

XVI. ALQUIMIA MENTAL

La sonrisa es una verdadera fuerza vital, la única capaz de mover lo inmovible.

Le preguntaba a su padre el hijo de un cortijero:

-¿Qué quiere decir optimista?

Y el cortijero respondió:

-Mira, Juan, yo no puedo definirte esta palabra ni muchas otras, según el diccionario; pero si quieres tener idea de lo que significa optimista, acuérdate del tío Enrique, pues conjeturo que si algún optimista hubo en el mundo fuélo él. Todo le salía bien, y especialmente lo que de más trabajoso había de hacer y que hacía gustoso.

Una de las cosas de mayor repugnancia para mí era cavar la tierra en pleno sol de verano, y cierta vez que me rezagaba un poco en el campo, me clavó los ojos tu tío Enrique, y me dijo: “¡Muy bien, Jaimito! Cuando hagamos estas dos filas de surco, tendremos medio hecha la pieza.” Y dijo esto en tono tan cariñoso, que no me hubiera sentido yo tan halagado de estar ya listo el trabajo.

Pero la faena más fatigosa para mí era la de limpiar de piedras el campo; y sin embargo, el tío Enrique la miraba como si fuese la cosa más divertida del mundo. Una vez, luego de cavada la tierra, nos mandó nuestro padre a quitar piedras, y estaba yo a punto de rebelarme, cuando me dijo tu tío Enrique:

-Ven, Jaime. Nos vamos a divertir en grande.

Y me llevó al campo y nos pusimos a jugar con las piedras tirándolas a lo lejos como en pedrea y fingiendo al encontrarlas que eran pedazos de oro, con lo que al cabo de la jornada estaba limpio de ellas el campo, sin cansancio ni aburrimiento por nuestra parte.

Una mente optimista es como prisma que absorbe irisados colores de las cosas invisibles para el pesimista. Pero el prisma no crea los colores del espectro solar, porque sintetizados están en la luz difundida

por doquiera ante nuestros ojos. El prisma separa los colores y los hace perceptibles a la vista.

Todo hombre habría de tener una lente optimista que le permitiese distinguir lo excelente en lo vulgar y le revelara cuantas bellezas existen a su alrededor. Muy pernicioso es andar entre las gentes con semblante que denote el desencanto en vez del gozo de la vida. Deploable cosa es ver a quienes van por el mundo sudando hieles y todo les parece siniestro, porque sólo reparan en lo horrible, tedioso, áspero y pésimo. Hay gentes que únicamente advierten lo desagradable, maligno y perverso. El pesimismo siempre destruye y nunca construye. Necesitamos gentes que rebosen de gozo y aparten la vista de lo amargo y perverso para admirar la belleza y perfección de este mundo de Dios y no el mundo fabricado por la culpa, la discordia y la enfermedad. Necesitamos gentes que sepan ver en el hombre la pura, limpia, sana y saludable imagen de Dios y no el horrible, enfermizo, discorde y grotesco hombre adulterado por los malos pensamientos y las culpables acciones.

¡Oh! qué abundancia de bienes atesora un alma luminosa. No os separéis del júbilo doquiera que vayáis y en lo que quiera que os ocupéis, porque será el lubricante que suavice los rozamientos y desvanezca los pesares de la vida. Envidiable patrimonio es un rostro sonriente capaz de difundir alegría por doquiera que vaya, de disipar las sombras, consolar corazones afligidos y enaltecer las almas sumidas en la desesperación.

De mayor poderío que la hermosura y la riqueza dispone un alma jubilosa. Desechad y sepultad, antes que os sepulte a vosotros, todo lo que os cause desdicha, discordia y tedio, todo cuanto entorpezca vuestra libertad.

Probablemente, muchos de nuestros lectores habrán oído hablar de *Pepe el Risueño*, el optimista lisiado de Long Island, que estuvo cuatro años metido en un armazón a causa de una deformidad del espinazo, y sin embargo, era el muchacho más feliz del hospital.

La prueba del carácter está en mantenerse jovial, sereno y esperanzado aun en la desgracia; fácil es mostrarse gallardo y optimista en

plena salud y prosperidad, pero se requieren heroicas cualidades para persistir en la misma disposición cuando nos asaltan adversas circunstancias.

Necesitamos gentes placenteras, de esperanza y júbilo henchidas, pues ya estamos hartos de rostros larguiruchamente tristes, de fría mirada y aspecto desabrido. La jovialidad es uno de los mayores tauturios del mundo, porque vigoriza la entereza del hombre, duplica y triplica su poder y da nuevo valor a la vida. Nadie fracasó hasta perder la jovial y optimista esperanza en el éxito de sus empresas.

Edificadores de naciones son los hombres que, como Emerson, creen que toda injusticia tiene reparo y todo anhelo del alma satisfacción; los que miran las cosas por su luciente aspecto y descubren atractiva belleza donde otros sólo ven repugnante fealdad; los hombres convencidos de que la marcha del mundo está sujeta a un capital y benéfico principio que hacia los cielos lo impele; los hombres que creen en un Dios ordenador de todas las cosas en sucesión infinitamente superior a cuanto nosotros pudiéramos proyectar; los hombres que, confiados en el divino principio regulador del universo, no intentan alterar sus efectos; los hombres convencidos del triunfo definitivo de la verdad sobre el error, de la armonía sobre la discordancia, del amor sobre el odio, de la virtud sobre el vicio, de la luz sobre las tinieblas y de la vida sobre la muerte.

El que sabe rodearse de un ambiente de paz y armonía, aun en medio de las más turbulentas y tenebrosas circunstancias, ya no necesita aprender nuevas lecciones de cultura.

Después de todo, esta paz y serenidad han de dimanar del dominio de la mente y del conocimiento de que tan sólo es verdadero lo real y lo bueno, porque Dios lo inspira; y que todo lo demás es falso, porque no lo inspira Dios.

Pensemos siempre en el bien; rechacemos el mal; mantengamos la mente tan henchida de lo bueno, lo verdadero y lo bello, que no hallen allí sitio sus contrarios. Si en nuestro interior no hay armonía ni amor a la justicia, bondad, verdad y belleza, no podrán resplandecer en

nuestra conducta. Si no llevamos dentro del alma la belleza, no la encontraremos en ninguna parte.

Brown daba siempre gracias a Dios por los beneficios recibidos, no obstante las adversidades que le habían sobrevenido durante su vida, pues perdió casa, familia y bienes de fortuna. Sus amigos se maravillaban de que, a pesar de todo, tuviese motivos de gratitud, a lo que respondía tan jovial y optimista como siempre:

-¡Bah! Aunque todo lo haya perdido, he de agradecer a Dios que me haya dejado un diente arriba y otro abajo.

Un hombre que viajaba en ferrocarril acertó a sentarse junto a una anciana que, de cuando en cuando, tomaba una botella del maletín, y sacándola fuera de la ventanilla, derramaba algo que parecía sal. Movido de curiosidad, preguntó a su compañera de viaje qué significaba aquella operación, y la señora respondió:

-Pues son simientes de flores. Hace ya muchos años que cuando voy de viaje tengo la costumbre de esparcir simiente de flores a lo largo de la vía, sobre todo en los parajes más áridos e incultos. ¿Ve usted esas hermosas flores que hay al otro lado del terraplén? Pues hace muchos años que derramé yo la simiente al viajar por esta misma línea.

Dice un autor:

¡Esperanza, jovialidad y alegría! Derramadlas por doquiera que vayáis como rosas en vuestro camino. Dadlas a cambio de rencores e insidias y trocadlas por pullas y quejas. Comunicadlas por la mañana a vuestros compañeros de trabajo y llevadlas por la tarde a vuestra familia. Infundidlos en el enfermo y el afligido. Siempre y por doquiera habéis de calentar con cristiana alegría los fríos hogares y los duros corazones.

La jovialidad, en circunstancias sombrías, es como luz del sol que disipa las tinieblas de la noche al amanecer del nuevo día. Es inestimable la influencia de un espíritu jovial. Así como basta una gota de aceite para apagar el chirrido de un eje o de un gozne, así un simple rayo de sol basta para desvanecer la sombra. Y así como la benéfica e inspiradora influencia de la luz solar, tan necesaria a la salud del cuer-

po, llena de regocijo la naturaleza toda y enardece el alma del hombre, de la propia suerte un semblante jovial ilumina los ajenos corazones y vigoriza a cuantos le miran y de él reciben ánimos para vencer los obstáculos que se les interponen en el camino.

Dice un escritor:

El semblante jovial en que se refleja la dicha es un don indistintamente propio del pobre y del rico, del joven y del viejo. Todos tienen derechos titulares a este don y todos pueden complacerse en él. Está escrito en idioma universalmente comprendido y envió un mensaje que nadie puede rechazar.

Cuando estamos alegres todo nos sonrío y parece como si la naturaleza entera participara de nuestra alegría y el mismo sol y las flores reflejasen nuestro júbilo; pero si estamos melancólicos y taciturnos, todo cuanto nos rodea toma el mismo tinte y nos parece profundamente cambiado, a pesar de que la naturaleza permanece inalterable.

Cuando la sonrisa se apaga en nuestros labios, forja la mente horribles imágenes y queda infestada de dudas, temores y alucinaciones. Cuando la resolución se marcha, viene el desorden; cuando el júbilo sale, entra la melancolía.

Si algo necesita esta nuestra demasiado seria civilización son hombres de temperamento siempre jovial. Lo mismo cuesta poner semblante risueño que ir de un lado a otro con rostro tempestuoso; y sin embargo, ¡cuán diversamente influiremos, según el caso, en quien nos vea, pues todos reciben la ayuda o sufren el estorbo que de nosotros dimana!

Pasaron los tiempos en que predominaban las gentes ceñudas, adustas y severas. La melancolía se tomaba entonces por signo de espiritualidad; pero ahora se la considera como sello de una mente enferma. No es distintivo de religiosidad, porque la verdadera religión está llena de esperanza, optimismo, placidez y benevolencia. La religión es alegre, gozosa y bella. No son cristianas la discordancia y la tristeza. Las enseñanzas de Cristo nos hablan del fulgor del sol, de los lirios del campo, de las aves del aire, de las montañas, valles, árboles, colinas y arroyos.

Desechad la melancolía. Alegraos. Aquietad las turbaciones de vuestra mente y no penséis más en ellas, sino en las cosas placenteras. Agradeced lo que de bueno tenzáis y sed amables.

Dice Emerson:

No colguéis de las paredes cuadros siniestros ni converséis de cosas sombrías y melancólicas.

Si vais por ahí con rostro taciturno, demostraréis que la esperanza ha muerto en vosotros y que habéis fracasado en la vida. Adoptad aquella divisa del reloj de sol que dice: “Sólo señalo las horas de luz.”

Nada hay tan valioso en la vida como el olvido de las cosas desagradables, de cuanto nos causó pena y fue obstáculo de nuestro mejoramiento. Quien posee este arte es del todo independiente de lo que le rodea y puede ser feliz en su misma pobreza, en circunstancias prósperas o adversas, regocijándose cuando los demás están tristes y disfrutando mientras los demás se desazonan.

No ha sido creado el hombre para la discordancia, sino para la armonía, la belleza, la verdad, el amor y la dicha. Su manifestación ha de ser entera, no fragmentaria, completa, no incompleta.

No se tarda mucho en aprender que el bien excluye el mal, que lo superior prevalece contra lo inferior y que toda emoción mayor vence a otra menor.

Muy conveniente es el arte de mirar hombres y cosas por su más luminoso aspecto, pues el mundo es como un espejo que refleja nuestra personalidad, y si reímos también ríe nuestra imagen y si lloramos aparece el reflejo con triste semblante.

O hemos de pasar la vida calamitosa y miserablemente o hemos de sobreponernos a las menudas molestias que conturban a muchas gentes. Aprendamos el hermoso arte de alegrar todas las cosas y contraigamos el hábito de volver en bien las pruebas de la vida, pues de cada persona con quien nos relacionemos nos será posible asimilarnos algo que acreciente nuestro tesoro espiritual. Toda experiencia entraña una lección. ¿Por qué no aprovecharla?

Oigamos cómo explica una mujer dedicada al negocio la interesante prueba por que pasó:

Al salir cierta mañana para mi diaria labor, determiné poner a prueba la fuerza de los pensamientos jubilosos, pues durante largo tiempo había sido yo adusta, ceñuda y pesimista, por lo que dije: “He observado a menudo los saludables efectos corporales de una placentera modalidad mental y quiero probar si mi rectitud de pensamiento influye en los demás.” Esto fue, al principio, pura curiosidad; mas, según iba por la calle, se fortaleció mi propósito y me imaginé que era feliz y que las gentes me trataban bien. El resultado de estos pensamientos fue sorprendente, porque me pareció como si me levantaran del suelo y anduviera por el aire con más gallarda apostura y paso más ligero. Sonreía de satisfacción, y al mirar a los transeúntes y ver en su semblante reflejados la ansiedad, el descontento y el mal humor, se volvió mi corazón hacia ellos con deseo de infundirles el júbilo que invadía todo mi ser.

Al llegar a la oficina saludé a la tenedora de libros con una frase amable, que, por mi cortedad de ingenio, no me hubiera ocurrido en diferente disposición de ánimo, y esto nos puso a las dos en cordialidad durante todo el día, pues la tenedora de libros sintió la influencia del saludo. El director de la compañía en que yo estaba empleada era hombre muy mal humorado en los negocios, y cuando me hacía alguna observación sobre mi trabajo me molestaba y resentía, porque soy muy sensible por temperamento y educación; pero aquella mañana no quise quebrantar mi determinación y repliqué muy afablemente a las observaciones, con lo que se apaciguó el hombre y estuvo de buen tratar todo el día, y no consentí que se interpusiera la más leve nubecilla entre mi serenidad y los que me rodeaban. Igual conducta seguí en la casa donde me hospedaba, y si hasta entonces me había sentido allí como extraña por falta de simpatía, encontré calurosa amistad y correspondencia. Las gentes andarían medio camino para venir a nosotros, si nos tomáramos la molestia de ir el otro medio hacia ellas.

Así es, ¡oh! hermanas mías; si creéis que las gentes no os tratan afablemente, resolvéis sin perder un día, y decid: “Quiero conservarme joven, a pesar de las canas; y aunque las cosas no salgan a medida de mi gusto, me sacrificaré por los demás y esparciré alegría en el

camino de todos aquellos con quienes me encuentre.” Entonces florecerá la dicha a vuestro alrededor, nunca os faltarán amigos y compañeros y, sobre todo, gozará vuestra alma de la paz de Dios.

Hay gentes que cometen la torpeza de tocar los registros disonantes, de modo que del más delicado instrumento sólo arrancan discordancias. Miran recelosamente todas las cosas y en todos sus cuadros predominan las sombras. Nada hay luminoso, bello y brillante en su alrededor. Su mirada es siempre hosca y de continuo se quejan del mal cariz de los tiempos y de la escasez de dinero. Todo es en ellos encogido; nada expansivo, amplio y generoso.

A otras personas les pasa precisamente lo contrario, pues su luminoso ser no arroja sombras y todo capullo que tocan despliega sus pétalos en plena fragancia y hermosura. Siempre os tratan con cariño y nunca hablan sino para inspiraros, como si sembraran de flores vuestro camino. Conocen la dichosa alquimia que transmuta la prosa en poesía, la fealdad en belleza, la disonancia en armonía. Señalan siempre las virtudes de las gentes y las tratan con placenteras y alentadoras palabras.

Nada hay que tanto nos satisfaga y envanezca como los servicios prestados al prójimo en toda oportunidad, y si no podéis prestárselos materialmente, siempre podéis ayudarles con vuestro cariñoso ánimo, con palabras de simpatía, amabilidad y estímulo.

Más que de dinero, hay corazones hambrientos de benevolencia y cariño, que siempre podemos dar.