en el aforismo de "la supervivencia del más apto". Los animales débiles sucumben; los fuertes sobreviven para perpetuar la raza, de modo que vaya en proporción ascendente el curso de la vida animal.

Dice a este propósito D. Macdougall King:

> Nos enseñan los ornitólogos que todos los años, al llegar la época en que las aves migradoras tienden el vuelo hacia más benignos climas, siempre quedan algunas eliminadas de la bandada. No está averiguada la verdadera causa de esta eliminación; pero no cabe duda de que ha de ser por la incapacidad de adaptarse a las condiciones necesarias para unirse a sus congéneres. De esta suerte, únicamente se perpetúan los esforzados, que no sólo encuentran las más favorables condiciones de vida, sino que se ven recompensados por una apropiada salud corporal.

Si mantenéis vivas vuestras aspiraciones, cuidad de no dejarlas flaquear, porque con firmeza de ideales seréis como alambres vivientes por do circule la divina energía que anima al mundo, mientras que si empezáis a cejar algún tanto en el esfuerzo o creéis que ya os pesan los años, también empezará a menguar la energía por razón de vuestro convencimiento.

Lo mismo sucede cuando se abusa de la salud, pues irá descendiendo de grado la vitalidad hasta llegar a un punto en que como suele decirse

dé el individuo un bajón en sus condiciones personales.

Las neuronas se inhibirán por falta de actividad, disminuirá la energía nerviosa, y en vez de un hombre entero se convertirá el individuo en un autómata sin voluntad, sin que nada le interese ni por cosa alguna se preocupe, de suerte que para cuantos le conozcan será como soldado fuera de combate.

Mantened la vitalidad en todos los átomos de vuestro ser, en vez de permitir que vayan muriendo sucesivamente las diversas partes de vuestro organismo.

Es verdaderamente lastimoso que el hombre dotado de excelentes cualidades y henchido de nobles aspiraciones se vea forzado a interrumpir toda actividad y suspender el ejercicio de sus facultades mentales por haber estropeado el funcionamiento de alguna parte de su organismo cuyo aviso le dieran seguramente los nervios de no anestesiarlos con narcóticos y estupefacientes.

Conocedores de estos peligros debemos tener muchísimo cuidado con el admirable mecanismo de nuestro cuerpo y guardarnos de forzarlo más allá de su natural rendimiento.

No debemos tomar bebidas embriagantes ni fumar con exceso ni abusar del café y demás estimulantes, porque todas estas cosas irán estor-

bando gradualmente la eficiencia corporal y perturbarán el funcionamiento del sistema nervioso, tanto del simpático como del cerebro-espinal.

En resumen, debemos tener con nuestro cuerpo muchísimo más cuidado que con un cronómetro o un automóvil.

Todo depende de mantener el cuerpo en normal disposición, con todos sus órganos armónicamente coordinados, de modo que funcionen con inquebrantable solidaridad.

No sé de otro hábito que allegue más completa satisfacción que el de mantenerse en perfectas condiciones mentales, físicas y morales para realizar con éxito feliz la obra de la vida.

Pero no es prudente someterse a las leyes de la higiene y cuidar solícitamente de la salud tan sólo cuando tocamos las funestas consecuencias de su quebranto, y una vez restablecida con auxilio del médico, reincidir en la viciosa conducta que anteriormente la quebrantó. Lo importante es que *cada día* logremos un éxito mental, físico y moral.

El hábito de regularidad y método en todas las cosas, de hacer un estudio científico del género de vida no es una manía como se figuran los aventureros que van a la que salta, sino el secreto del personal poder.

¿Puede haber algo en la vida más importante para el individuo que su propia salud con objeto

de mantenerse en perfecto ajuste para la más amplia expresión posible de su habilidad?

Muchos cercenan la efectividad de su vida por ceder a viciosos hábitos que reducen a su mínimo límite la eficiencia personal; pero si por el contrario hubiesen contraído y cultivado hábitos virtuosos, seguramente llegara su eficiencia al máximo de la posibilidad.

Al dar el joven los primeros pasos en la vida de relación social ha de entender que entra en una incruenta pero formidable batalla, en una tremenda porfía que exige de él cuanto sea capaz de dar en la preferida línea de la humana actividad, y como quiera que los competidores o antagonistas no son ciegos ni mancos ni hombres defectuosamente preparados ¿qué probabilidades de vencer tendrá el esmirriado de cuerpo y ánimo?

Conviene reflexionar sobre la diferencia entre las espléndidas posibilidades de adelanto en el ejercicio de una profesión, basadas en un robusto vigor físico, y las mezquinas que cabe esperar de una menoscabada vitalidad, a no ser que la excelencia del alma se sobreponga a las corporales flaquezas.

El vigor del cuerpo, cuando no es puramente bestial, de fuerza brutamente muscular, sino resultante de la euritmia fisiológica y de la concertada correspondencia entre músculos y nervios

con normalidad de todas las funciones, reacciona sobre la mente e influye en el ánimo favoreciendo la manifestación de la energía mental y anímica, de la propia manera que un delicado cincel de finísimo acero facilitará la artística tarea del escultor.

La energía nerviosa sigue las oscilaciones del termómetro de la salud corporal. Cuando la vitalidad mengua, disminuye la energía física, se debilita la potencia cerebral, se relajan los nervios y en proporción se menoscaba la virilidad.

Muy eficaz medio de asegurar el éxito en la vida es mantenerse en excelente condición de salud de cuerpo y mente. Muchos van tambaleándose como muñecos por el camino de la vida, a causa de no querer pagar lo que cuesta la acumulación de fuerzas físicas de reserva. Contraen hábitos viciosos que debilitan y enervan e imposibilitan el vigor de la vitalidad.

No hay mejor medio de lograr éxito en la vida, aparte de la rectitud de conducta en el orden moral, que el de poner sumo cuidado en la conservación de la salud y acumular poderosas fuerzas de reserva para movilizarlas cuando convenga, porque hay ocasiones en que la victoria depende de poseer o no fuerzas físicas de reserva. La voluntad de por sí nada puede si no dispone de un vigoroso y eficaz instrumento de acción.

Vence con final victoria el capaz de trabajar intensivamente por más tiempo, que acomete con brioso vigor cuando otros se desalientan, que estudia cuando los demás chancean.

Después de todo, la tenacidad en el propósito es un poderoso elemento de éxito y para ser tenaz sin obstinación necesario es tener robusta salud de mente y cuerpo.

Ni el nacimiento ni el talento ni la erudición pueden substituir ventajosamente la falta de un vigoroso organismo físico, porque el secreto del poder personal consiste en un delicado equilibrio entre la salud del cuerpo, la energía nerviosa y el vigor de la mente.

Muy útil es tener capital de reserva en el banco de nuestro organismo físico para echar mano de él en cualquier contingencia.

Quien diariamente consume toda la energía física disponible no repara en el riesgo de que le falte la necesaria en una crítica vicisitud de la vida.

Cuando disminuye la vitalidad disminuye también por correspondencia o por lo que patológicamente se llama simpatía, la potencia de las facultades de la mente.

Muchos hay que darían cualquier cosa por acrecentar su eficiencia y no advierten que podrían acrecentarla sin más que acrecentar su vitalidad evitando los excesos de todo linaje que amenazan disiparla.

Abundante rendimiento produce todo cuanto empleamos en la conservación de la salud. Es como un seguro de vida, de éxito y de felicidad.

Muy a menudo observamos que el presidente de una reunión pública, el que resume los discursos y habla con verdadera elocuencia tan distinta de la declamación como el oro del oropel o el diamante del vidrio, es hombre de atractiva presencia e imponente aspecto.

Por lo general, el hombre que da la impresión de poseer formidables fuerzas de reserva, o como dice Baltasar Gracián, que denota que dentro le queda mucho más de lo que manifiesta, se erige por derecho propio en caudillo a quien las masas siguen instintivamente.

Daniel Webster, el más insigne orador de los Estados Unidos, tenía un aspecto tan majestuoso y unos ademanes tan imperiosos sin asomo de arrogancia, que los estadistas ingleses le comparaban a un dios heleno.

En verdad que hubo y tal vez los haya y habrá hombres eminentes y hábiles caudillos de gigante talento encuadrado en deleznable marco; pero no podemos menos de pensar cuán mayores fueran sus proezas si su mente estuviera apoyada en un robusto y vigoroso organismo físico.

Cabe la esperanza de que el hombre del porvenir alcance por virtud del aspecto físico de la educación integral el grado de vigor necesario para que el cuerpo sirva de eficaz instrumento de manifestación y expresión a la mente y el espíritu, a su vez disciplinados por los aspectos intelectual y moral de la educación, de modo que le sea fácil el cumplimiento de toda empresa congruente con su carácter.

Muy lastimoso es ver a un hombre víctima de sus nervios, cuando debiera dominar su ambiente e irradiar energía, júbilo y poder personal.

Por el contrario, está continuamente quejoso, triste o colérico, abatido o ansioso, inquieto o apático según el humor del momento, que lo mueve a enojarse por menudencias que no valen la pena de pensar en ellas.

No quiso Dios que así fuese el hombre, y quien así es no va más allá de un remedo del verdadero hombre ideado por Dios.

La robusta salud y la soberbia condición física acrecientan e intensifican todas nuestras facultades intelectuales.

La diferencia entre la mediana y la robusta salud puede determinar la diferencia entre la medianía y la superioridad.

Desde luego se ha de entender que no tratamos con esto de ponderar las excelencias de la vida

puramente fisiológica, sino que si tanto insistimos en el tema de la salud es precisamente por su importancia con relación a la vida superior del espíritu que tiene por instrumento de manifestación el cuerpo físico.

Por lo tanto, disculpa nuestra insistencia la capital importancia del tema, advirtiendo que no por ello glorificamos el cuerpo como tal cuerpo, semejante en sus funciones al de los brutos, sino como instrumento del alma y *templo del Espíritu Santo,* según expresión de San Pablo.

Dice acertadamente Pascal que el hombre no es bestia ni ángel y que quien se empeñara en hacer de él un ángel lo convertiría en bestia.

Los naturalistas de antaño que sólo veían la *forma* en los seres de la naturaleza y por la forma los clasificaron, incluyeron al hombre en el reino animal, tipo de los vertebrados y clase de los mamíferos en la que constituye el género llamado por Linneo *Homo sapiens.*

Sin embargo, esta clasificación es errónea, porque el hombre *confina por el sur* con el reino animal, pero *no pertenece a él,* ni puede pertenecer en cuanto posee las altas cualidades de la mente y del espíritu que están todavía embrionarias en los animales superiores.

Por las altas cualidades de la mente y del espíritu *confina el hombre por el norte* con el reino

superhumano, pero *tampoco pertenece a él* ni puede pertenecer porque aún no ha traspuesto las necesidades puramente fisiológicas.

Vemos en consecuencia que por naturaleza constituye el hombre un reino peculiar y propio, el reino humano o reino hominal, que tiene *algo*, pero no todo, de las características del reino animal, y *algo* también, pero tampoco todo, de las características del angélico reino superhumano.

En apoyo de esta opinión tenemos el texto de David, quien dice que Dios hizo al hombre *un poco menor* que los ángeles; y por otra parte el texto del Génesis que dice que al crear Dios al hombre *le dió dominio y señorío* sobre todos los animales.

Así, tenemos por una parte *superioridad* respecto de los animales, y por otra *inferioridad* respecto de los ángeles, por lo que se halla el hombre en una situación intermedia, de equilibrio inestable, de modo que tanto puede embrutecerse como espiritualizarse, aunque en ningún caso por degradado que esté se confundirá con el bruto ni por mucho que se exalte se identificará con el ángel.

Pues bien , el cuidado del cuerpo, para mantenerlo siempre en saludable disposición de ser eficaz instrumento del espíritu, es el indispensable requisito para ser *hombre* y no bruto ni ángel.

Los que abusan del cuerpo, haciéndolo instrumento de los groseros placeres sensuales, de las bajas pasiones y de las emociones siniestras, los que tienen por única finalidad de la vida el famoso y picaresco aforismo del arcipreste de Hita, no podrán conservar la salud corporal, ni disponer en caso necesario de energías de reserva ni dominarán sus nervios. Serán más bestias que hombres.

Hay quienes corriéndose precipitadamente al extremo opuesto y creídos de que, como dice Espronceda, para vivir en paz y en calma o sobra la materia o sobra el alma, trataron de dominar a viva fuerza al cuerpo por medio de todo linaje de mortificaciones y asperezas, sin advertir que de esta suerte estropeaban el templo del Espíritu Santo y por el presuntuoso intento de ser ángeles se convertían en bestias.

El término medio es el mejor. Ni mortificación ni libertinaje. Así como Cristo nos exhortó a que diéramos al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios, así hemos de darle al cuerpo lo naturalmente suyo y al espíritu lo peculiar de la vida superior, sin que entrechoquen ni se hostilicen los dos capitales principios de nuestro ser, antes al contrario se armonicen y den por resultado la perfecta salud.

Una de las causas de la debilidad física y

mental es la ignorancia de las relaciones entre el alma y el cuerpo, cuyo intermediario es la mente.

De la ignorancia proviene la falta de fe, y así muchos se figuran que están irremisiblemente condenados a perpetua enfermedad e irreparable fracaso.

Sin embargo, la fe es una formidable fuerza constructora, así como la duda es no menos formidable fuerza destructora.

Los varones fuertes, de gran iniciativa y habilidad, los hazañosos del mundo, son hombres de inquebrantable fe, y creen que pueden llevar a cabo las empresas que acometen. Tienen fe en que van a realizar sus anhelos y que algo grande les reserva el porvenir.

Por el contrario, los hombres caracterizados por una débil y floja fe en su salud, en su habilidad y en su porvenir jamás hacen nada de provecho porque para ser efectivas las facultades han de estar animadas de profunda fe.

También la fe es un poderoso tónico de la salud. La confianza propia, subordinada a la confianza en Dios y sostenida por el cumplimiento del deber es saludable reconfortativo, mientras que la falta de confianza, la falta de fe, la duda respecto a la habilidad de hacer lo que nos proponemos, quebrantan y deprimen la salud.

La confianza, la expectación de mejores cosas,

la fe en nosotros mismos y en la humanidad son tónicos de la salud, pues poseen tan salutíferas cualidades como el amor y el desinteresado servicio.

La salud depende en gran parte de los pensamientos. Si queremos estar buenos y sanos debemos mantener en la mente el ideal de salud y representarnos en la imaginación nuestro verdadero ser con vigorosa, potente, robusta y viril personalidad, tal como Dios la tuvo en su mente al crear al hombre, no el defectuoso, débil, enfermizo y morboso modelo que de consuno trazaron los siniestros pensamientos, las morbosas emociones y los viciosos hábitos.

Dicho de otro modo, quien desee ser físicamente vigoroso y robusto debe mantener en la mente el ideal de sí mismo, como lo mantendría el psicoterapa si hubiese de someterlo a tratamiento.

Debe imaginarse el hombre como si estuviese en perfecto estado de salud, fuerte, vigoroso, sin un achaque, debilidad o flaqueza.

En una palabra, el grado de salud dependerá de la calidad de la imagen que de sí mismo se forje el individuo.

Muy eficaz medio de mejorar la eficiencia en la vida, la creadora y productiva habilidad es el mejoramiento de la salud que fortalece y agudiza

inmensamente todas las facultades y acrecienta en altísimo grado la habilidad personal.

Muchos que son tan exactos como un cronómetro en sus negocios son muy negligentes en el cuidado de su máquina corporal que recibe su fuerza de la sangre enriquecida con la substancia de los elementos nutritivos a que sirve de vehículo; y sin embargo, pocos cuidan científicamente de su máquina, pues no se preocupan de escoger los alimentos que les proporcionarían mayor cantidad de energía y conservarían su organismo en excelente condición.

Un negociante que se había visto precisado a despedir a su administrador decía de él:

Sólo tenía actualizada la mitad de su natural aptitud. Tenía todas las necesarias disposiciones para el trabajo, pero casi siempre llegaba al despacho con la mitad de las exigidas por la tarea que se le encomendaba, pues infringía las leyes de la salud, robaba horas al sueño, comía lo que se le antojaba y con sus viciosos hábitos disipaba el tercio y quinto de su vital energía. A veces llegaba por las mañanas con aspecto semejante al que ha estado trabajando muchas horas, en vez de comenzar en aquel momento, y había ya invalidado la mitad de las posibilidades para aquel día. No tuve más remedio que despedirlo.

Quien no tenga actualizada toda su idoneidad, no podrá aprovechar sus posibilidades y se arrastrará en deplorable deficiencia.

Parece que nada hay en que tan indiferentes nos mostremos en la práctica de la vida como la salud. Todos los días hacemos lo que sabemos que no debemos ni necesitamos hacer.

Un cuerpo sano y una mente disciplinada son los mejores fundamentos para entrar en las actividades de la vida. Nadie ha de confiar en el auxilio ajeno, porque su éxito depende de sí mismo.

No es posible hacer nuestra obra en el mundo con esperanzas de éxito sin vigor físico.

Pero no se necesita para ello recia musculatura ni fuerzas hercúleas como las de un acróbata, sino la normal energía y vitalidad combinadas con la persistente aplicación.

Muchos se equivocan al creer que los músculos de recia contextura denotan salud. No hay tal cosa, y aun a veces significan lo contrario, porque auguran un peligro.

Winship, el gigante de formidable musculatura que levantaba a pulso 1300 kilogramos, murió a los 42 años. Muchos púgiles mueren relativamente jóvenes.

No necesitamos recia y compacta musculatura, sino copiosa vitalidad, potente fuerza nerviosa y una firme complexión.

Pensemos en lo que esto significaría para nuestro éxito en la vida sin contar lo que favorecería el aspecto moral.

Uno de los motivos por que tantos sexagenarios se invalidan para el trabajo es el endurecimiento de las arterias que pierden elasticidad y no pueden resistir la presión de la sangre, de suerte que cuando han de hacer algún extraordinario esfuerzo muscular, el exceso de presión sanguínea amenaza con la ruptura de una arteria y sobreviene la muerte.

Pero si los músculos, y especialmente los del tronco, se ejercitan convenientemente, reciben con mayor abundancia el riesgo sanguíneo y no hay aumento peligroso de presión sanguínea.

Debemos cultivar la salud tanto por conveniencia puramente personal como por su repercusión en nuestro éxito en la vida.

El convencimiento de que la debilidad corporal no sólo amenaza acortarnos la vida sino estorbarnos el éxito es un perpetuo depresor del ánimo, y es indispensable desecharlo si queremos tener salud, dicha y éxito.

Nuestros anhelos dependen mayormente de nuestra condición física, o mejor diríamos que los anhelos son peculiares del espíritu, pero su realización depende del estado del organismo corporal o instrumento de que para la acción ha de valerse necesariamente el espíritu.

El anhelo de gozarse en la lectura de una obra maestra de la literatura universal es propio del

espíritu, pero no podrá realizarlo por vehemente que sea si el cuerpo tiene embotados los sentidos del oído y de la vista.

Sin embargo, también la recíproca es verdadera, porque no será fácil que el sordo y ciego anhele aquello que de antemano sabe que el impedimento físico no le consentirá realizar.

Cuando gozamos de excelente salud y nos sentimos fuertes y vigorosos aspiramos a mayores cosas y son más altos nuestros anhelos que cuando la enfermedad o los achaques nos deprimen el ánimo.

La quebrantada salud afecta a nuestra actitud no sólo por los sufrimientos que acarrea, sino porque se debilitan los anhelos y se trunca el propósito de la vida.

Esto ocurre particularmente en los jóvenes que comprenden que si no fuera por su deficiente salud se les depararía un brillante porvenir. El convencimiento de que nunca serán capaces de realizar sus planes ni de escalar las alturas que en su imaginación se representaron, es uno de los más acerbos dolores morales que el hombre puede experimentar.

Por lo tanto, muy importante es que desde muy temprano aprendamos a mantener la mente en armonía, a forjar el ideal de salud, a persistir en el convencimiento de que como nuestro final

destino es la perfección y nos creó la absoluta Perfección, debemos ser capaces de perfeccionarnos, pues estamos destinados al éxito y a la dicha.

Hemos de estar convencidos de que Dios no tuvo el propósito deliberado de que hubiésemos de sufrir dolores físicos o angustias del ánimo, porque el cuerpo y la mente nos ofrecen multitud de pruebas de que fuimos creados para la armonía y la felicidad y no para la aflicción y el infortunio, para el éxito y no para el fracaso, para la prosperidad y no para la indigencia.

Si mantenemos el convencimiento de nuestra entereza física y mental, si conservamos la fe en la victoriosa realización del plan de nuestra vida y que nada podrá menoscabar nuestros anhelos, tendrán estos nobles pensamientos maravillosa influencia en nuestro estado de ánimo que se reflejará en nuestra condición física y embellecerá la perspectiva de la vida.

XIII.—TRABAJO MENTAL.

XIII.—TRABAJO MENTAL.

Los adelantos de la ciencia han influído tan poderosamente en los de la industria, que de día en día es menos notoria la antigua diferencia entre los trabajos manuales y los intelectuales. Las artes mecánicas y los oficios artesánicos se han liberalizado hasta el extremo de que hoy cuantos operarios en ellos se emplean necesitan tener la mente tan expedita como diestras las manos, y el cerebro desempeña en el cumplimiento de la labor parte quizá más importante que el músculo, cuyo predominio queda relegado a los peones y braceros de pica, pala y azadón en trabajos intervenidos, pero no dominados todavía enteramente por el maquinismo.

Así es que en mayor o menor grado, desde el escritor hasta el cerrajero pasando por el tipógrafo, todos trabajan mentalmente y en ellos se ha observado que su eficiencia baja de punto en las horas de la tarde.

Años atrás se promovió empeñada discusión entre los partidarios del trabajo intensivo y los de la tradicional división de la jornada en los dos períodos de mañana y tarde.

No es ocasión de recordar y repetir los argumentos que adujeron los adalides de ambas soluciones, pero lo cierto es que en las oficinas públicas, corporaciones oficiales, dependencias del Estado y establecimientos de primer orden, ha prevalecido el sistema del trabajo intensivo que carga todo el peso de la tarea cotidiana sobre las horas de la mañana y deja libre y en descanso la tarde.

Donde subsiste la tradicional división de la jornada en dos períodos, se ha observado, sobre todo en los tipógrafos, correctores de pruebas, literatos, contables, mecanógrafos y cuantos tienen el esfuerzo de atención por sobresaliente característica de su trabajo mental, que entre cuatro y cinco de la tarde les sobreviene involuntariamente un sueño invencible, una especie de modorrilla, y han de levantarse y andar un poco o remojarse la frente para despabilarse. En cambio por la mañana trabajan sin el más leve entorpecimiento.

A primer examen parece que este fenómeno psicofísico está motivado por la falta del sueño necesario para mantenerse en vigilia durante toda

la jornada; pero no debe de ser tal el motivo por cuanto también se duermen inconscientemente a primera hora de la tarde los que no trasnochan ni padecen de insomnio.

Tampoco es probable que se hayan agotado las fuerzas mentales acumuladas para aquel día ni que esté exhausta la energía nerviosa, porque basta un ligero sueñecito de cinco a diez minutos para que desaparezca la pesadez de cabeza, se desvanezca la modorrilla y se encuentre el individuo tan despejado como por la mañana.

Lo más probable es que el organismo esté desvitalizado o que haya algún error en el régimen alimenticio.

Sabido es que cuando redobla la actividad de algún órgano, el corazón intensifica el riego y le envía mayor aflujo de sangre, substraída interinamente al riego de los demás órganos, y así sucede que cuando el estómago está en plena actividad, la sangre afluye copiosamente a esta víscera para estimularla en su labor, y en consecuencia ha de menguar el riego de los demás órganos.

De la propia suerte, cuando el cerebro está en plena actividad y parece un hervidero de ideas, la sangre afluye con preferencia a este órgano.

Pero si el estómago y el cerebro están *ambos en plena actividad,* el corazón no tiene bastante

fuerza para llevarles a los dos a un mismo tiempo la sangre que necesitan, y como la naturaleza pone en práctica el aforismo *primum vivere, deinde philosophari,* atiende con preferencia al estómago y deja en descanso al cerebro.

Por esto dice muy acertadamente el popular adagio que *después de comer ni un sobrescrito leer* y los latinos dijeron que *alvus plenus non amat libros doctos,* dando a entender la incompatibilidad entre las actividades gástrica y cerebral.

Sencillo remedio para evitar la pesadez soñolienta de la tarde sería una siesta de quince a veinte minutos; pero como no siempre se dispone de este tiempo, dará el mismo resultado un largo paseo después de comer y no llenar mucho el estómago.

También es muy eficaz remedio el temporáneo cambio de trabajo mental.

La dieta del mediodía o de entre una y dos de la tarde influye muchísimo en la somnolencia posterior.

Si la comida es muy copiosa y suculenta, el estómago se recarga excesivamente y todo el organismo recibe por reflejo la fatiga consiguiente al exceso.

Los biólogos nos dicen que la completa asimilación de los elementos nutritivos y su transmutación en células vitales se efectúa mayormente durante el sueño.

Lo peor es que muchos pecan en este punto, no por ignorancia, sino a sabiendas de que puede dañarles lo que comen y beben y son perjudiciales algunas de sus costumbres. Nociva es la irregularidad en las comidas y la falta de ejercicio.

También sabemos que la irascibilidad, la falta de dominio propio y la precipitación en hacer las cosas son dañinas. Hay quien comprende que el tabaco y el café y el alcohol le estropean la salud y sin embargo no tiene suficiente fuerza de voluntad para desarraigar la mala costumbre.

La fatiga no es lo mismo que el cansancio. La fatiga es un estado morboso y el cansancio es un estado natural. Quien tenga amor al trabajo y con gusto trabaje y esté en apropiada disposición de mente y ánimo, seguramente que notará a su debido tiempo la natural sensación de cansancio, pero no de fatiga.

Porque la fatiga proviene de las toxinas acumuladas por transtorno del proceso funcional de desasimilación, por falta de sueño o predominio de los malos pensamientos y emociones.

Un largo paseo por el sol después de comer en invierno o por la umbría en verano acompañado de ejercicios respiratorios nos colocará en

favorable disposición de efectuar gozosa y expeditamente el trabajo mental por la tarde.

También puede ser causa más honda de la pesadez y somnolencia a que nos referimos la rutina mental, es decir, que la mente se haya habituado a la índole del trabajo y el individuo lo haga con alguna displicencia, de modo que las células nerviosas se muestren remolonas, a pesar de tener aún mucha energía potencial.

Sobre la índole de la fatiga dice el doctor Federico S. Lee, de la universidad de Columbia:

Cuanto más se estudia la fisiología mayor es el convencimiento de que el protoplasma celular posee enorme acopio de energía potencial y que el cuerpo humano está dotado de admirable capacidad.

Cuando después de algunas horas de trabajo continuo, descansamos unos minutos, podemos si queremos reanudar el trabajo tan animosos como al comenzarlo.

Creo que pocos hombres saben colocarse a nivel de las naturales posibilidades de su ser, pues la mayoría cedemos demasiado pronto a lo que nos parecen exigencias del organismo al descanso.

Aunque no hayan algunos recibido por herencia dotes excepcionales, podrían, si bien se conocieran y toda su potencial energía actualizaran, tener el aguante de Weston, el discernimiento de Darwin, la sagacidad de Harriman, la determinación de Peary y el insaciable anhelo de escalar la cumbre que distinguía a Roosevelt.

En su razonable y amenísimo ensayo titulado: *Las energías del hombre,* dice Guillermo James:

El hombre vive generalmente muy acá del límite de sus posibilidades, pues posee fuerzas de variada índole que no acierta a aprovechar.

Sus esfuerzos se mantienen por bajo el máximo y su conducta por bajo el óptimo.

En las coordinadas facultades elementales, en la fuerza para inhibirse y dominarse de todos modos, la vida del hombre se contrae al campo de visión de un histérico, pero con menor disculpa, porque el pobre histérico es un enfermo, mientras que en nosotros deriva del arraigado hábito de inferioridad respecto de nuestro verdadero ser, cuando en realidad podríamos ensanchar los límites de nuestras posibilidades y vivir cómodamente en superior nivel.

Añade sobre el particular el ya citado doctor Lee:

En esto estriba la valía de la disciplina, que en el niño o en el adulto, en el atleta o en el pensador consiste principalmente en educir y actualizar la potencia necesaria para aprovecharla como resistencia contra las toxinas ocasionantes de la fatiga, por el estilo del procedimiento de habituar al organismo a una ponzoña por la administración de dosis cada vez mayores.

La disciplina del organismo corporal es fundamentalmente análoga a la del entendimiento y de la voluntad. Los hábitos laboriosos, que todos los sistemas de educación tratan de arraigar en el educando, son inversos a los hábitos de fatiga, pereza y displicencia, y en último examen equivalen a la adquisición de una fuerza de resistencia contra las toxinas determinantes de la fatiga.

Desde luego que el continuo trabajo de una misma índole acabaría por agotar al individuo; pero si todos asentimos a esta verdad en lo que

se refiere al trabajo muscular, no es tan unánimemente reconocida por lo atinente al trabajo mental.

Sin embargo, el trabajo mental necesita por instrumento el cuerpo físico con la coordinación de los vasos sanguíneos, los tejidos celulares y la energía nerviosa que contribuyen a la actividad funcional del cerebro.

En realidad, estamos pensando en todos los momentos del estado de vigilia, aunque no nos demos cuenta de ello, y la sensibilizada placa del cerebro recibe millares de impresiones, de las que unas quedan allí reservadas para ulterior aprovechamiento mientras que otras se desvanecen por falta de interés.

Nadie ha sido todavía capaz de sondear el fondo de la llamada mente subconsciente, que proporciona la primera materia de los ensueños.

El complicado mecanismo del cuerpo humano requiere descanso como cualquier otro mecanismo, que por ser puramente material no puede estar funcionando incesantemente so pena de desgaste y descomposición.

La monotonía es el mayor enemigo del cerebro. Hacer todos los días lo mismo durante ocho horas cada día es una tarea abrumadora y embrutecedora que ni el más potente cerebro fuera capaz de resistir sin deterioro.

La campesina que ha de pensar todos los días en los mismos menesteres domésticos y no ven sus ojos otro paisaje que el de los nativos horizontes, arriesga volverse loca si no tiene de cuando en cuando alguna amena distracción.

Se inculpa a las mujeres campesinas de chismorreo y maledicencia en contubernio con el pietismo y la mojigatería; pero se ha de considerar que por su mayor parte son analfabetas o han recibido deficiente educación, y sin embargo tienen un alma esencialmente divina con las mismas potencias y facultades, aunque embrionarias, que las ya educidas y desenvueltas de los magnates de la humana mentalidad.

Y su alma instintivamente busca distracción, mudanza de actividad, algo que la aparte de la cotidiana monotonía de los quehaceres domésticos vitaliciamente los mismos; y como por defectos de educación no se les despertó el gusto artístico ni el amor a la lectura ni son capaces de fruir los intensos placeres de la vida superior, se entregan a la murmuración y el chismorreo que sirve de solaz a su mente y de recreo a su ánimo, o se sumergen en el ambiente de la supersticiosa devoción, porque si no diesen alguna variedad a su vida caerían víctimas del tedio y la melancolía.

Cuando el individuo tiene una variada y amena

profesión le es más fácil evitar la rutina mental.

Conozco a una señora quien afirma que en alas de la imaginación le es posible abstraerse de su cuerpo y dejarlo en descanso, mientras su espíritu se solaza recreándose en el recuerdo de los viajes que en realidad hiciera y vuelve a visitar las ciudades extranjeras, los museos de arte y los parques y jardines públicos, todo ello tan vívidamente como si con los ojos de la carne lo percibiera.

Gran cosa es aprender a abstraerse del cuerpo físico y refrigerar la mente con la imaginaria revisión de los lugares visitados. Las escenas de la infancia que tuvieron por teatro el hogar paterno están más vivas en la memoria que los recientes sucesos, y al representarlos en la imaginación nos sorprenderá ver que al poco tiempo refrigeran ánimo y mente como si hubiésemos tomado un baño de energía espiritual. Será posible vencer gran parte de la ordinaria fatiga por medio de estas mentales excursiones.

También refrigeran la mente los pensamientos armónicos de inspiración henchidos, los nobles anhelos y los místicos ensueños y visiones. Hay variedad de medios sencillísimos que nos proporcionan mental refrigeración y nos renuevan con mayor interés por las cosas necesarias de la vida.

Conozco a otra señora vecina de Nueva York

que de cuando en cuando se marcha a una población subalterna de Long Island, se acomoda en un alegre cuarto de hotel y allí pasa unos días de vacaciones paseando por la playa y vuelve a su casa con las fuerzas completamente restauradas y de nuevo dispuesta al trabajo.

Bien es cierto que no pueden concederse estas mentales vacaciones con mucha frecuencia los que por exigencias de la vida están sujetos al trabajo por cuenta ajena; pero aun así, pueden aprovechar para excursiones campestres y montaneras los domingos y días festivos de su calendario civil.

Una de las razones del por qué las personas cultas tienen mayores probabilidades de éxito en la vida que las ignorantes, es que en los momentos de relajación pueden solazarse con la lectura de hermosas poesías y amena y regocijada prosa o recordar los temas de las más celebradas óperas.

Quien quebrante las leyes de la naturaleza ha de sufrir las penosas consecuencias aunque empuñe cetro y ciña corona.

Bueno es el entusiasmo, pero no hemos de consentir que nos avasalle. Cuando nos determinamos a poner en obra un concebido proyecto nos exponemos a fatigar el sistema nervioso hasta el extremo de que no dé señales exactas, esto es, que no transmita clara y distintamente las per-

cepciones sensorias, y cuando esto ocurre tarda algún tiempo en reponerse.

Si recargamos el cerebro a cada hora del tiempo de vigilia, pronto embotaremos su agudo corte. Dejad que descansen las células mediante el cambio de ambiente u ocupación y le infundiréis nueva vida.

Hay en Nueva York un casino de primer orden en el que el salón de fumar está provisto de mesas para los juegos de dominó y tresillo. Allí se ven todos los días personajes conspicuos en la banca, la industria, la política, el arte y la ciencia jugando gravemente al dominó o al tresillo sin enfrascarse en el juego de modo que los domine, sino que ellos lo dominan y ponen a su servicio, porque es para ellos un descanso mental, pues las células cerebrales activas durante el juego no son las mismas que las que lo están en los ordinarios menesteres de la respectiva profesión.

La contemplación de los espectáculos que siempre repetidos y siempre nuevos nos ofrece con amorosa generosidad la madre naturaleza, también es un medio sencillísimo de solazar la mente. Dice a este propósito el insigne, y apenas conocido en Europa, moralista japonés Kaibara Ekken en su obra: *El camino de la dicha*:

¡Cuán intensa alegría podemos sentir ante los fenó-

menos admirables del cielo y de la tierra! La luz del sol y de la luna, los cambios de estación, la inagotable variedad de formas de las nubes, el perfil de las cordilleras, la corriente de las aguas en ríos, arroyos, torrentes y cascadas, la suave brisa, la bienhechora lluvia y el rocío refrigerador, la pureza de la nieve, la sonrisa de las flores, el brote y fragancia de las hierbas, la infinidad de frutos, aves, peces e insectos, todo es embeleso de la vista y pavoroso pero admirable misterio para la mente.

Ponernos en armonía, en comunión con esta rica y espléndida naturaleza es dar expansión a nuestros corazones, purificar nuestros sentimientos, promover altas ideas y libertarnos de bajos y torpes deseos.

Extended vuestro amor a toda la humanidad y a cuanto vive en la naturaleza. Aun el cortar un árbol o el matar a un pájaro es ilícito si no se hace con motivo de utilidad y cuando debe hacerse. El hombre virtuoso ama a su prójimo como a sí mismo y no hace lo que puede dañarle.

Que sea vuestro placer disminuir el mal en el mundo y así haréis vuestra propia felicidad al propio tiempo que la de los demás. No hay mayor felicidad que la de hacer el bien.

Un conspicuo senador de los Estados Unidos dice que las suculentas comidas que es costumbre tomar en Washington son en gran parte causa de la degeneración física y mental de muchos senadores, pues se observa que hombres muy notables en su país natal no pasan de vulgaridades o medianías al tomar asiento en el Congreso, porque descuidan su salud o de ella abusan sin darse cuenta de cuanto menoscaban con ello su eficien-

cia personal. No advierten que su valor sube y baja en relación con su termómetro físico, ni tampoco el estrago que la debilidad corporal ocasiona en su conducta ni cuán más expuestos están a toda clase de enfermedades y a equivocarse en sus juicios cuando se hallan tan abatidos físicamente.

Por el contrario, quien tiene vivamente activas todas las células de su organismo está henchido de energía, de acometividad e iniciativa, porque tal es la ley normal de su ser.

En cambio, el que sólo las tiene en mediana actividad, está por decirlo así medio muerto, falto de entusiasmo, de iniciativa, con repugnancia al esfuerzo y no irradia fuerza porque está en rescoldo su foco irradiador.

No nos damos del todo cuenta de cómo nuestro valor sube y baja de punto en correspondencia con nuestro estado de salud en los tres aspectos o modalidades física, mental y emocional.

Cuando a la noche llegamos fatigados y rendidos no tenemos el mismo valor, los mismos ánimos y bríos que cuando después de una buena noche de tranquilo sueño nos despertamos con la cabeza despejada y dispuestos a emprender la tarea que de aquel día nos aguarda. Por la noche estamos cansados y no nos atrevemos a prolongar el trabajo, excepto cuando a ello nos obliga

la fuerza mayor de una extrema y perentoria necesidad.

Al sentirnos animosos y rozagantes, con vivos deseos de trabajar, resolvemos a veces dejar para la noche tal o cual parte de nuestra tarea; pero cuando llega la hora señalada, dudamos de si seremos capaces de realizar el propósito, porque las facultades intelectuales están fatigadas del ejercicio de todo el día. La mente no está despierta, ágil y vigorosa como por la mañana.

La fatiga provoca entonces el desaliento y parece como si al oído susurrara: "Mejor será dejar esto para mañana que estarás descansado, pues ahora con la cabeza caliente te expones a hacer tu labor despacio y mal con riesgo de verte en la necesidad de rehacerla".

En consecuencia de estas secretas insinuaciones empezamos a vacilar creyendo que nos hemos precipitado insensatamente, y así se contrae el hábito de demora e indecisión.

Siempre hemos de tener presente que la mentalidad está o puede estar muy influída por el cuerpo cuyos apetitos son de naturaleza animal.

La mente está afectada por la física condición del cuerpo, por el estado de nuestra salud, por la normalidad o trastorno del cerebro y de los demás órganos.

Si el cuerpo está excesivamente trabajado, la

mentalidad sufrirá tarde o temprano las consecuencias aunque de momento no las note, porque la naturaleza establece un inexorable balance de cuentas.

Nadie caiga en el error de confundir la fuerza muscular con la eficiencia, pues la fuerza física ha de tener tras ella el acertado impulso proveniente de un claro cerebro que a su vez depende del bienestar de todo el organismo físico.

XIV.—FUERZAS DE RESERVA.

XIV.—FUERZAS DE RESERVA.

Hay quienes resisten con persistente energía el trabajo de nueve o diez horas diarias y aun parece que les sobra al fin de la jornada. Supongamos dos empleados de escritorio que trabajen contiguamente en la misma mesa. Pueden haber tenido las mismas horas de reposo y sueño la noche anterior; y sin embargo, uno bosteza y apenas logra llegar con la cabeza despejada al trabajo de la tarde, mientras que el otro sale de la oficina tan templado como al entrar por la mañana.

¿En qué consiste tan misteriosa diferencia? ¿Se ha detenido el lector alguna vez a considerar qué sucede en el interior de su cerebro y sistema nervioso o cómo funcionan los órganos del cuerpo?

Sin necesidad de un profundo estudio de la anatomía y fisiología del cuerpo humano, que sólo incumbe a los estudiantes de medicina y a los investigadores biólogos, debería formar parte

inseparable de la cultura general de todo ser humano el conocimiento elemental de su cuerpo y cómo funciona, porque es verdaderamente absurdo que para guiar un torno, un telar, una linotipia, una rotativa u otra máquina cualquiera se exije el conocimiento de sus órganos y la función de cada uno de ellos, mientras que al maquinista del cuerpo humano no se le exige ni se le proporciona el conocimiento de la máquina que ha de usar vitaliciamente y de cuyo buen o mal rendimiento depende el éxito o el fracaso de su vida.

Ya hemos comparado en diverso símil el cuerpo con un horno y el alimento con el combustible.

Sobre el particulár dice el profesor Martín, de la universidad de Leland Stanford:

Todo el que conduce un horno sabe que si mantuviera el carbón encendido sin jamás remover las brasas para eliminar las cenizas, acabarían estos desechos por formar una espesa capa que apagaría el fuego.

Así nuestro cuerpo con todos sus órganos funciona a semejanza de un horno. Si durante largo tiempo trabajamos con el cerebro o con los músculos, se van acumulando desgastes, y la vitalidad o fuego del organismo se apaga y sobreviene la fatiga.

Entre otras funciones tiene la sangre la de eliminar dichos desgastes. Cada gota de sangre circula por todo nuestro cuerpo en menos de treinta segundos, recogiendo al vuelo partículas infinitesimales de desechos y cediéndolos a las glándulas excretoras que los expulsan del cuerpo.

Si la sangre fuese capaz de eliminar de los tejidos dichos desechos, a medida que se van formando, nunca nos sentiríamos fatigados; pero como quiera que se acumulan, experimentamos fatiga muscular o nerviosa. Esta última sobreviene más pronto por la mayor delicadeza de las células nerviosas.

Si el día anterior hemos cansado al corazón, no impulsará la sangre con bastante fuerza para barrer los desgastes de los tejidos. Y si también los nervios han sufrido excesiva tensión a causa del pesado trabajo de otros órganos tardarán en recuperar su energía los centros nerviosos.

Por lo tanto, si la obra del día es monótona también lo serán las impresiones resultantes.

Desde luego que alguna labor será necesariamente monótona y rutinaria por su propia índole, pero en este caso se puede evitar la fatiga dejando que la trasconciencia actúe a su albedrío.

Tal es la razón de que las criadas de servicio, las costureras, las campesinas y cuantos efectúan un trabajo rutinario y monótono al que ya están habituadas las manos y no necesita la intervención deliberada de las facultades intelectuales acompañen su labor con cantos, rezos, conversaciones o soliloquios que en modo alguno entorpecen la tarea que tienen entre manos. Así, por ejemplo, en las costureras, una vez cortada y embastada la tela con que se ha de elaborar el vestido, y que son operaciones necesitadas de cui-

dadosa atención, todo lo demás es cosa, como suele decirse, de *coser y cantar*.

Aunque les parezca extraño a los legos en psicología humana, el canto evita el aburrimiento y retarda la fatiga que en el trabajo rutinario sobrevendría mucho más pronto si se trabajara en completo silencio.

Pero aun sin el canto, bastan los pensamientos agradables o devotos para hacer más llevaderas las tareas mecánicamente rutinarias, y aun las mismas tareas de índole intelectual que tienen algo de rutinarias, como las de los contables y tenedores de libros pueden aliviarse dejando que la trasconciencia se explaye mientras la vigílica efectúa las habituales operaciones.

Hay contables tan acostumbrados a las operaciones fundamentales de la aritmética, que suman con asombrosa rapidez y exactitud larguísimas columnas de guarismos, y sin embargo pueden pensar fácilmente en otras cosas sin menoscabo de la operación.

Es muy conveniente hacer por la mañana la parte más delicada e importante de nuestro trabajo, aquella en que mayormente hayan de intervenir las facultades intelectuales y dejar para la tarde la parte de menos compromiso y de índole mecánica o rutinaria.

Uno de los más hábiles escritores que conozco,

hombre de admirable energía, cuando va por las mañanas a su gabinete, en vez de hacer su trabajo intelectual cuando la mente está sosegada, vigorosa y armónica y sus facultades en espontánea disposición de rendir la acumulada energía, y la labor sería un puro placer, emplea un par de horas en arreglar el gabinete, poner en orden libros y papeles, dictar cartas, responder a las atrasadas, recibir visitas; y después hacia las doce de la mañana llama al taquígrafo y entonces comienza su labor literaria.

Pero de ello resulta que su mente, limpia y diáfana como el cristal cuando entró en su gabinete, se llena de mil pensamientos vulgares, pierde mucho de su vigor, y así es que sus escritos carecen de espontaneidad y soltura, de robustez y enjundia, de aquella vivacidad de estilo que tendrían si los compusiera durante la matinal lozanía de su mente.

En cambio, sus cartas están escritas en fascinador estilo, con una soltura de expresión y vigor de pensamiento que no se hallan en sus composiciones literarias, porque utiliza la mejor parte de su energía mental en despachar su correspondencia y en menesteres de menor cuantía.

El investigador italiano Pieracinni empleó mucho tiempo estudiando el rendimiento que por hora de trabajo podían dar los mecanógrafos,

linotipistas, escribientes, canteros, cavadores, herreros, fundidores y otros operarios.

De sus observaciones infirió que invariablemente el rendimiento iba aumentando durante las horas de la mañana hasta llegar al máximo en el mediodía, sin duda porque ya entonces se ha asimilado completamente el organismo los elementos nutritivos del desayuno.

Después de comer sobrevenía casi siempre un ligero torpor o pesadez de cabeza que se despejaba a eso de las cinco de la tarde y desde esta hora volvía a ascender la línea del diagrama de rendimiento hasta el término de la jornada.

El profesor Lombard, de la universidad de Michigán, se examinó a sí mismo con un aparato llamado erógrafo, y observó que el número de veces que podía levantar un peso determinado con el dedo medio de la derecha, iba en aumento hasta las diez de la mañana en que llegaba al máximo de veces, y desde dicha hora iba disminuyendo hasta las cuatro de la tarde en que llegaba al mínimo de veces. Después aumentaba de nuevo el número, de suerte que hacia las seis era mayor su posible esfuerzo que después de comer, aunque no tanto como por la mañana.

El doctor Federico S. Lee, en su tratado de "La naturaleza de la fatiga" dice lo siguiente:

La fatiga, tal como la sentimos después de excesivo trabajo, se ha calificado de sensación, pero en realidad es un gran complexo de sensaciones que difieren en grado según sea el trabajo mental o físico; y en este último caso, según el grupo de músculos ejercitados.

Sin embargo, en la fatiga extrema son muy débiles estas diferencias. Puede haber pesadez cerebral de obscuro origen; vivo dolor en los músculos resultante de la demasiada acumulación de sangre o linfa o acaso de la ruptura de algunas fibras musculares; rigidez en las articulaciones a causa de la acumulación de linfa; hinchazón de manos y pies por la misma causa; somnolencia derivada de anemia cerebral; fiebre ocasionada por el desarreglo del mecanismo regulador de la temperatura. Muchas otras sensaciones pueden notarse, aunque la más general es la repugnancia a efectuar toda clase de trabajo físico o mental, a causa en gran parte de la depresión del sistema nervioso y también por efecto de las desusadas sensaciones y por el convencimiento en que el individuo se halla de que la vitalidad de los tejidos ha disminuído y le es necesario hacer mayor esfuerzo que antes para ponerlos en acción.

No le es muy fácil al individuo analizar satisfactoriamente la por todo extremo complicada combinación de sensaciones que aun sin darse cuenta recibe su fatigado cuerpo.

Sin embargo, convienen ya hoy fisiólogos y psicólogos en que la sensación de fatiga proviene de fenómenos físicos y químicos realizados fuera del cerebro y de la columna vertebral, sin que estén limitados a los particulares tejidos que intervinieron en el trabajo ocasionante de la fatiga, pues las toxinas de ella dimanantes van conducidas por la sangre a otros tejidos donde también ejercen su característica acción.

La circunstancia de que el excesivo trabajo de un órgano pueda ocasionar asimismo la fatiga de otros

órganos es de gran importancia para tenerla en cuenta en la vida ordinaria. Creemos que el exceso de trabajo muscular puede producir la debilidad mental.

El sistema que empleemos en nuestro trabajo determinará la cantidad de fuerzas de reserva que nos sea posible utilizar en las últimas horas de la jornada.

Si ponemos todo nuestro corazón en la tarea, nos recompensará con un interés que haga pasar volando los minutos; pero si de continuo estamos mirando el reloj y nos parece pesado el trabajo, no tardará en sobrevenir la fatiga.

Tal es la razón de que sean malos dependientes los que siempre tienen puestos los ojos en el reloj. No trabajan con entusiasmo.

Así, pues, puede uno ir a su ocupación con tanta energía por la mañana, que la haya consumido toda al mediodía, porque puso su cerebro y nervios a máxima velocidad. Es como un caballo de carreras que en un trayecto de dos mil metros gasta todas sus fuerzas en el primer millar.

Una vez presencié unas regatas a porfía entre las tripulaciones de las universidades de Yale y Harvard. La tripulación de Yale arrancó lenta y firmemente a razón de treinta y cuatro remadas por minuto, mientras que los de Harvard se adelantaron a razón de cuarenta remadas por minuto, y al pasar por delante de la bandera que

señalaba la mitad del trayecto, llevaban mucha delantera, y los millares de sus partidarios que presenciaban las regatas desde la orilla creían asegurada la victoria. Sin embargo, los de Yale mantenían firmes y constantes las treinta y cuatro remadas por minuto, sin exagerados esfuerzos ni febril excitación ni muestras de ansiedad. Estaban resueltos a guardar sus fuerzas de reserva para el final de la porfía. Los tripulantes aparecían serenos, equilibrados, resueltos y confiados.

El bote de Harvard pasó por la bandera que señalaba las tres cuartas partes del trayecto, con algunos largos de bote adelante de los de Yale, que continuaban con la misma velocidad inicial de treinta y cuatro remadas por minuto.

Pasada la señal de las tres cuartas partes, los de Yale empezaron a ganar aguas respecto a sus contrarios, quienes entonces redoblaron el esfuerzo, pero sus remadas no eran ya tan vigorosas como los de aquéllos, pues los tripulantes no tenían evidentemente la misma fuerza, de suerte que al llegar cerca de la meta sólo tuvieron los de Yale que hacer un leve esfuerzo para pasar la línea entre los ensordecedores aplausos del innumerable gentío que presenciaba las regatas.

Los tripulantes de Harvard habían consumido prematuramente sus fuerzas de reserva. Los de Yale habían conservado las suyas para emplearlas

a su debido tiempo en una vigorosa y decisiva remada. No hubo secreto alguno en la victoria de los de Yale. Todo consistió en la acertada movilización de las fuerzas de reserva.

La victoria en la gran porfía de la vida depende muchas veces de la cantidad de energía de reserva. Quien no se cuida, y se disipa y se embriaga, no echa de ver que está menoscabando sus fuerzas de resistencia, que está consumiendo sus reservas, y que en una crítica circunstancia se expone al repentino estrago de su organismo corporal.

El mayor enemigo de las fuerzas de reserva es la disipación, que no consiste únicamente en el abuso de la sexualidad, sino en el de la comida y bebida, del tabaco, de todo cuanto aprovechado con prudente medida es beneficioso para la salud y da variedad a la vida.

Saben los médicos que los enfermos que antes de contraer la enfermedad siguieron una conducta disipada no tienen tantas probabilidades de vencer una crisis como el que mantuvo intactas sus fuerzas de reserva y ha levantado un inexpugnable baluarte contra la enfermedad.

Millares de víctimas causa anualmente la pulmonía en personas que hubieran salvado la vida de no debilitar su resistencia a las enfermedades, sus fuerzas físicas de reserva, de modo que no

tuvieron suficiente vitalidad para vencer la crisis de la enfermedad.

Otros mueren a poco de sufrir una operación quirúrgica por haber disipado sus fuerzas en la bebida, porque el alcohol es un cruel vampiro de la vitalidad que anula la resistencia del organismo contra los gérmenes patógenos.

Comparemos el hombre que malgasta sus fuerzas de reserva con el que efectivamente se fortalece de día en día en su obra, que protege por todos los medios posibles sus fuerzas vitales y pone tal entusiasmo en su obra que no lo invade la fatiga. Quien de esta suerte acrecienta sus fuerzas de reserva llega a sobresalir entre sus compañeros.

Dice el doctor Robert Collyer:

> Las fuerzas de reserva equivalen a carácter y así podemos almacenar carácter como almacenamos vitalidad si cuidamos de almacenarlo, llegando a ser de este modo tan ricos y fuertes, que cuando surjan, como estalla un incendio, las críticas vicisitudes de la vida, las podremos afrontar con integral entereza. Porque hay hombres de tan recia virilidad e integérrimo carácter, de cuya honradez estamos tan seguros, que si el demonio disfrazado de ángel de luz viniera a acusarlos de bellaquería, le miraríamos las patas para descubrirle la pezuña, porque son hombres a quienes sin recelo confiaríamos nuestra fortuna, nuestra honra y nuestra vida, y nos dormiríamos tranquilos sin temor de traición.
>
> Hay quienes acopian estas reservas de carácter, te-

soros de intuición y previsión, de valor y fortaleza, que nunca se desconciertan aunque la tierra se estremezca bajo sus pies y mantienen sus lámparas encendidas en medio de las más densas tinieblas.

En tal disposición, ya puede sobrevenir cuando quiera la vicisitud que ponga a prueba su carácter, ya pueden las lenguas maldicientes emponzoñar la verdad y verse abandonados de los timoratos y escépticos y que se conturben y amedrenten los que en ellos crean, pues a pesar de tantos contratiempos no fallarán sus fuerzas de reserva ni se extinguirá la luz de su perpetua lámpara. Prevalecerán contra el nefasto día y seguirán en pie después de cumplida su obra.

Los biólogos opinan que el término medio de las gentes o como si dijéramos el hombre de la calle, la persona vulgar, pierde nada menos que treinta años de vida por errores de conducta, hábitos viciosos e ignorancia de las leyes higiénicas de la salud.

Los médicos encargados de reconocer a los reclutas y los de las compañías de seguros sobre la vida que han de reconocer a los asegurados afirman que el 80 por 100 de los reconocidos están por debajo del nivel normal de salud, de modo que sólo rinden un escaso tanto por ciento de la eficiencia que pudieran rendir.

La guerra mundial motivó que en casi todos los países tanto beligerantes como neutrales se diese como nunca gran importancia al problema de la salud.

Hay países o mejor dicho ciertas regiones de cada país cuyo clima ya es de por sí un eficaz tónico, como por ejemplo Alicante en España y la Florida en los Estados Unidos.

No cabe duda de que esta última nación ha llegado a ser hoy una tierra de plenitud, donde abundan los estímulos para el esfuerzo y los motivos que despiertan legítimas y nobles ambiciones; donde son mayores que en parte alguna las probabilidades de éxito y prosperidad aun para el más pobre muchacho; y no obstante tan favorables circunstancias la salubridad pública es bastante más baja de nivel que en otros países, a causa de la inobservancia de las leyes de la higiene privada, verdadero sostén de la pública.

Por lo general, los estadiunenses no son muy cuidadosos de satisfacer las necesidades biológicas del cuerpo ni se preocupan de regular sus hábitos de vida ni favorecer sus posibilidades de salud.

Quien espere vencer ha de aprovechar cuantas coyunturas le depare la vida para todo cuanto de meritorio sea capaz de hacer, y estar atento a lo que haga, con su entero ser y no tan sólo con un aspecto o parte de su personalidad. Ha de mantenerse capacitado para cualquier trabajo que se le ofrezca. Sea lo que sea lo que uno emprenda. ha de poner en ello su vida entera, con toda la

energía y entusiasmo de que sea capaz. Este es el único medio honrado de vencer.

Arte suprema para los hazañosos es el de mantenerse en perfecta disposición de realizar la hazaña cuando lo exijan las circunstancias. Saben que su capacidad, su discernimiento, su iniciativa dan un bajón tremendo si se les quebranta la salud, de modo que mengua deplorablemente su individual eficiencia.

Por lo tanto, les conviene mantenerse en disposición de llevar a cabo las magnas obras que las circunstancias requieran, pues de lo contrario no conservarán por mucho tiempo la categoría de hombres eminentes.

Cuidemos de robustecer nuestros puntos flacos y conservar la vitalidad. El cuerpo es la máquina generadora de energías de la que depende el resultado de todo cuanto emprendamos en la vida, porque es la materia prima de que está la vida elaborada, la primera materia del éxito. Si algo debilita nuestra energía, también debilitará nuestra salud, nuestro éxito y nuestra vida.

Por lo tanto nos hemos de mantener bien dispuestos para afrontar cualesquiera contingencias. No permitamos que nada entorpezca el medio de disponernos para realizar la obra para la cual nos haya capacitado la naturaleza. Quien así no lo haga, no será bueno para consigo mismo ni

favorecerá las ocasiones de hacer lo que de mejor le sea posible.

Observemos cómo los eminentes actores y actrices y los cantantes de ópera protegen su salud y fortaleza. Por ejemplo, todo cantante de renombre mundial sabe que cuando su salud flaquea se le deprime la energía, baja de nivel la vitalidad y se le vela la voz.

Si no hay vigor para sostener la voz bien sabe la cantante que en correspondencia sufrirá su artística reputación.

Una de las más deplorables condiciones de la actual civilización es el gran número de gentes que a pesar de su talento no obtienen de él los resultados que debieran a causa de su ignorancia o de que repugnan pagar lo que cuestan los sobresalientes resultados de la sobresaliente capacidad.

Sin embargo, nadie puede hacer vigorosos esfuerzos sin robusta salud, porque toda acción necesita por instrumento el cuerpo físico. Un robusto y viril organismo corporal es la base de la fuerza viril y robusta.

La mente se manifiesta por medio del organismo físico, y si este organismo es imperfecto, si es débil y está desvitalizado, se corresponderá con estas deplorables la manifestación del pensamiento y sufrirá menoscabo el poder creador.

Muchos se quejan del inmenso desgaste de vi-

talidad dimanante de las modernas costumbres públicas y privadas; pero lo peor de todo es el desperdicio de capacidad, la tremenda pérdida de poder a causa de la ignorancia, del anticientífico régimen de vida y los hábitos viciosos.

Malgastamos nuestra capacidad mayormente que cualquiera otra cosa, es decir que no utilizamos con ventaja nuestra capacidad ni obtenemos de ella todo el provecho que pudiéramos ni cuidamos de nuestro cerebro ni de nuestros nervios con adecuada nutrición, saludables hábitos y armónicos pensamientos.

Por doquiera vemos quienes fracasan porque no mantienen su maquinaria física y mental en condición de rendir la máxima eficiencia.

Acaso ignoran que el recto pensamiento es producto de un limpio y despejado cerebro, y que la limpieza y descongestión del cerebro sólo puede obtenerse por la pureza de la sangre que a su vez proviene de la salubridad de los manjares científicamente ingeridos.

Tal vez no saben que un cerebro perturbado por el temor, la ansiedad o el tedio no puede beneficiarse del riego sanguíneo por puro que sea, pues en tales condiciones la digestión será imperfecta y aun de los más saludables manjares resultarán morbosas toxinas. La mente ha de ser armónica durante las comidas.

El mantenerse en soberbia condición física, con lozana y vigorosa mentalidad, no sólo es uno de los más altos menesteres humanos, sino que reviste suma importancia para quienes deseen obtener el máximo y mejor rendimiento de su organismo corporal.

Recuerdo que un joven comerciante obtuvo muy señalado éxito en su carrera después de increíbles penalidades en su disciplina y autoeducación. Hoy día no es menos cuidadoso en mantenerse siempre en alto nivel físico y mental, de modo que a toda hora está dispuesto para si las circunstancias lo exigen llevar a cabo la mejor obra que le sea posible.

Muchos jóvenes que se lamentan de su mala suerte y falta de oportunidad, se desalentarían acobardados si hubiesen de sufrir la mitad de las penalidades que dicho comerciante sobrellevó y está todavía sobrellevando para realizar cuanto de mejor le sea posible.

Trata su cuerpo como trataría una delicada pieza de máquina para ajustarla de modo que dé el máximo rendimiento posible. Llueva o nieve o haga sol, tanto si se encuentra bien como no, se levanta diariamente a la misma hora, da un paseo a caballo a las seis de la mañana, entra puntualmente en su despacho y al salir practica el acostumbrado ejercicio físico en el gimnasio.

Todo el trabajo del día lo tiene ya ordenado y dispuesto en la mente al levantarse por la mañana. Tiene tiempo para hacer obra original de su propia iniciativa y no consiente que nadie le interrumpa a menos que se trate de un caso de suma importancia o de capital trascendencia.

Es muy ordenado en las comidas y escoge los manjares mejor adecuados a la científica nutrición del organismo, y por mucha priesa que tenga se detiene a masticarlos cuidadosamente. Cuando suena la hora de acostarse se retira a su aposento dejando para otro día sus cuidados.

Diariamente emplea algún tiempo en su propio perfeccionamiento y educación mediante la lectura de unas cuantas páginas de libros escogidos y se conduce en todas sus cosas de modo que al llegar la noche está convencido y satisfecho de haber adelantado un paso en el camino de la vida superior.

Cada mañana se propone que sea aquel día un día fasto y se esfuerza en extraer de sus veinticuatro horas todo cuanto pueda adelantarle en su carrera y enaltecer su carácter.

Dice que procura convertirse en una especie de esponja humana que absorba algo que le ayude a mejorar su conducta.

Tan disciplinado está que no consiente que ni sus preferencias personales ni el incentivo de la

molicie ni la repugnancia de las ingratas tareas le disuadan de su propósito.

Pero alguien tal vez diga: "¿A qué tanto sacrificio de las comodidades personales y de las diversiones y buenos ratos, a qué toda esa torturante y rígida disciplina para adquirir unos cuantos miles de dólares? Pero no es cuestión de dinero. Es el precio que inexorablemente se ha de pagar por el éxito y la salud. Hay que tomarlo o dejarlo. No cabe otra alternativa.

A muchos les parecerá demasiado caro el precio, y sin embargo envidian el éxito ajeno y le llaman suerte, aunque nada les puede inducir a pagar el precio que los demás pagaron y están pagando cada día para mantenerse en el plano del éxito.

Gran número de fracasados no fracasaron por mala suerte ni adversidades de la fortuna, sino por negarse a pagar el precio que exigían su salud y su éxito, por no someterse a severa disciplina. Prefirieron tomar perezosa y descansadamente las cosas de la vida, vinieran como vinieren, y creen que por un vericueto llegarán más pronto a la meta porque les parece que el camino que siguieron los vencedores es demasiado largo y penoso para ellos. Les acomodó más comprar una fruslería a bajo precio que adquirir una costosa alhaja.

Sin embargo, continuamente están lamentándose de los resultados que obtienen y dan la culpa a todo menos a lo que en realidad la merece.

Si queremos llevar a cabo las grandes cosas de la vida y cumplir altos menesteres, preciso es que nos disciplinemos para la obra como el atleta se prepara y entrena para el concurso. Debemos hacernos físicamente aptos y mentalmente idóneos. Cuanto más ardua la empresa, mejor ha de ser nuestro equipo. Y aun si no se nos depara ocasión de realizar la proeza, en la interior satisfacción encontraremos la recompensa.

XV.—RETORNO A LO FUNDAMENTAL.

XV.—RETORNO A LO FUNDAMENTAL.

i entráramos en una subasta y viésemos que en vez de subastar muebles, alhajas, ropas, libros y cuadros subastaran vida humana ¿qué pensaríamos? Habría quien se adelantara para subastar diciendo: "Doy los veinte mejores años de mi vida por un millón de dólares." Otro diría: "¿Cuánto me dan en dinero contante y sonante por diez años de vida?"

Pues bien, subastas como estas se llevan a efecto diariamente en nuestro alrededor. Hay quienes a cambio de fama, fortuna o de la satisfacción de un vehementísimo deseo pasional darían no sólo años de su vida, sino también su alma.

Desde luego que en sentido recto no es posible vender ni comprar ni un instante de vida, pero en sentido figurado y tocante a las consecuencias es lo que muchísimos están haciendo hoy

día, pues en su afán de riqueza, nombradía, notoriedad y poderío se acortan de cinco, diez o quince años la duración de su vida.

Están convirtiendo en monedas su sangre, sus energías, sus nervios y cerebro, y poco a poco van mermando su cuenta corriente en el Banco de la Naturaleza, que si de momento no pone reparos a la exacción representada por el excesivo esfuerzo, ya llegará la hora en que entable contra el pródigo un juicio de mayor cuantía cuyo resultado sea la quiebra.

La naturaleza nos destinó para vivir muchos más años de los que computa el actual término medio de la vida humana; pero a cambio de materiales intereses vendemos o mejor dicho malbaratamos gran parte de nuestra vida.

Todas nuestras inquietudes, ansiedades y hábitos viciosos cercenan de nuestra vida algo que vendemos sin mirar si hay justa remuneración en lo que a cambio recibimos. ¿Vale la pena acortar la vida por semejantes fruslerías? ¿No fuera mejor ganancia no tener tanto dinero ni tantos bienes materiales, y gozar mayormente de los suaves placeres que alargan y alegran la vida?

Muchos se van suicidando lentamente porque en vez de reajustarse dando a su organismo ocasión de reposar y rejuvenecerse, están realmente debilitando su energía nerviosa con sus cavilaciones, inquietudes y ansiedades sobre los negocios cuya preocupación les quita el sueño y los priva del necesario descanso para predisponerse adecuadamente a la labor del nuevo día.

Si consentimos que todo cuanto nos ha preocupado durante el día en el taller, la fábrica, el almacén o la oficina se venga con nosotros a casa y prosiga su mortífera obra cuando la naturaleza intenta restaurarnos y renovarnos por medio del suave anestésico del sueño a fin de reparar el organismo, habremos hecho lo mismo que si en pública subasta nos hubiésemos vendido al mejor postor abdicando de nuestra voluntad.

La salud, como el éxito y todos los bienes positivos, depende en gran parte del hábito de hacer cuanto es beneficioso para la salud.

Terribles quebrantadores de la salud son la aprensión de haber heredado la enfermedad de que el padre o la madre murieron, el habitual abatimiento de ánimo, los accesos de mal humor y los arrebatos pasionales.

No es posible que el individuo se mantenga bueno, sano y robusto mientras se forje defectuosos ideales y modelos de salud, porque la buena salud depende mayormente de la predominante disposición mental.

A fin de actualizar completamente las potencias que Dios nos dió es preciso tratar con cui-

dadoso respeto el cuerpo que les sirve de instrumento de actualización.

Desde luego que la única morada en que nuestro verdadero ser ha de habitar durante su paso por este mundo debe recibir el más escrupuloso cuidado y la más científica atención, porque todo nuestro destino se encierra en la manera de tratar este divino templo por Dios construído y a Dios dedicado.

Imposible parece que tan maravilloso don sea tratado con indiferencia o negligentemente.

Imposible parece que abusemos de tan inestimable posesión, del instrumento o medio material de que para manifestarse y evolucionar en este mundo se sirve el potencial dios de nuestro verdadero ser.

Por el maltrato que muchos dan a la vivienda terrenal de su imperecedero espíritu no les dura ni la mitad de los años que bien tratada y conservada les pudiera durar. La negligencia va desmoronando poco a poco la casa.

Conviene repetir hasta el convencimiento la idea de que el cuerpo humano es un divino sagrario, un sagrado templo; y sin embargo, muchos son los que lo profanan y lo tratan de la manera más abominable. Ni siquiera procuramos repararlo. No empleamos científicos medios de nutrir los billones de células que constituyen

nuestro organismo, y así es que gran número de ellas desfallecen y mueren por falta de apropiado alimento o por exceso de trabajo, mientras que otras están pletóricas y atiborradas por ociosidad y hartura.

De aquí se siguen dos extremadas e igualmente viciosas consecuencias. Por una parte células que faltas de nutrición no pueden funcionar normalmente; y por otra parte células que embotadas de toxinas por exceso y mala calidad de la alimentación tampoco funcionan con la conveniente normalidad.

En el estómago, el maravilloso hornillo de nuestra máquina corporal, echamos atolondradamente las más diversas y opuestas clases de combustible, y después tratamos de neutralizar con medicamentos y todo linaje de estimulantes los funestos efectos de tan señalado antagonismo.

Si supiéramos conservar en orden la admirable máquina de nuestro cuerpo; si científicamente lo alimentáramos y disciplináramos; si pensáramos científicamente en la salud y no en la enfermedad, en la dicha y no en el infortunio, en el éxito y no en el fracaso, alargaríamos los días de nuestra vida y viviríamos como Dios quiso y quiere que vivamos.

Retornemos a los principios fundamentales. Demos de mano a los complicados regímenes de

vida que estrujan los nervios y ha puesto en moda el siglo de los veinticentistas.

No quiere esto decir que hayamos de retroceder a la época del velón de aceite y la silla de manos, sino que conviene imitar la sencillez y moderación de nuestros abuelos.

No convirtamos el día en noche y la noche en día. Prescindamos de los manjares pesados y de las comidas a deshora. No exprimamos el cerebro con el loco intento de hacer en un día la obra de tres. No nos llevemos a la cama nuestras preocupaciones, aunque sí hemos de llevarnos nuestros problemas para tras la proverbial consulta con la almohada encontrar la solución.

Vivamos algo más en el puro aire de Dios y hagamos más ejercicio, sobre todo el de la marcha sin cansancio.

Abstengámonos de específicos, drogas, licores, narcóticos, estupefacientes y de todo estimulante artificial.

Trabajemos ardientemente, pero sin olvidar que hemos de vivir.

Dediquemos tiempo al solaz y recreo. Esforcémonos en mantener altos ideales con mente sana en cuerpo sano.

Pensemos y hablemos de salud. El cuerpo de las futuras generaciones estará regulado por la mente y no por las drogas.

El médico del porvenir diagnosticará según el ánimo y la mente; no según el cuerpo. Preguntará al enfermo: "¿En qué estuvo usted pensando estos días pasados? ¿Cuál ha sido su estado de ánimo? ¿Ha tenido usted algún temor, algún disgusto doméstico o alguna contrariedad en los negocios? La causa de la dolencia que usted sufre está en el ánimo y probablemente en la trasconciencia, de donde es necesario eliminarla. Algo tiene usted en el ánimo que no debiera estar allí; un trastorno mental que ha ocasionado el transtorno fisiológico."

El médico del porvenir preguntará lo que el enfermo les ha susurrado a las células que constituyen los diversos tejidos y órganos del cuerpo, porque si reciben siniestros impulsos, se desconcertará todo el sistema. Allí está el foco de la dolencia.

XVI.—LA TENSIÓN DE LA VIDA PRESUROSA.

XVI.—LA TENSIÓN DE LA VIDA PRESUROSA.

UN millonario neoyorquino me confesaba recientemente que no podía comprender por qué andaba tan quebrantado de salud. Decía que sus achaques eran tantos que dieran materia de observación clínica a los más insignes especialistas del mundo, y que su médico le estaba siempre examinando y auscultando para ver si descubría alguna lesión interna, y sin embargo de no encontrársela asegura el aprensivo que tiene el cuerpo destemplado.

Como quiera que yo conocía desde la niñez a este sujeto, le hubiera podido responder que precisamente sus riquezas y las a su parecer ventajas que debieran mantenerle fuerte y vigorizarlo, son las tentaciones, los constante incentivos a conducirse de modo que sea imposible el armónico funcionamiento de su máquina corporal.

El exceso de placeres, de trabajo, de recreo,

el constante estímulo del cerebro por las bebidas alcohólicas, aunque dista mucho de la embriaguez, lo destemplan e imposibilitan la normalidad de las funciones fisiológicas.

También me dijo el antecitado millonario que se le perturba la digestión. Era un pobre muchacho que servía en una granja de Nueva Inglaterra, y fué creciendo en un ambiente de sencillísimas costumbres y parquedad de vida, hasta que habiendo prosperado opulentamente por su propio esfuerzo, no pudo contener los de largos años oprimidos apetitos de la naturaleza animal en cuanto dispuso de los medios materiales de satisfacerlos, y durante mucho tiempo estuvo forzando su sistema nervioso hasta el agotamiento del placer sensual.

Aunque no es lo que se llama un degenerado, pero sí un voluptuoso, malgasta en las complejidades de la vida moderna buena parte de su vitalidad y se le puede calificar de disipador desde el punto de vista de la naturaleza, pues disipa energía todo cuanto entorpece el funcionamiento del mecanismo corporal.

Añade el millonario que por mucho que haga no es capaz de disfrutar de la vida como quisiera sin que pueda explicarse esta incapacidad. En confianza me dijo una vez:

—¡Oh! si yo pudiese extraer de mis millones

siquiera el goce que cuando muchacho imaginaba que podría obtener de cien dólares!

Si yo pudiese realizar lo que fueron espejismos de mi juventud y deleitarme en los viajes, en la lectura, en el arte, en la amistad y en el recreo consiguiente a las fatigosas jornadas campesinas ¡cuánto daría en cambio!

Como este sujeto los hay a millares. Cualquiera que sea su posición en la vida, no apetecen los sencillos placeres que los rodean, sino que se afanan en pos de los espejismos y de las ilusiones que les parecen realidades.

Van por el camino de la vida a paso de carga con el ansia de lograr lo que no está donde lo buscan.

Durante los últimos cien años han multiplicado los estadiunenses de tan prodigiosa manera sus necesidades, que gran parte del tiempo y de las energías se consumen en el esfuerzo de satisfacerlas.

Una de las características de la vida moderna es la insaciable codicia de los bienes ajenos, no en el sentido de despojar de ellos al prójimo, sino en el de poseer lo que sólo está al alcance de los muy ricos.

Si un mensajero de Marte viniese a la Tierra recibiría la impresión de que cada cual se esfuerza en imitar si no puede superar a los demás en

la posesión de las riquezas. Cada cual cree que lo de los demás es mejor que lo suyo.

Ningún pueblo en la historia del mundo se ha mostrado tan locamente afanoso de dinero, de posesiones y de pomposidades como el estadiunense.

Tan anhelosos están de poseer lo que aún no tienen, pero que ven en manos ajenas, que no estiman ni disfrutan debidamente lo que poseen.

Sus ojos están siempre tan codiciosamente fijos en algo lejano, que no ven bien lo más apetecible de su propia casa. Pisotean las violetas y margaritas de su jardín, envidiosos de las orquídeas del ajeno cercado.

No se dan cuenta de que la violenta apetencia de cosas más allá de su alcance los incapacita para disfrutarlas. Quien codicia lo que le es imposible obtener no hace más que agravar su desazón.

Decía recientemente un periódico en su artículo de fondo:

Una de las más hermosas características de la carrera política de Calvino Coolidge es que ha permanecido relativamente pobre a pesar de haber servido durante toda su vida al Estado. En todos los pormenores de conducta y carácter el presidente Coolidge es digno sucesor del típico norteamericano de hace un siglo, cuando la vida era más sana y sencilla de lo que hoy es.

Creo que la característica de su carrera más saliente a los ojos de los muchachos pobres de bienes de fortuna, pero ricos en altos ideales y en capacidad para levantadas empresas, es la de que Coolidge nunca sintió la necesidad ni pensó en la posibilidad de adquirir automóvil. La fachendosa idea de que el prestigio de una persona consiste en la marca de su automóvil recibió un golpe mortal de manos de este ejemplar exponente de la vida sencilla, sobre todo al considerar que durante muchos años vivió en una modesta casa de Northampton por la que pagaba 32 dólares mensuales de alquiler.

La historia comprueba que las gentes más dichosas han sido siempre las de vida sencilla y de término medio entre la opulencia y la estrechez.

Nada es tan desconsolador para el rico como el convencimiento de que las riquezas no le pueden dar lo que de ellas esperaba. El dinero es el gran engañador de las gentes. Nada en la vida ha faltado tan frecuentemente a sus promesas. Nunca dió completa felicidad a nadie. Siempre propendió a volver a las gentes ambiciosas, egoístas, codiciosas e intranquilas.

El contentamiento es la verdadera base de la dicha humana, y la riqueza desvanece el contentamiento.

Cuando el individuo entra en posesión de una gruesa suma de dinero, su primer impulso es halagar sus pasiones, satisfacer sus apetitos, multiplicar facticia y artificiosamente sus necesida-

des, y así entorpece y obstruye la humana máquina que fué construída para la sencillez y sobriedad de vida.

El esfuerzo por emplear en complicadas operaciones esta sencilla máquina humana, y ponerla en máxima tensión por la avidez de goces ha estragado los nervios.

Si comparamos las necesidades de una familia acomodada de cien años atrás con las de las actuales familias de la llamada clase media, veremos cuán enormemente han aumentado dichas necesidades.

Pensemos en lo caros que cuestan los viajes y aun los servicios de tranvías, autos y taxis en el interior de las ciudades, la carestía de las subsistencias, el coste de toda clase de espectáculos y diversiones, la infinidad de incentivos en manjares y bebidas, y sobre todo el lujo en el vestir, hasta el punto de que son hoy los trajes de diario más suntuosos que hace cien años los de convite y recepción.

Muchas de las comodidades hoy día ya vulgares en todas las casas de familia medianamente acomodada eran fastuosos lujos para nuestros antepasados. Cuentan los historiadores que la reina Isabel de Inglaterra no tenía almohada en su cama, sino que para dormir apoyaba la cabeza sobre un montón de lana, y en su vida oyó hablar de colchones de pluma ni mucho menos de somieres.

No echamos de ver cómo se han multiplicado las necesidades de la vida civilizada ni cuán caro nos cuesta satisfacerlas.

La generalidad de las gentes malgastan sus energías y se suicidan lentamente al esforzarse en satisfacer necesidades completamente artificiosas.

Consideremos, por ejemplo, el automóvil. Un cuarto de siglo atrás apenas se oía hablar de este vehículo. Las familias opulentas gastaban coche de caballos, pero la mayoría de las gentes iban a pie aunque hubiesen de andar dos o tres kilómetros. A la sazón empezaban a salir al mercado los automóviles que en un principio fueron juguete de los ricos.

Hoy día, al cabo de tan sólo un cuarto de siglo, circulan por los Estados Unidos quince millones de automóviles y de los talleres Ford salen cuatro completamente equipados cada minuto de las horas de trabajo.

Desde luego que desde el punto de vista de la economía mundial, la industria automovilista ha dado ocupación a millares de operarios y acrecido enormemente la vitalidad de las industrias metalúrgicas y metalarias con mayor consumo de las primeras materias que proporcionan las indus-

trias extractivas, por lo que fuera necio misoneísmo abominar del automóvil. No cabe duda de que el *uso* de este vehículo economiza *tiempo* equivalente a *dinero,* e intensifica la eficiencia personal; pero lo deplorable es el *abuso* que lo emplea sin ton ni son, en absurdos y mal llamados deportes sin otro objeto que la borrachera de velocidad tan peligrosa como la de alcohol y causante de los frecuentes accidentes cuyo número de víctimas anuales excede al de una epidemia.

El empleo a todo evento del automóvil es un incentivo de la molicie y un estorbo para el ejercicio físico indispensable a la salud. Bueno es que los médicos y profesionales para quienes el tiempo tiene inmenso valor, se sirvan del automóvil en el ejercicio de su profesión; pero debieran prescindir de él en los paseos y excursiones, o por lo menos limitar en estos casos su aprovechamiento para llegar rápida y cómodamente al paraje en donde andar por sus propios pies.

También podemos tomar por ejemplo el cinematógrafo que desconocido treinta años atrás da hoy vida a numerosas industrias y ocupación a millares de personas con un intercambio anual de millares de millones de dólares.

Como todas las cosas de este mundo tiene el cine sus ventajas y sus inconvenientes, pues si por una parte ha ensanchado prodigiosamente los

límites del trabajo humano, por otra ha despertado una malsana afición en las gentes que incluso los domingos llenan tarde y noche las salas cinescas, con olvido y desdén de las diversiones al aire libre.

Después de seis días de continuo trabajo no es muy higiénico que digamos un espectáculo en local cerrado, que requiere precisamente el ejercicio de las mismas facultades y sentidos que se emplearon en el trabajo cotidiano, con la agravante de que por lo general los argumentos de las películas proyectadas no tienen nada de instructivo ni aleccionador y su contemplación llega a cansar la vista.

Parece que no hay punto de reposo ni detención en este acrecentamiento de necesidades y deseos, y todos apetecen algo que ponga en mayor tensión su sistema nervioso.

Imaginemos una familia tan pobre que ni siquiera tenga casa puesta. Si le proporcionamos un humilde albergue y sencilla pero sana manutención, agradecerán el remedio de su indigencia. pero después desearán gozar de las comodidades modernas. Una vez hayan sacudido la miseria y se vean en holgada posición no estarán satisfechos con lo suyo, sino que querrán ponerse al nivel de los que tienen algo más.

Este anhelo de prosperidad es legítimo y loable

cuando se trata de la satisfacción de las necesidades propias de la vida decente; pero es vituperable si tiene por objeto los lujos, pompas y ostentaciones que complican la vida y por desequilibrio entre los medios y los fines inquietan la conciencia cuya tranquilidad es el mayor bien de este mundo.

Muy frecuentemente, en los tribunales de divorcio se oye decir a las mujeres que no pueden vivir decorosamente con un ingreso de veinticinco mil dólares al año. En algunos países europeos parecerá increíble semejante afirmación, porque ni los magnates de la más rancia y acaudalada nobleza llegan a tanto en su doméstico presupuesto de gastos; pero en los Estados Unidos los dólares son como céntimos en el sistema monetario de otras naciones.

Hace algún tiempo, una señora de la llamada buena sociedad afirmaba que ninguna señora de su clase podía gastar en trajes menos de veinticinco mil dólares al año y que su presupuesto de ingresos debía de ascender por lo menos a setenta y cinco mil.

Por si no fuera bastante esta exageración, añadía la buena señora que ninguna de las que en algo se estimen consentirá en ponerse un mismo traje más de tres veces, aunque lleve la firma de un famoso modisto de París. Le hacían a la medida el calzado que usaba, a tono con las prendas del traje, a cincuenta dólares el par, con diez más por el de medias. ¿No parece esto el colmo del derroche?

Conozco a un sujeto neoyorquino que entró en la vida por las puertas de la pobreza y decía que toda su ambición estribaba en llegar a poseer cincuenta mil dólares; pero cuando tuvo un millón se consideró tan pobre como antes, porque decía que en Nueva York resulta un pobretón el millonario y que es preciso ser multimillonario para alternar en sociedad.

No es necesario decir que todos estos afanes, inquietudes, locuras y despilfarros han de acortar forzosamente la vida.

Una máquina que sin parar funcione a excesiva velocidad en vez de marchar a la destinada por el ingeniero constructor, no tardará en desgastar los cojinetes y descomponerse irremediablemente.

El apresuramiento con que hoy día usamos nuestra máquina corporal la desgasta, retuerce, debilita y menoscaba su integridad como si forzáramos un automóvil muy cargado a marchar a una velocidad superior a la potencia en caballos de su máquina. El exceso de velocidad se logra a costa de tremendos sacrificios.

Por doquiera vemos estas máquinas humanas

que llevan infalibles signos de violenta tensión. Vemos negociantes y profesionales que fuerzan su máquina sin lubricarla, hasta que se calientan los cojinetes y la excesiva tensión no deja órgano en su lugar.

Cuando volvamos a la vida moderada y sencilla, cuando vivamos como Dios quiso que viviéramos sin priesas, ni afanes ni inquietudes ni temores ni codicias, entonces y sólo entonces alcanzaremos la verdadera felicidad.

XVII.—LA PEOR CONSEJERA.

XVII.—LA PEOR CONSEJERA.

s la ira, esa funesta emoción del ánimo que unas veces mueve a indignación, otras a enojo y casi siempre va acompañada del encono, la animadversión, la saña, el rencor y la venganza.

Es la peor consejera, porque enloquece a sus víctimas como si de ella se valieran los dioses para perderlas.

Además de la peor consejera de la mente es al propio tiempo el más temible enemigo de los nervios que a su impulso se estremecen con siniestra violencia poniendo en vibración una cantidad incalculable de energía destructora.

Sabido aunque a menudo olvidado es que quien cede a sus pasiones queda en absoluto a merced de sus brutales instintos.

El iracundo, el colérico, no razona, no se detiene a pensar, no usa de su juicio. Es víctima de sus explosivas pasiones. El verdadero hombre bajó de su trono y el bruto ocupó su lugar y

desgobierna la máquina humana hasta que recobre el hombre el equilibrio y vuelva a empuñar las riendas del gobierno.

En un arrebato de ira mató Alejandro Magno a su mejor amigo. Verdad es que estaba beodo, pero el remordimiento no le dejó en el resto de su vida.

Los corrigendos de las penitenciarías podrían decirnos lo que les acarreó la ira.

Muy terrible es pensar que en un momento estamos expuestos a hacer lo que lamentaríamos después toda la vida y acaso nos sumiría en un presidio por el resto de nuestros días.

Los establecimientos penitenciarios están llenos de infelices condenados por algún crimen cometido en un acceso de cólera.

¡Cuántas vidas se perdieron, cuántas empresas se frustraron a causa de la iracundia!

Bien sabido es que la cólera intoxica el cerebro por vicio de las morbosas alteraciones de los humores cuyas toxinas desembocan en la sangre.

Refiérese que durante la agonía de un animal bárbaramente torturado se forma en su organismo una ponzoña de la que una gota inyectada mataría a otro animal de especie más pequeña como el ratón o el cobayo.

La experiencia demuestra que durante los momentos de encendida ira o endiablada cólera hay

una terrible pérdida de energía nerviosa, un tremendo menoscabo de vitalidad.

Nada hay que desgaste tanto el organismo como el nervioso estremecimiento producido por la cólera que consume energía cerebral como el cortacircuito consume energía eléctrica.

Podemos tener idea de los estragos que causa un iracundo temperamento al ver a un hombrón hecho un energúmeno por alguna contrariedad sobrevenida en sus negocios. Todo lo echa a rodar y disparata como un loco, consumiendo en pocos minutos tanta energía que se rinde completamente agotado, con mucha mayor fatiga que tras un día entero de trabajo.

Recuerdo un sujeto tan laborioso en normales condiciones que adelanta rápidamente en su labor y nada lo trastorna. Pero en cuanto le sobreviene alguna contrariedad, pierde los estribos, deshace cuanto ha hecho y pierde lo ganado, todo por ceder a un arrebato de cólera que lo destempla y deja durante algunos días inútil para el trabajo.

Siempre que nos dejamos arrastrar por el mal humor o cedemos a siniestros pensamientos invalidamos en opuesta dirección nuestros anteriores esfuerzos, es decir, que echamos abajo lo que construímos mientras estábamos en sosegada disposición de ánimo.

La dificultad está en que nos parece inofensivo

el descargar el mal humor sobre alguien que no sea de nuestra particular estimación; y así sucede muchas veces que quien se encoleriza por algo que de más alto le viene y no puede desahogarse en el superior, derrama su cólera en los inferiores que ninguna culpa tienen de lo sucedido. Generalmente pagan los platos rotos, como suele decirse, los más débiles, los que no saben mantener su dignidad y sufren resignados los atropellos de un superior que abusa de su autoridad. En cambio, hay subordinados de quienes el irascible superior se guardará muy bien de abusar, porque sabe que no consentirían el abuso.

No creo que haya nadie tan sumamente nervioso e iracundo que no sea capaz de dominarse si le conviene. No es tanto cuestión de nervios como de diabólica ruindad. Un carácter desdeñoso, el egoísmo y el orgullo subyacen en el fondo de todo ello, porque las personas irascibles ariscas y ceñudas son sumamente egoístas. Si cedemos al egoísmo favoreceremos el estallido de las siniestras emociones, porque es la más ruín característica que puede señalar a un ser humano.

Reflexione cada cual sobre lo que pierde cuando se desconcierta y se sale de sus casillas. Lo primero que pierde es la propia estimación, porque seguramente se desprecia en cuanto le pasa el arrechucho. Después pierde su reputación, su prestigio, su equilibrio y serenidad. Si es comerciante arriesga perder sus parroquianos y si un particular sus amigos. El temperamento irascible amenaza desvanecer las esperanzas y malograr el porvenir.

Antes de ceder a un arrebato de ira, detengámonos a reflexionar el espectáculo que daríamos a nuestros parientes y amigos. Nos acometería un vergonzoso ramo de locura. No seríamos nosotros mismos y diríamos cosas que después deploraríamos amargamente haber dicho y daríamos cualquier cosa por retirar. ¿Vale la pena volvernos locos por un rato, exhibir la bestia de nuestra naturaleza inferior que en circunstancias normales procuramos ocultar? ¿Qué necesidad hay de desmentir la buena opinión que las gentes hayan formado de nosotros?

Miraos al espejo cuando estéis encolerizados y tendréis un vislumbre de la bestia humana. Seguramente os repugnará y prometeréis no reincidir en tales arrebatos diciéndoos:

"Tengo demasiado decoro para dejar que en mí se exhiba este animal. Debo emplear todo el tacto, diplomacia y buen sentido de que soy capaz para mantenerlo oculto. Necesito que las gentes me tengan en buena reputación. Nunca volveré a ser tan consumado zote como antes."

También hemos de tener en cuenta que cada

vez que se nos escapan de las manos las riendas del dominio propio nos relacionamos con una coluvie de malignas pasiones, pues las vibraciones de iracundia son análogas a las de otras siniestras emociones y las atraen hasta juntarse todas en fatídico aquelarre.

Cada vez que cedemos a sentimientos de cólera o alimentamos ideas de venganza establecemos una línea de enlace vibratorio con las corrientes de odio y venganza que fluyen por el ambiente mental y penetran en nuestro cerebro.

En peligro ponen su vida quienes ceden al tumulto de las tormentosas pasiones. Adquirimos una leve idea del tremendo poder de estas emociones pasionales al ver la honda transformación de un rostro apacible y sereno en la expresión de un demonio durante el arrebato de cólera.

¡Oh! las tragedias de un temperamento irascible! ¡Cuántos crímenes, cuántos sufrimientos le lleva la experiencia cargados en cuenta!

Todo el mundo se aparta del habitualmente irascible, del que por cualquier futesa se enoja. No se le confían cargos de autoridad y responsabilidad porque si no sabe gobernarse a sí mismo mal podrá gobernar a los demás.

Muy pocos se dan cuenta de que están realmente locos cuando pierden el dominio de sí mismos.

La mente desgobernada ha de estar necesariamente desequilibrada, y algunos sujetos de notoria honradez y buena reputación perdieron la serenidad y cometieron un crimen cuando su ánimo estaba combatido por una tempestad pasional.

Cuando alguien nos irrita y la sangre nos quema por lo que nos parece un insulto es muy tentador replicarle en el mismo tono y decirle cuantas son cinco o cantarle las verdades del barquero. Sin embargo, este siniestro impulso es un mal negocio, porque nos exponemos a decir lo que al cabo de cinco minutos nos arrepentiríamos de haber dicho. Y ¿cómo cantarle al insultador las verdades del barquero si en aquel instante no puede estar la verdad en nuestra mente? ¿No sabemos que la cólera transtorna las funciones fisiológicas y que el iracundo no puede estar en condición normal? ¿No advertimos que el irascible habitual envejece rápidamente y a su brutal expresión añade la esterilidad de todo esfuerzo hacia la noble hombría; que la cólera propende a sumir al colérico en la animalidad; y que en pocos minutos pierde cuanto había ganado en meses de recta conducta y normal disposición de ánimo?

La ansiedad y el temor perturban el funcionamiento fisiológico del cuerpo; pero la cólera estremece violentamente todas las células del orga-

nismo humano, según demuestra el temblor que sobrecoge a quien se deja llevar de emoción tan funesta. Pensemos en la cantidad de fuerza mecánica que sería necesaria para producir semejante temblor y en el penoso esfuerzo que le cuesta a la mentalidad.

Uno de los enigmas de la humana vida es la aparente desproporción entre las causas y los efectos. Un leve desliz de la lengua, una sola palabra que pinche como un alfilerazo cuando arda la sangre, podrán matar para siempre una antigua amistad. Se disparó el gatillo en un instante de apasionamiento, pero la amistad vulnerada no se reanuda jamás.

Muchas personas bien intencionadas sufren indecibles tormentos morales por una mala acción atolondradamente ejecutada en un arrebato de furor.

No se da cuenta el irascible de que en la expresión de su rostro delata a cuantos lo ven lo que está pasando en su interior, y que si se acostumbra a semejante expresión ceñuda arriesga convertirse en permanente.

Si la cólera es capaz de envejecer un rostro como si hubiesen transcurrido quince años en un instante, cabe inferir de ello el caudal de energía que consume tan terrible emoción, con la agravante de que las reiteradas vibraciones de cólera

dejan indeleble huella en la mente y repercuten siniestramente en todos los órganos del cuerpo.

Si contemplamos nuestro rostro cuando la sonrisa cabrillea en los labios y el ánimo rebosa de júbilo y el corazón palpita de amor a todos los seres, observaremos que aparentamos diez o quince años más jóvenes que cuando el ánimo está envenenado por el odio.

¡Qué lección tan provechosa y tan despertadora del alma adormida sería ver el retrato psíquico de nuestra personalidad con todas las llagas, cicatrices, costurones, deformidades y horribles arrugas estampadas por nuestros siniestros pensamientos y el estallido de nuestras desenfrenadas pasiones!

Si se coteja el retrato de una persona en primera infancia, cuando no ha perdido aún la inocencia, con el de la misma persona a los cincuenta años, ya trabajada y consumida por los embates de la pasión, ni siquiera se reconocería ella misma.

Hay quienes se resisten a creer que los pensamientos sean fuerzas efectivas; pero si pudieran ver el horrible estrago que en el organismo producen los siniestros pensamientos y emociones, no les quedaría la menor duda de la efectividad de la energía mental.

Las emociones pasionales alteran hasta la estructura física del cerebro, intoxican la sangre y

por consiguiente los tejidos orgánicos, de suerte que poco a poco transfiguran siniestramente el rostro.

La sensación de aplanamiento y fatiga que sigue a un tremendo acceso de furor proviene de la pérdida de energía causada por el violentísimo choque que destruye millones de células nerviosas.

Sobre todo son peligrosos los encolerizamientos y otras violentas emociones en la vejez, porque en esta edad las arterias están quebradizas por los sedimentos depositados en sus paredes internas y arriesgan romperse al menor exceso de tensión.

La salud es armonía física imposible de lograr sin la correspondiente armonía mental, porque la mente y el cuerpo están solidarizados en una sola unidad funcional. La mente tiene por directo instrumento el cerebro, es verdad; pero también influyen los pensamientos indirectamente o sea por medio del cerebro en el sistema nervioso que a su vez rige todo el organismo, por lo que si está enferma o destemplada una parte del cuerpo, se resentirán correspondientemente las demás partes y menguará la actividad de las células del cuerpo.

Disminuímos el rendimiento de nuestra eficiencia y dañamos gravemente nuestra salud y perturbamos la paz del ánimo, por una serie de menudos inconvenientes que nos parecen desdeñables; pero lo cierto es que cada pensamiento hostil, cada deseo rencoroso, cada sentimiento de celos, envidia, odio o malevolencia respecto de quienes tienen en la vida y en sus asuntos más éxito que nosotros o que están en más desahogada posición, todas estas al parecer menudencias nos empequeñecen, nos substraen la energía física y mental que debiéramos aprovechar en beneficio propio y de la humanidad.

Dice un autor:

Hay en la vida una ley de compensación, una ley de atracción que determina la índole de la retribución, recompensa o efecto que recibimos a cambio de nuestras acciones.

Verdaderamente, el aforismo de la filosofía indica, repetido siglos después por San Pablo, según el cual "el hombre cosechará lo que siembre" no sólo tiene aplicación en sentido recto a la agricultura, sino en sentido figurado a todo cuanto en la vida hacemos.

El pensamiento y la emoción pueden ser grandes constructores o grandes destructores según su armónica o siniestra índole.

Recordemos que todo pensamiento destructivo, todo malevolente deseo, toda mordacidad, rencor y recelo que expresemos o sintamos respecto del

prójimo será como un bomerango que se revuelva contra nuestra propia alma.

Es muy posible consumir nuestra fuerza creadora en el odio sentido hacia un adversario, competidor o enemigo, y también se puede agotar si consentimos que la irascibilidad sea nuestra más señalada característica.

Nuestro baluarte contra la enfermedad, el infortunio y el fracaso consiste en sostener la recta y victoriosa actitud frente a la vida, en forjar pensamientos amistosos, rejuvenecedores y saludables; pensamientos de júbilo, amor, gratitud, auxilio, generosidad y altruísmo.

Dice un filósofo induísta:

Debemos desechar todo pensamiento de animosidad y suspicacia respecto del prójimo. Hemos de aprender a evitar los vituperios, ironías, burlas, insidias, censuras y altercados, y a tratar a los demás con cordial benevolencia, procurando descubrir el verdadero motivo de sus acciones, y considerando que tienen la libertad y el derecho de opinar aunque de las nuestras difieran radicalmente sus opiniones. Así llegaremos a amarlos como debemos amar fundamentalmente a todos los seres del universo.

XVIII.—DOMINIO MENTAL.

XVIII.—DOMINIO MENTAL.

Muy a menudo oímos decir a alguien: "Soy muy nervioso y no puedo sufrir tal o cual cosa"; o bien: "Ya sabe usted que no me conviene incomodarme; no quiero disgustos".

Quienes así se expresan se ponen la venda antes del descalabro y convierten al criado en dueño, sin tener en cuenta que *los nervios sirven para transmitir las órdenes de la mente.* Si el hombre constituye en soberana y señora la mente, los nervios no tendrán más remedio que obedecer.

Dice un autor anónimo:

La mente rige los nervios; y por tanto, si tenemos sosegada y tranquila la mente, no se alborotarán los nervios, sino que darán paz y sosiego al cuerpo.

Para ello hemos de vigorizarlos y nutrirlos de modo que conozcan la alegría de la vida y sepan cuán bueno es el bien vivir.

También exigen los nervios algo o mucho del solaire de Dios, pues las personas nerviosas se encontrarían

bastante mejor si de cuando en cuando tomaran un baño de sol.

Además, nuestros nervios no medran con extravagantes manjares y pérdidas de sueño. Debemos ser moderados en todas las cosas y la principal es mantenernos siempre de risueño y jubiloso humor.

Tendremos maravilloso dominio sobre nuestros nervios si damos la necesaria magnitud y reciedumbre a la fuerza de voluntad.

También alguna leve excitación vigorizará los nervios, pues no conviene que huelguen. Cuando nos sintamos una miajita nerviosos, demos un largo paseo por el campo o si las ocupaciones lo consienten concedámonos un día de asueto, dando de mano a toda preocupación, y sonriamos de modo que la sonrisa no se borre de nuestros labios, al menos durante aquel día. Esto será un eficacísimo tónico de los nervios y completamente gratuito, porque no es de los que se aprisionan en botellas, píldoras, pastillas y redomas.

Se necesita mucha fuerza de voluntad para mantener el ánimo apacible; pero todos pueden poseerla aunque les cueste meses y años de ejercicio, y lograrán su propósito mediante la disciplina y dominio de su mente.

Por otra parte, el contentamiento o satisfacción, la carencia de insanas ambiciones y torpes concupiscencias es también muy eficaz para vigorizar los nervios.

¡Cuántos hay que los estropean por cavilar vanamente sobre tonterías, por apetecer placeres que una vez pasados han de dolerles, por desear cosas que después de logradas resultan aborrecibles!

Es verdad que el contentamiento es nuestro mejor cielo.

Dejémonos de inútiles cavilaciones y repelamos todo pensamiento pesimista. Mantengamos altos ideales y procuremos que a ellos responda

nuestro cuerpo. Pensemos en la dicha, en el enaltecimiento y la prosperidad. Todos estos pensamientos influirán directamente en nuestro bienestar.

Si nuestra actitud mental es de temor a la pobreza y continuamente estamos pensando y hablando de la pobreza con recelo de vernos sumidos en ella, es posible que pensamientos, palabras y recelos nos empujen sin darnos cuenta camino de la pobreza.

Lo mismo cabe decir de la salud. Si mantenemos en la mente el ideal de salud en vez de representarnos los horribles síntomas de la enfermedad y la flaqueza; si retenemos en la mente la imagen de un cuerpo fuerte, vigoroso y sano, del ideal templo corpóreo que Dios proyectó y construyó para nosotros, este ideal, esta mental actitud constituirá el cuerpo perfecto, así como construiríamos un cuerpo débil y enfermizo si constantemente mantuviéramos morbosos pensamientos y nos representáramos sin cesar morbosas condiciones, temiendo, recelando y esperando la enfermedad. Debemos nutrir nuestra mente con el más alto ideal que nos propongamos realizar.

Federico Howard, conde de Carlisle y tutor que fué de lord Byron, solía decir que "todo enfermo tiene algo de perillán", significando con ello que es muy difícil mantener la mente normal

cuando el cuerpo enferma o se destempla. Durante la enfermedad somos más susceptibles de abatimiento, porque las esperanzas y los deseos siguen las alternativas de nuestro ánimo.

El enfermo suele tener muy activa la imaginación, y en consecuencia es mucho más susceptible de recibir sugestiones que en completo estado de salud, así como también propende a exagerar su dolencia y temer la muerte.

Hay quienes apenas pillan un resfrío creen que van a tener una pulmonía, y cuando se les indigesta algo, con un poco de fiebre, ven el espectro de una tifoidea.

Apenas les duele el borde de una uña ya les espanta la visión terrorífica del cirujano y el más leve dolor de cabeza les recrudece el temor a la muerte.

El mejor remedio contra estas aprensiones no son los medicamentos de receta, sino la jubilosa disposición de ánimo de las personas de la intimidad del aprensivo a quien han de animar con sus cariñosas palabras y entretener con amenos chistes e inocentes bromas.

Los parientes y amigos no echan de ver que cuando asisten a un enfermo agravan su estado si comparecen con semblante afligido y ojos llorosos. Se figuran que simpatizan así con el enfermo; pero la verdad es que en vez de darle

consuelo todavía lo hunden mayormente en la desesperación.

La madre que en una grave crisis se arroja deshecha en llanto sobre el enfermito pequeñuelo creyendo que se le va a morir, bien poco sabe que la criatura necesita en aquel trance toda la fuerza de resistencia que podría infundirle con su natural magnetismo si conservara la serenidad de ánimo y el dominio mental en vez de trastornarse por el temor y el llanto.

Ejemplo de la insensatez de las prematuras aflicciones nos da el muchacho que estando bañándose le acometieron calambres. Un su amigo que se hallaba en la orilla, al verlo vacilar y estremecerse de modo que se ahogaba, empezó a dar gritos de terror demandando auxilio; pero el muchacho que a pesar del peligro se mantenía sereno, pudo gritarle: "Echate al agua y empújame". Estas palabras hicieron su efecto en el compañero, quien volviendo en su sentido arrojóse al agua y salvó al muchacho.

Una vez fuera de peligro y pasado el accidente, le dijo el muchacho a su compañero: "Ahora grita y pide cuanto auxilio quieras", a lo que repuso el otro: "¿Para qué si ya no hay necesidad?"

Nunca hay necesidad de alarmarse ni perder la cabeza. La excitación de quien lo cuide no servirá de auxilio al enfermo, sino al contrario puede

fomentar el desarrollo de una dolencia que por entonces sólo esté en incubación y fuera posible sofocar.

La actitud de la mente tiene poderosa influencia en las funciones del cuerpo, tanto en estado de salud como de enfermedad. La mente afecta al cuerpo como el cambio de presión atmosférica al barómetro.

Cuando uno se vitupera a sí mismo por su chapucera labor que no le sale bien por más que se empeña, y por ello se disgusta y enoja, la actitud mental y disposición de ánimo en que entonces se coloca quedan reflejadas en todas las células del cuerpo. Se pierde el apetito, se perturba la digestión y disminuye la asimilación.

La célula vital y los tejidos elaborados o mejor diríamos renovados por los elementos nutritivos de nuestros manjares son de inferior calidad a causa de nuestra discordante actitud mental.

Perfecta salud equivale a perfecta armonía mental. Significa que la máquina humana funciona normalmente.

Cuando nuestra obra del día resulta pobre y mezquina seguramente hay algo en nuestro interior que nos recrimina y nos dice que no es saludable, porque la humana máquina ha sido construída para hacer cumplida y exacta labor.

La satisfacción de nuestra conciencia, la satisfacción que tenemos de nuestros motivos y de los resultados de nuestros esfuerzos son importantes factores de la salud.

Mantengamos altos ideales y vivamos de conformidad con ellos. Reafirmémonos cada mañana en la idea de que estamos buenos y sanos, que somos dueños de nuestro destino y de nuestra salud corporal, y cada día será nuestra obra mucho más valiosa que la del día anterior.

Que haga cada cual de estas enseñanzas su credo de trabajo y que espere los resultados.

XIX.—EL FUNDAMENTO DE LA SALUD.

XIX.—EL FUNDAMENTO DE LA SALUD.

Si como hemos visto en las precedentes páginas está realmente compuesto nuestro cuerpo de una masa de inteligentes células enlazadas unas con otras por el admirable sistema telegráfico de los nervios, también ha de ser verdad que la mente rige la salud y el bienestar del cuerpo.

Por virtud de la mente podemos sobreponernos al dolor y a la angustia, porque la energía mental es para el bien mucho más potente que los médicos y las medicinas; pero inversamente también es poderosa para el mal.

No es posible pensar en quebrantos de salud ni alimentar el convencimiento de que tal o cual enfermedad esté emboscada en el organismo con los gérmenes morbosos en espera de ocasión para manifestar su destructora virulencia, sin grave perjuicio de la armonía del cuerpo.

Todo pensamiento discordante, todo pensamiento de salud deficiente, toda vívida representa-

ción imaginativa de desfavorables condiciones físicas, todo horrible espectro de temor, toda pasión de cólera, odio, celos, envidia, codicia y egoísmo afectan morbosamente la integridad de las funciones fisiológicas.

Para tener salud hemos de establecer pensamientos, convicciones y afirmaciones de salud. Debemos pensar vigorosamente en la salud, hablar de ella, hacer cuanto la higiene ordena para conservarla, mantener la firme disposición mental de salud y esperar salud.

Nunca debemos hablar de las condiciones físicas que temamos o de que recelemos; no hemos de hablar de enfermedad ni representárnosla ni pensar en ella. La debemos proscribir de nuestro hogar y decirles a nuestros amigos que esta es una de las cosas de que no queremos hablar.

Resolvámonos a no hablar nunca desdeñosamente del prójimo, a no murmurar de nadie ni poner de relieve sus defectos, vicios y flaquezas. Al contrario, hemos de manifestar nuestra confianza en todo ser humano, viendo en cada uno de ellos su esencial divinidad a través de la personalidad.

No hablemos nunca de pobreza y necesidad. Al contrario, hablemos de paz, poder, abundancia, plenitud y prosperidad, convencidos de que vivimos, nos movemos y tenemos nuestro verdadero

ser en el infinito océano espiritual de la creadora Inteligencia que tiene en reserva para dar inagotables riquezas mucho más valiosas que las que hasta ahora dió.

Está ya científicamente comprobado que los pensamientos armónicos y las placenteras y suaves emociones acrecientan el número de glóbulos rojos de la sangre, mientras que los pensamientos y emociones de opuesta índole menoscaban la vitalidad del cuerpo.

Está ya comprobado que todo cuanto consuela y conforta, lo que infunde valor, fe y esperanza de los verdaderos bienes de la vida, acrecienta la vitalidad de la sangre que entona y estimula todas las funciones del cuerpo.

También se sabe positivamente que el tedio, el desaliento, el temor, la envidia, los celos y la malignidad, todo pensamiento hostil, toda palabra injuriosa y toda acción ofensiva contra el prójimo, propenden a destruir los glóbulos rojos de la sangre y a menoscabar la vitalidad del cuerpo.

Quienes se encuentren destemplados han de tener altos y no bajos pensamientos; han de pensar en la salud y no en la enfermedad, en la fuerza y el vigor en vez de la flaqueza y la debilidad; han de representarse imaginativamente buenos y sanos en vez de forjarse la negra idea

de que se están desgastando camino de la muerte.

Es importantísimo mantener la conciencia de las cosas que deseamos obtener en vez de fijar el pensamiento en lo que repugnamos y aborrecemos.

Constantemente oímos decir a unos u otros que temen pillar un resfrío o que son muy sensibles a las corrientes de aire, lo cual es una deplorable confesión de debilidad.

Casi todo el mundo anda temeroso de las corrientes de aire, excepto en los días rigurosos del estío, cuando el aire corriente les da muy placentera sensación. En invierno asocian el aire libre con las ideas de resfríos, anginas, gripe y toda clase de funestos resultados; pero en realidad debiéramos mantener la saludable idea de que el aire puro es creadora energía generada por el divino Alquimista en el laboratorio de la naturaleza, pues tiene la virtud de renovar, restaurar e infundir nueva vitalidad en nuestro organismo.

Nunca vemos que un perro se resfríe por dormir al aire libre. Lo nocivo es ponerse a la corriente de aire cuando estamos muy sudados o rendidos de fatiga o en un aposento de muy alta temperatura y artificiosa calefacción, porque entonces la corriente de aire frío que por diferencia de densidad substituye al caliente, roba de repente el calor del cuerpo y produce un enfriamiento cuyas consecuencias dependen de la idiosincrasia del sujeto.

Pero aparte de esta circunstancia, la corriente de aire que no sea *colado,* es beneficiosa para el organismo.

Muy extendida se halla todavía la preocupación de que es perjudicial el aire de la noche, cuando en realidad también es aire de Dios, saludable, restaurador, lleno de vida y energía.

El perjuicio no está en el aire, sino en la mente de quien lo teme, y muchas madres infunden este temor en sus hijos al decirles que si se ponen al aire o si se mojan los pies van a pillar una pulmonía.

En esto interviene grandemente la sugestión, de que aun son susceptibles los animales, como de ello da ejemplo el caso de un perro de mi propiedad a quien le hice creer que estaba cojo sin más que vendándole una pata y diciéndole que no anduviera con ella, según así lo hizo durante algunos días, a pesar de que la pata estaba sana.

Recordemos que el aire entraña la vital energía de Dios, que está repleto de salud, vigor y fortaleza. ¿Por qué temerlo?

Lo mismo cabe decir del agua, de la lluvia y de la nieve. ¿Por qué han de temer las gentes el que llaman mal tiempo? Sólo hay peligro en los temores y preocupaciones de quienes hayan reci-

bido la sugestión de repugnancia a las naturales corrientes de aire y estén convencidos de que exponiéndose al aire libre han de atrapar una enfermedad.

Si ha estampado el aprensivo en su mente la imagen de este funesto resultado, es fácil que aparezca la enfermedad, porque el pensamiento dominante queda plasmado por las fuerzas vitales del organismo, y el individuo obtiene los resultados consiguientes a su temor.

Acaso alguien se sorprendiera al ver que no se levanta por la mañana resfriado a pesar de haberse mojado los pies y expuesto al aire la tarde anterior.

Quien como suele decirse se cala hasta los huesos en día de lluvia y piensa que por ello ha de enfermar, el cuerpo responderá morbosamente al acariciado pensamiento, porque entonces cuerpo y mente están saturados del temor de la enfermedad que por ley de analogía sobrevendrá tal como la representa el temor.

Algunos obtienen beneficiosos resultados al negar con vigorosa vehemencia al aire y al agua el poder de dañarlos, y afirman que la mentalidad trasconciente no recibe perniciosa influencia de ambos agentes naturales, pues su verdadero ser no está sujeto a nada perjudicial ni dañino.

No advierten los aprensivos que cuando llenan

el botiquín doméstico con drogas y panaceas se predisponen a sufrir precisamente lo mismo que desean evitar.

El botiquín doméstico es causa de muchas inquietudes porque los individuos de la familia acuden allí en busca de remedio en vez de buscarlo con mayor seguridad de hallazgo en la verdadera Fuente de vida, sobre todo cuando conviene restaurar el proceso funcional de la mente y del cuerpo, pues no cabe duda de que el infinito Poder que nos hizo a Su imagen y semejanza será capaz de reparar nuestras perturbaciones.

Debemos saber que la mente es la verdadera panacea; que la Mente divina, que en un principio nos creó, puede reponernos, restaurarnos y renovarnos; y que reflejo de la Mente divina son los pensamientos de salud cuya renovadora energía se infunde en todas las células del cuerpo.

Los gérmenes morbosos no podrán adquirir virulencia mientras infundamos la mental energía de los pensamientos de salud en todas las células del cuerpo. Pero de los pensamientos de temor y duda que desalientan a las células sólo cabe esperar funestos resultados, porque entonces ponemos en operación una ley cuyos resultados hemos necesariamente de obtener.

Si sembramos la semilla obtendremos la correspondiente cosecha a menos que la neutrali-

cemos por alquimia mental substituyendo las opuestas creencias y convicciones.

Hay muchas cosas que nos dañan porque tememos el daño, mientras que otras personas no reciben daño de ellas porque no las temen; y en consecuencia no es posible que el daño resulte de la naturaleza de la cosa en sí misma, pues entonces dañaría a todos por igual y sin que en el daño hubiera excepciones.

¿Por qué no nos perjudica una borrascosa ventolera al aire libre y en cambio arriesga dañarnos una leve corriente de aire colado?

La explicación científica es que el aire colado enfría súbitamente tal o cual parte del cuerpo, determinando una congestión local, mientras que la corriente al aire libre que sobre nosotros sopla por todos los lados del cuerpo no nos dañará aunque a ella nos expongamos desnudos.

Pero al desdeñar el vetusto prejuicio de que la mojadura de pies y la corriente de aire son perjudiciales para la salud, no hemos de caer en el extremo opuesto y enquistar en la mente otro prejuicio peor, como si nos diéramos con un canto en el pecho o con la badila en los nudillos, pues hasta que seamos enteramente capaces de eliminar el temor, estaremos expuestos a desagradables resultados. El buen sentido y el discernimiento han de regir en esto como en todo nuestra conducta, teniendo en cuenta que no podemos andar sobre el agua.

Si nos predispusiéramos en adelante para la salud como hasta ahora nos hemos predispuesto a la enfermedad; si nos vigorizáramos con toda clase de pensamientos saludables en vez de mantener pensamientos morbosos, no seríamos tan fácilmente víctimas de muchas de las enfermedades que ahora sufrimos.

Lo cierto es que nosotros mismos fraguamos el dolor y el sufrimiento físico. Fraguamos las contagiosas enfermedades que estamos convencidos de que podemos contraer. Constantemente estamos predisponiéndonos a lo que tememos que nos sobrevenga, cuando necesitaríamos seguir la conducta apropiada para evitarlo.

Si realmente somos hijos de Dios *debemos* sobreponernos a todo cuanto amenace dañarnos, porque esencialmente somos superiores a ello. El vástago de la Perfección ha de ser por naturaleza perfecto, pues no es posible heredar la imperfección de la Perfección. Lo que heredamos de nuestros padres carnales ha de ser infinitamente pequeño y mezquino en comparación de la potencia y dominio que hemos heredado de nuestro divino Padre.

Si somos obra del Creador, seguramente hemos de ser superiores a lo que llamamos hado o des-

tino; superiores a las circunstancias y condiciones que a nuestro temeroso parecer nos estorban. Si somos hijos de la Omnisciencia, hemos de ser esencialmente omniscientes.

No consintamos que el pensamiento de flaqueza domine ningún órgano de nuestro cuerpo. Seamos absolutamente dueños de nuestro cerebro, de nuestros músculos, de nuestros órganos internos y de nuestro sistema nervioso. Otros han adquirido este dominio y también podemos adquirirlo todos.

Enseñad a la infancia esta nueva doctrina de optimismo y fe en vez de la tradicional de pesimismo, duda y desconfianza.

Por desgracia, aún se les llena a los niños la mente de toda clase de temores y por multitud de medios se debilita su resistencia vital, de modo que no pueden afrontar la enfermedad con el vigor y el optimismo de la juventud.

Debiéramos erigir en el niño una fuerte barrera de pensamientos saludables, una firme convicción de salud interpuesta contra la enfermedad. Tal es el más eficaz seguro sobre la vida.

Tan necesario es tener confianza en la salud, creer que hemos de ser fuertes y vigorosos y que todos nuestros órganos desempeñarán normalmente sus funciones como tener confianza en nuestra aptitud para llevar a feliz término cuanto

emprendamos en la vida. Necesario es creer que todas nuestras facultades mentales funcionarán eficientemente.

La confianza en nuestra salud, como en el ejercicio de nuestra profesión, es una fuerza positivamente creadora, mientras que, por el contrario, la falta de confianza en nuestra salud, la convicción de que somos físicamente débiles, el temor de que nos hemos de quedar imposibilitados o de que moriremos tempranamente de alguna enfermedad que supongamos heredada, todas son fuerzas negativas que demuelen lo que la naturaleza va construyendo en la vida celular de nuestro cuerpo.

Sé de una mujer que nunca tuvo la menor confianza en su salud ni creyó nunca que pudiera estar buena y sana como otras personas. Desde niña se le infundió el convencimiento de que toda su vida estaría enfermiza, y medio inválida; y aunque no ha tenido ninguna enfermedad aguda no se considera capaz de hacer lo que los demás hacen en las ordinarias circunstancias de la vida. Desde muy temprano contrajo el hábito de que la cuidaran y sirvieran como si en efecto estuviera impedida, de suerte que la debilidad para ella ha llegado a ser una obsesión.

Sin embargo, no cabe duda de que en una violenta crisis podría cambiar totalmente la actitud

mental de esta mujer. Si se declarara un violento incendio en la casa, de seguro que el instinto de conservación sacaría fuerzas de flaqueza para salvar la vida.

Del mismo modo, si se le pudiera mudar la actitud mental convirtiéndola hacia la esperanza de salud y convencerla de que como hija de Dios fué creada para la salud y la dicha, sería completamente otra mujer.

Muchísimos son víctimas de una obsesión de debilidad física, según lo demuestra el que en una violenta crisis, en una tremenda vicisitud o gravísimo accidente, desaparece como por hechizo su invalidez.

En el horroroso incendio de Chicago y en el terremoto de San Francisco de California recobraron el régimen de sus miembros muchos impedidos que desde hacía algunos años no podían moverse de la cama; y sin embargo, al ocurrir el siniestro se levantaron ágilmente para salvar vida y hacienda, y pudieron con inesperada mejora de su salud permanecer durante muchos días al aire libre en tiendas de campaña.

XX.—EFICACIA DE LA RESPIRACIÓN.

XX.—EFICACIA DE LA RESPIRACIÓN.

Dos procedimientos, uno normal y eficiente y otro anormal y nocivo, hay de efectuar las dos funciones de nutrición que en parte al menos dependen de nuestra voluntad. Son estas dos funciones la respiración y la digestión. Gran número de gentes no saben respirar ni comer cual a la conservación de la salud conviene, pues respiran y comen sin obtener de ambas funciones ni la décima parte del beneficio que les allegaría su normal cumplimiento.

Sobre todo en lo atinente a la respiración podríamos aprovechar mayormente el privilegio que Dios nos concede y absorber divina energía, fuerza vital o lo que los filósofos induistas llaman sintéticamente *prana,* cada vez que respiramos.

El oxígeno del aire es una parte de nuestra alimentación tanto o más importante que los manjares, pues podemos vivir varios días sin probar bocado y aun algunos, como los ayunadores de

exhibición, han llegado a permanecer hasta cuarenta y cinco días sin comer cosa de enjundia, mientras que sin el oxígeno del aire no podríamos vivir ni siquiera un minuto.

Por lo tanto, es de suma importancia que el aire, este manjar de la sangre, este aliento de la vida, sea limpio y puro, libre de toda clase de miasmas, polvos, humos, emanaciones deletéreas o simplemente inadecuadas para la respiración.

El aire es, como todas las cosas y todos los seres de la Creación, obra de Dios, y en consecuencia ha de estar animado de la divina energía que el Espíritu de Dios infundió en la indiferenciada materia llamada *caos* o *abismo* en las Escrituras sagradas.

En rigor no respiramos el aire, sino el oxígeno del aire, porque como saben cuantos han saludado la química, el aire es una *mezcla,* no una combinación, de varios gases, que constituye la atmósfera de la Tierra en que vivimos, y que tanto contribuye a los fenómenos físicos, químicos y biológicos que en la superficie de nuestro planeta se efectúan a cada instante.

El aire está formado constantemente por una mezcla de los gases oxígeno, nitrógeno, argón, vapor de agua y anhídrido carbónico. La relación en que se hallan los tres primeros es casi invariable en los diferentes puntos de la superficie

del globo y a distintas alturas de la atmósfera. Son el oxígeno, nitrógeno y argón los constituyentes en mezcla, no en combinación, del aire puro, del propio para la respiración, pues aunque al respirar aprovechemos tan sólo el oxígeno, este gas es de por sí demasiado enérgico para los fines de la respiración, y de aquí la existencia del nitrógeno y del argón en la atmósfera para aminorar y moderar la acción del oxígeno, de modo que se efectúe sin violencia la combustión por la que se convierte la sangre venosa o sucia en limpia o arterial.

Acaso algún escéptico salga con el reparo de que si según hemos dicho el aire es obra de Dios entre cuyos infinitos atributos se cuenta la omnisciencia, le bastaba haber dotado al oxígeno de la energía congruente con las exigencias de la respiración sin necesidad de añadir esos gases inertes que no parecen sino el peso muerto de la atmósfera.

Pero precisamente lo que a primer examen y sin la debida reflexión tiene visos de superfluidad, es una prueba concluyente de la infinita sabiduría de Dios, porque el oxígeno del aire no sólo sirve para la respiración de animales y plantas, sino también para la realización de muchísimos fenómenos químicos en los cuales necesita desplegar toda su intrínseca energía, de suerte

que si únicamente tuviera la conveniente a la respiración, fuera imposible la vida de la Tierra.

Además, el oxígeno no sólo existe en la atmósfera, sino que es un elemento abundantísimo en la naturaleza, pues forma también el 48 por ciento de las rocas y el 88 por ciento del agua pura. Por extraño que parezca, es el oxígeno paramagnético, esto es, que el imán lo atrae como al hierro; y aunque esta propiedad no se puede comprobar en estado gaseoso, porque entonces tiene débil densidad, se comprueba muy fácilmente en estado líquido.

Es el oxígeno un elemento muy activo para la combinación, pues excepto el helio, fluor, neón, argón, kriptón y xenón, todos los demás elementos químicos forman con él diversos compuestos.

De estas propiedades se intuye, ya que por ahora no es posible demostrarlo experimentalmente, que la universal energía, la divina energía que anima la materia está más intensamente concentrada en el oxígeno, y por lo tanto al respirar inhalamos energía divina, equivalente a salud, fuerza, vigor y vitalidad.

Muy pronto nos sofocamos cuando el aire nos falta o disminuye la normal proporción de oxígeno. Comemos y bebemos ocasionalmente, a las horas acostumbradas, pero necesitamos estar respirando continuamente a razón de diez y ocho a veinte veces por minuto.

Muy fácil medio de acrecentar la eficacia de la respiración es el de cada vez que efectuamos una inspiración, que inhalamos el vivificante oxígeno, *pensar* y *creer* que absorbemos energía divina aun en mayor grado que cuando ingerimos las substancias propias de nuestra alimentación.

Hemos de tener el convencimiento de que sin la energía vital, entrañada en los electrones del oxígeno, no podríamos tener salud ni éxito ni dicha, porque nos fuera imposible la vida.

Una prueba subjetiva de ello es que cuando en una mañana de Mayo respiramos al aire libre en un jardín, una arboleda o un bosque, experimentamos un deleite indecible, un bienestar inefable, una vehementísima ansia de absorber el oxígeno, porque con él absorbemos salud, contento, vitalidad, y entonces sentimos la pura alegría de la vida.

Afirman los biólogos que cada vez que respiramos se forman en la sangre unos veinte millones de nuevos glóbulos rojos; y sin embargo, ningún químico ni biólogo ha podido formar sintéticamente en su laboratorio ni uno solo de estos glóbulos rojos.

Cada vez que respiramos se renueva nuestra sangre por conversión de la venosa o sucia en

arterial o limpia gracias a la energética virtud del oxígeno.

Por consiguiente, es muy importante que todos conozcan lo que realmente es este regenerador proceso de la respiración y la suma necesidad de que el aire sea tan puro como cuando por vez primera lo mezcló el Creador en su inmenso laboratorio, aunque según opinan lord Kelvin y Stevenson parece que no existía en la primitiva atmósfera de la Tierra, sino que se formó más tarde a causa de la actividad de la flora terrestre y en dependencia de la formación de los grandes depósitos carboníferos.

Es muy posible que así fuera, porque como entonces no había aparecido el reino animal ni mucho menos el hombre sobre la tierra, no se necesitaba el oxígeno en la atmósfera, puesto que los vegetales pueden vivir absorbiéndolo en combinación con el carbono en el anhídrido carbónico y con el hidrógeno en el agua.

Pero cuando el reino vegetal cobró mayor actividad, fué produciendo grandes cantidades de oxígeno procedente del gas carbónico y del agua descompuestos por las partes verdes de las plantas.

Si el aire es puro, esto es, si los elementos que lo constituyen están en la debida proporción, será saludable, pero dejará de serlo si se altera dicha proporción.

Todas las escuelas filosóficas y teológicas, sin distinción de sistema, dogma ni credo, convienen en la fundamental afirmación de que Dios, es decir, la energía universal, el Alma del mundo, el Poder absoluto e infinito, por ser infinito está en todas partes por esencia, presencia y potencia; y así vemos que sin caer en el falso y absurdo panteísmo de que *todo sea Dios,* cabe afirmar que *Dios está en todo,* lo cual es muy distinto y perfectamente ortodoxo, entendiendo por ortodoxia la conformidad con la doctrina fundamental de la eterna sabiduría.

Por lo tanto, Dios está en el oxígeno, o mejor diríamos que está su energía, su esencia, en mayor grado que en otras modalidades de la materia universal.

Energía divina hay en los manjares que comemos, en el oxígeno que respiramos, en el sol que nos vivifica.

En diversas fuentes bebemos y absorbemos la divina energía; y admirable es comer, respirar y absorber la energía de Dios por cada poro de nuestro cuerpo, que nos vigorice y refuerce la vitalidad de Dios, en prueba de que realmente en Dios vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser.

Admirable es que para vivir saludablemente

hayamos de respirar aire puro unas veinte veces por minuto.

Si tan importante es esto, consideremos lo que significará cuando comprendamos que al respirar absorbemos energía.

¿Qué energía es esta? La energía absoluta, el absoluto Poder de Dios, porque no hay otra energía en el universo sino la divina energía diversificada en cuantas modalidades fenoménicas se manifiestan en la Naturaleza, de suerte que si bien la Naturaleza no es Dios, es sin embargo la manifestación del poder y de la sabiduría de Dios.

Si al respirar estuviésemos convencidos de que absorbemos energía divina y supiéramos lo que ello significa, acrecentaríamos su eficacia en la vitalizadora restauración de todo nuestro organismo.

Lo mismo o cosa parecida ocurre con el alimento, si consideramos que también en los manjares puros, directamente obtenidos de manos de la naturaleza sin derramamiento de sangre ni inmolación de vida alguna, está la divina energía procedente del sol en cuya atmósfera existe libremente el oxígeno.

Muy admirable diferencia resultaría de conocer esta verdad y ajustar a ella nuestro régimen dietético, pues entonces comprenderíamos que lo ingerido en nuestro organismo se ha de transmutar

en energía vital que nos ayude a vencer; que los manjares en apariencia muertos han de resucitar en nuestro cuerpo y transmutarse en fuerza motora de nuestros músculos, y diversificarse en las modalidades de energía emocional y energía mental que vibre en nuestros pensamientos y emociones y nos ayude a resolver los problemas de la vida cotidiana y determinar la paz, la dicha y la prosperidad de nuestro ser.

De la propia suerte, cuando bebemos agua higiénicamente potable, sin demasiadas sales que la recarguen ni tan delgada que se aproxime a la destilación, hemos de detenernos a considerar lo que significa tan al parecer sencillo acto. Al beber absorbemos el néctar de vida con el poder y la influencia de la energía de Dios.

En realidad, cada vez que respiramos, comemos o bebemos nos asimilamos lo que ha de darnos el éxito y determinar nuestro porvenir.

También sucede algo análogo cuando de mañanita en día sereno paseamos por el campo. Entonces tomamos un baño de energía divina que absorbemos por todos los poros de nuestro cuerpo, pues todas las modalidades de energía que conocemos en este mundo proceden directamente del sol.

Si el calor del sol no evaporara el agua de lagos y mares, no habría nubes y sin nubes no

fueran posibles las lluvias ni sin lluvias las fuentes, arroyos y ríos que fertilizan el suelo; y plantas, animales y hombres perecerían de sed y hambre.

El asombroso caudal de agua de las cataratas del Niágara lo ha levantado antes gota a gota el calor del sol hasta las nubes.

También nuestros manjares son energía solar embotellada, y constantemente estamos utilizando esta energía, pues de ella y por ella vivimos, porque es manifestación de la energía de Dios.

La cuidadosa observación nos dará a conocer que la ley de la transmutación y conservación de la energía se desenvuelve prácticamente en un ciclo de incesante palingenesia.

Los elementos químicos o la más sencilla forma de materia física que conocemos son al propio tiempo los elementos constitutivos del *reino mineral* que sirven de alimento al *reino vegetal*, cuyos individuos llamados genéricamente *plantas* los absorben del suelo enmendado por los abonos agrícolas y del agua de riego y de lluvia en que están disueltos.

Estos elementos minerales se combinan y forman los principios binarios, terciarios y cuaternarios constituyentes de la *célula orgánica*; es decir, que lo mineral e inorgánico se metamorfosea o transmuta en vegetal y orgánico, la materia al parecer atónica e insensible en materia viva y organizada.

Por su parte el reino animal se alimenta en su mayoría a expensas del vegetal, cuyos tejidos revierten entonces a su prístino origen de principios activos o fundamentales, y en esta retransmutación desprenden la energía que al formarse absorbieron y esta energía la aprovecha el organismo del animal.

Esta retrógrada metamorfosis de lo complejo a lo sencillo desarrolla una energía comparable a la producida por una bala de cañón arrojada al suelo desde lo alto de una torre, que al caer ha desarrollado la bastante para volverla a subir a lo alto de la torre.

La energía desprendida al transmutarse los complejos tejidos de los manjares en sencillos elementos nutritivos sirve de fuerza motora de nuestras actividades corporales.

Continuamente estamos presenciando en los fenómenos vitales, prodigios mayores que el de la resurrección de un muerto, pues apenas nos damos cuenta de que un pedazo de pan, una fruta, una hortaliza madurada al beso del sol puede transmutarse en el interior de nuestro organismo en una fuerza capaz de presidir todas nuestras actividades, pronunciar un discurso, escribir un libro, cultivar una granja, construir una vía fé-

rrea, enseñar en una escuela, pintar un cuadro o esculpir una estatua.

Pero no es la fuerza en sí misma, sino el espíritu humano que de ella se vale quien ejecuta estas obras.

Todo cuanto en el universo existe está animado por la misma y única energía esencialmente divina.

Enlacemos nuestras fuerzas mentales con la Mente universal del Creador, porque sin esta relación que nos permita asimilarnos algo de la divina energía mental no podríamos subsistir por largo tiempo.

La conciencia de absorber energía vital cada vez que respiramos, en cada bocado de pan y sorbo de agua influirá beneficiosamente en los billones de células de nuestro organismo y todavía con mayor beneficio en las nerviosas, con lo que obtendremos el completo dominio de los nervios.

El conocimiento de este milagro de cada día y de cada hora nos favorecerá inmensamente, dándonos aquel dominio sobre nuestra salud y nuestro porvenir que tan ardientemente debemos desear, y viviremos como Dios quiere que vivamos.

XXI.—FE Y CONFIANZA.

XXI.—FE Y CONFIANZA.

Pocos se dan cuenta de la formidable influencia de la fe y la confianza en su bienestar.

La vigorosa esperanza en la salud contribuye a recobrarla. La duda respecto a nuestra condición física, el convencimiento que tenga un individuo de que nunca ha de ser muy fuerte por haber heredado una débil complexión será un funesto impedimento para gozar de robusta salud. Podemos determinar nuestra salud o contraer una enfermedad por medio de nuestro pensamiento y especialmente por nuestras heredadas convicciones.

¿Qué estamos determinando? ¿Fuerza o flaqueza? Lo importante es tener presente que cualquiera que sea la predisposición morbosa que hayamos heredado, podemos invocar una más poderosa e infinitamente superior predisposición, un divino principio que nos capacite para vencer todo heredado impedimento.

Lo malo que hayamos heredado de nuestros padres carnales no es nada en comparación del omnipotente principio de salud, éxito y dicha, que es nuestro por derecho de nacimiento; y no obstante este beneficio, aún hay multitud de gentes que se creen esclavas de sus heredadas convicciones. Son absolutamente víctimas de tradicionales falacias.

Supongamos que un sujeto después de allegar una fortuna propusiera construirse una vivienda con todas las comodidades y requisitos demandados por la higiene doméstica; y sin embargo, tomara por modelo su antigua morada con todas sus imperfecciones e incomodidades tan sólo porque estaba acostumbrado a su antiguo régimen de vida. Su nueva casa no ofrecería ventaja alguna respecto de la vieja.

Así proceden quienes quieren construirse un cuerpo sano y vigoroso, una mente disciplinada y nervios obedientes, y sin embargo se aferran a preocupaciones y prejuicios de inevitabilidad de las influencias hereditarias.

Si los enfermos y achacosos supieran mantener firmemente el ideal de salud, lograrían plasmar en realidad este ideal.

El mejor antídoto de la enfermedad es el pensamiento de salud que propende a neutralizarla.

Supongamos que una joven tratara de hermosearse pensando en cosas horribles, sosteniendo repulsivos ideales, ¿cuánto tardaría en embellecerse? Por el contrario, hemos visto jóvenes que han acrecentado su simpatía cultivando placenteras disposiciones.

Si un enfermo persiste en contemplar su enfermedad, en visualizar horribles síntomas y ceder a desalentadores pensamientos, vigorizando más y más profundamente la morbosa imagen, ¿cuánto tiempo tardará en recobrar la salud?

Esta actitud mental neutralizaría la eficacia de las más saludables medicinas y anularía el tratamiento del más experto facultativo.

¿Cuánto tiempo tardaría un filarmónico a dominar el divino arte de la música si insistiera en ejercitarse en toda suerte de cacofonías? Desde luego que fuera tal un ridículo propósito.

Pues aún más ridículo es que un enfermo anheloso de salud persista en pensar y lamentarse de la dolencia que le hace sufrir.

Muchas cosas nos han sucedido a cada cual en la vida, que demuestran la poderosa influencia del pensamiento en el organismo físico, por lo que si siempre pudiéramos mantener los altos ideales de salud, fuerza y vigor; si pudiéramos mantener dominantes en el ánimo las emociones y motivos capaces de enaltecer nuestra conducta, en vez de alimentar los destructores pensamientos de temor

que nos lisían y estropean ¡cuán admirables resultados allegaríamos! Y tal es seguramente el propósito de Dios.

Lo importante es concentrar nuestra mente en la idea de salud y concentrarla con vigor. Hemos de apasionarnos por la salud, por la entereza e integridad de nuestro ser.

La dificultad consiste en que estamos saturados de prejuicios, preocupaciones y errores tradicionales según los que nos son necesarios los sufrimientos y las enfermedades.

Desde la infancia se nos ha enseñado que las penas, angustias, dolores, sufrimientos y enfermedades son complejo castigo infligido por Dios a la especie humana.

Desde niños se nos ha infundido la idea de que forzosamente hemos de pasar el sarampión, la escarlatina, la coqueluche, la viruela, y que cuanto más pronto se pasen estas enfermedades será mucho mejor. Algunas madres y abuelas de pasados tiempos han llegado a exponer deliberadamente a sus pequeñuelos al contagio del sarampión, creídas de que forzosamente habían de sufrir hijos y nietos la eruptiva enfermedad.

En el nombre de Dios, con toda reverencia pronunciado, deseamos que se dejen de infundir tan morbosas ideas en la tierna mente de la infancia.

En el porvenir manifestarán los padres la creencia en lo que noblemente anhelen y en a lo que legítimamente aspiren. Visualizarán salud y fuerza y negarán la flaqueza y la enfermedad. Desde luego que tomarán las necesarias precauciones higiénicas, pero las fundamentarán en la confianza y en la fe.

Precisamente ahora comenzamos a vislumbrar la acción de las ocultas fuerzas que por doquiera nos rodean.

En la Mente divina hay en reserva procedimientos y sistemas de transporte que cuando se manifiesten en la realidad por medio de la mente de un futuro inventor, dejarán arrinconados en un museo arqueológico nuestros más potentes ferrocarriles, que por cierto no son la última palabra en el problema de transportes, por lo embarazosos, desmañados y peligrosos comparados con el transporte aéreo cuando se logre dar definitiva y permanente estabilidad a los aviones.

Tampoco el telégrafo ni el teléfono ni la radiotefonía son los medios más expeditos de transmisión del pensamiento, pues de seguro llegará el hombre a establecer la directa comunicación de mente a mente sin necesidad de complicadas instalaciones.

Así, pues, ¿por qué hemos de reincidir en los errores, falacias, preocupaciones, patrañas, men-

tiras y prejuicios referentes a la necesidad del sufrimiento y de las enfermedades como si formaran parte del plan de Dios? No hagamos tal. Desechemos las viejas supersticiones y que sean nuestros cuerpos magníficos templos del espíritu de Dios.

En mi infancia me enseñaron que esta vida no valía la pena de preocuparse de ella; que el cuerpo era un estorbo para mi alma; y que debía anhelar la muerte que libertase al alma de la esclavitud del cuerpo, pues todo se había de posponer al logro de la eterna salvación en la otra vida. Nunca me dijeron nada que me diese idea de la verdadera misión del cuerpo.

Pero la nueva filosofía me enseña que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo, la morada de Dios, la perla de subidísimo precio; que mi verdadero ser no sólo redimirá al cuerpo de la muerte, sino de la enfermedad cuando llegue la hora de la victoria final y exclame con San Pablo: ¿En dónde está ¡oh! sepulcro, tu victoria? ¿en dónde ¡oh! muerte, tu aguijón?

Este ideal es para mí el más hermoso tipo de cristianismo, que contempla en nuestra diaria vida al subyacente Dios.

La robusta salud apoyada en supremos ideales convierte al hombre en perfecto ciudadano que no necesita leyes coercitivas.

La fe es el verdadero fundamento de todo cuanto algo vale. Nadie puede hacer nada si no cree que puede hacerlo.

Análogamente, nadie podrá gozar de completa salud si cree que no puede disfrutarla.

Las condiciones en que creemos, llegan a realizarse aunque de momento no existan, de modo que si no tenemos una enfermedad, pero creemos que sí la tenemos, acabará por manifestarse realmente la temida dolencia.

Puesto que la salud es indispensable a la moralidad y la rectitud de pensamiento es indispensable a la salud, resulta que la rectitud del pensamiento es la base fundamental del carácter.

La ley de la salud, de la armonía, de la dicha y del carácter está enunciada en aquellas hermosas palabras de San Pablo que pueden servir de literario colofón a este libro:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si alguna alabanza, EN ESTO PENSAD.

FIN

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

SUGESTIVAS Y ESTIMULANTES OBRAS DEL SABIO PSICÓLOGO Y EDUCADOR DE LA JUVENTUD

DOCTOR MARDEN

I. — ¡SIEMPRE ADELANTE!
II. — ABRIRSE PASO
III. — EL PODER DEL PENSAMIENTO
IV. — LA INICIACION EN LOS NEGOCIOS
V. — EL ÉXITO COMERCIAL
VI. — ACTITUD VICTORIOSA
VII. — PAZ, PODER Y ABUNDANCIA
VIII — PSICOLOGIA DEL COMERCIANTE
IX. — LA OBRA MAESTRA DE LA VIDA
X. — IDEALES DE DICHA
XI. — DEFIENDE TUS ENERGÍAS
XII. — LA MUJER Y EL HOGAR
XIII. — EL CRIMEN DEL SILENCIO
XIV. — QUERER ES PODER
XV. — LOS CAMINOS DEL AMOR
XVI. — LA VIDA OPTIMISTA
XVII. — EL SECRETO DEL ÉXITO
XVIII. — SOBRE LA MARCHA
XIX. — AYÚDATE A TI MISMO
XX. — LA ALEGRÍA DEL VIVIR
XXI. — EFICACIA PERSONAL
XXII. — DELANTEROS Y ZAGUEROS
XXIII. — SED BUENOS CON VOSOTROS MISMOS
XXIV. — PERFECCIONAMIENTO INDIVIDUAL
XXV. — ENERGIA MENTAL
XXVI. — EL DUEÑO DE SI MISMO
XXVII. — ELECCION DE CARRERA
XXVIII. — EJEMPLOS ESTIMULANTES
XXIX. — ECONOMIA Y AHORRO
XXX. — EL CAMINO DE LA PROSPERIDAD
XXXI. — EDUCACION DEL CARACTER
XXXII. — VOCES DE ALIENTO
XXXIII. — BIOGRAFIA DEL Dr. MARDEN
XXXIV. — ESFUERZO Y PROVECHO
XXXV. — DESEO INSISTENTE
XXXVI. — SENDERO DE LA FELICIDAD
XXXVII. — VOLUNTAD RESUELTA
XXXVIII. — DOMINIO DE LOS NERVIOS
XXXIX. — LA TIMIDEZ VENCIDA
XL. — LOS GOCES DE LA AMISTAD

Cada tomo en rústica: 5'50 Ptas.

Encuadernado en tela, estampaciones oro: 7 Ptas

COLECCIÓN PODER PERSONAL

POR

WILLIAM W. ATKINSON y EDWARD E. BEALS

TRADUCCIÓN DEL INGLÉS

TÍTULOS DE LAS OBRAS

I.-EL PODER PERSONAL.-(Dominio de sí mismo).
II.-EL PODER CREADOR.-(Nuestras fuerzas constructoras).
III.-EL PODER DEL DESEO.-(Nuestras fuerzas energéticas).
IV.-EL PODER DE LA FE.-(Nuestras fuerzas inspiradoras).
V.-EL PODER DE LA VOLUNTAD.-(Nuestras fuerzas dinámicas).
VI.-EL PODER SUBCONSCIENTE.-(Nuestras fuerzas ocultas).
VII.-EL PODER ESPIRITUAL.-(La infinita fuente).
VIII.-EL PODER MENTAL.-(Radiomentalismo).
IX.-EL PODER DE PERCEPCIÓN.-(Arte de observar).
X.-EL PODER DEL RACIOCINIO.-(Lógica práctica).
XI.-EL PODER DEL CARACTER.-(Individualidad positiva).
XII.-EL PODER REGENERADOR.-(Rejuvenecimiento vital).
XIII.-EL PODER INTERNO.-(El secreto íntimo).
XIV.-EL PODER EFICIENTE.-(El mejor sendero).
XV.-EL PODER COMERCIAL.-(Ciencia de los negocios).
XVI.-EL PODER DE LA MEMORIA.-(La ciencia de recordar).
XVII.-EL PODER DE LA SALUD.-(La mente y el cuerpo).
XVIII.-EL PODER DEL EJERCICIO.-(Educación Física).

Cada volumen consta de 256 páginas esmeradamente impreso y lujosamente encuadernado en tela azul con planchas alegóricas en negro y oro. . . . . Cada tomo **6** pesetas.

OBRAS MORALES

DEL INSIGNE TEÓSOFO

RALPH WALDO TRINE

En Armonía con el Infinito
Un tomo en rústica, **3** pesetas.—Encuadernado en tela, **4** pesetas.

La Ley de la Vida
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

Vida Nueva
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

El Credo del Caminante
Un tomo en rústica, **1'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **2'50** pesetas.

El Respeto a todo ser Viviente
Un tomo en rústica, **1'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **2'50** pesetas

La Mejor Ganancia
Un tomo en rústica, **1'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **2'50** pesetas.

Renovación Social
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

Lo Mejor de lo Mejor
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

Mi Filosofía y mi Religión
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

La Formación Mental del Carácter
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

Las Facultades Superiores (Mente y Espíritu)
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

El Mundo en la Mano (Dominio de la Voluntad)
Un tomo en rústica, **2'50** pesetas.—Encuadernado en tela, **3'50** pesetas.

OBRAS COMPLETAS DE ATTILIO BRUSCHETTI

I. - Ciencia Práctica de la Vida
II. - Angel Femenino
III. - Cuando seas Madre
IV. - Latidos del Corazón
V. - El Suspiro Eterno
VI. - El Despertar del Alma

ATTILIO BRUSCHETTI ha escrito las seis obras anunciadas con la habilidad de un orfebre, la pureza de un ángel y el talento de un sabio, porque ajeno por completo a toda idea de interés material y únicamente deseoso de ser útil a la humanidad y en especial a la joven generación de que depende el porvenir del mundo, ha expuesto en las páginas de las seis obras todo cuanto los jóvenes de uno y otro sexo necesitan saber para avalorar la vida y cumplir acabadamente la misión que los trajo a este mundo.

Por medio de símiles, comparaciones y ejemplos de admirable sencillez y facilísima comprensión, en estilo claro y ameno, expone el señor BRUSCHETTI sus provechosas enseñanzas, y traza la norma de conducta más eficaz para que la florida juventud fructifique en fecunda hombría y feminidad.

Encuadernados en tela y oro, cada tomo. . . . . 3 Pesetas

BIBLIOTECA PRÁCTICA DE FILOSOFIA OPTIMISTA

POR

Daniel Burst Ross

I. - Manual de la Felicidad
II. - Consultorio de la Felicidad
III. - Epistolario de la Felicidad
IV. - Catecismo de la Felicidad
V. - Calendario de la Felicidad

Daniel Burst Ross es un gran escritor inglés desconocido entre nosotros, que se declara el mejor y más profundo discípulo y admirador del insigne maestro Prentice Mulford.

Igualando al glorioso Marden en análisis viva y rápida, más tal vez superándole en estilo de poder sugestivo y en la variedad de los aspectos que abarca de la vida, como hemos dicho, Ross posee un espíritu elevado y serenamente tolerante.

Discípulo predilecto de Mulford en la propaganda entusiástica de la felicidad humana y entresacando lo que de bueno hay en Trine, Atkinson, Marden, Dubois, Sedir y Bessant, y siendo sobre todo un penetrante y firme tomista, Ross no duda en contradecir al maestro, con correcciones suaves, pero llenas de buen sentido.

Sumamente erudito o más bien invulgarmente docto y sobre todo, filósofo libérrimo dentro de la más perfecta y estricta ortodoxia, ha condensado en sus obras sobre la FELICIDAD HUMANA las principales observaciones acerca de la vida práctica.

Sus libros primorosamente traducidos son en verdad una obra superior de filosofía optimista, a propósito para todos los luchadores de la vida, sean cuales fueren los aspectos de la lucha.

Tomos de 256 páginas, encuadernados en tela con estampaciones en blanco y oro, cada uno 6 Pesetas.

A.ROCH