

## IV. EL ARTE DE BIEN VIVIR

Quien es su propio rey, vibra alegremente el centro de sí mismo, sin envidiar la gloria de los reyes de la tierra.  
-SIR TOMÁS BROWN.

¿No es extraño que cuando debiéramos ser profesionales de la vida, la mayoría de nosotros seamos únicamente aficionados a este arte por excelencia? Nunca aprendemos el oficio de bien vivir ni llegamos a ser expertos en él, aunque de él depende la dicha o infortunio de la vida, por mucho que nos especialicemos en nuestra profesión, empleo o negocio habitual. Apenas si conocemos algo de la máquina humana que encierra todo el secreto de nuestro éxito y nuestra felicidad. Atendemos menos a nuestro cuerpo que a las máquinas industriales. La máquina humana es el único medio de que mente y alma disponen para relacionarse con el mundo exterior; y por lo tanto, debemos mantener en la más espléndida condición este admirable mecanismo, este hermoso templo, porque cuanto lo mancille mancillará también la manifestación del alma.

Los vigentes regímenes de educación lo enseñan casi todo, menos lo que debiéramos conocer mejor: el arte de bien vivir. Las escuelas y colegios enseñan muchísimas cosas sin utilidad alguna en la vida real; pero ni una palabra inculcan acerca del maravilloso mecanismo humano.

Podrá saber el joven una porción de lenguas muertas, que no ha de hablar nunca, y no poco de geografía, historia, política, filosofía y sociología; pero nada práctico le enseñaron acerca de la máquina humana, del admirable mecanismo mil veces más delicado, de ajustes infinitamente más exactos y necesitado de más cuidadosa atención que todos los mecanismos del mundo.

¿Qué diríamos del hombre que para viajar con su familia compra un muy costoso y elegante automóvil y pusiera el volante en manos

de quien en su vida hubiera visto un vehículo de esta clase ni supiera nada de su artificio? ¿El motorista experto ha de saber montar y desmontar todas las piezas de un automóvil, conociendo la función de cada una de ellas respecto del conjunto, pues de su conocimiento, habilidad y pericia dependen preciosas existencias? Pero ¿qué sabe la generalidad de las gentes de esta maravillosa máquina humana de tan delicado ajuste que cada una del billón de sus células componentes queda modificada por la actitud mental? Quien acierte a bien vivir no entorpecerá el regular funcionamiento de la máquina humana ni disminuirá su máximo rendimiento con su licenciosa conducta. No querrá quedarse estropeado por haber consumido sus delicadas células nerviosas en el fuego de la ira con sacudidas de odio, envidia, temor o tedio. Por el contrario, protegerá este maravilloso, delicado y sensitivo mecanismo, de su muchedumbre de enemigos físicos y mentales.

Lástima que las gentes ignoren la ciencia de la mecánica humana, el arte de cuidar la máquina corporal de modo que, con el menor desgaste funcione lo mejor posible y todo cuanto halle en el ambiente le sirva de material para la gran obra maestra de la vida.

La mejor locomotora no llega a transmutar en fuerza impulsiva el veinte por ciento de la potencia del combustible y no muy gran porcentaje transforman las dínamos en energía eléctrica. La máquina humana, aun en las más desfavorables condiciones, no rinde más que un exiguo tanto por ciento de la potencial energía psíquica; pero sabiamente manejada, fuera capaz de rendir relativa felicidad y grato bienestar.

¡Cuán pocas gentes son felices! Y sin embargo, todo ser humano se esfuerza en ser feliz y realmente necesita serlo; pero no lo es porque tiene descompuesta la máquina.

Consideremos que el agotamiento nervioso proviene de abusar del mecanismo humano de modo que contra nuestra voluntad apenamos a las personas queridas con arrebatos de cólera, turbamos la paz del hogar con nuestras intemperancias nerviosas y ofendemos a las gentes con nuestros denuestos, porque las células nerviosas están emponzoñadas. El sistema nervioso manifiesta discordancia, cuando su

natural función es manifestar armonía, sencillamente porque no está bien ajustado y/o funciona trabajosamente, necesitado de tranquilo sueño que lo restaure y refrigere. De todo son responsables el tedio, la ansiedad, la gula, la disipación, los estimulantes, el quebrantamiento, en una u otra forma, de las leyes naturales.

No tuvimos intención de ultrajar, afligir, denostar o insultar a los amigos ni de tratar despectivamente a las gentes con quienes nos relaciona el negocio; pero la máquina corporal estaba falta de prudente manejo y escrupuloso cuidado, y se disparó.

Excepto el riesgo del crimen, nada hay tan humillante para el hombre que en algo se estime como perder el dominio de su cuerpo, que cual descompuesta máquina se moverá desconcertadamente sin que el motorista se vea capaz de regularla.

Lo más denigrante en un temperamento irascible es que al ponerse el hombre fuera de sí da un lastimoso espectáculo. Cuando pierde el dominio de su cerebro, se manifiesta en él la bestia que de ordinario procura encubrir ante los que trata, y se le dibujan los rasgos viciosos, su ruín, despreciable e impuro aspecto, la faceta que a toda costa quiere encubrir a sus más íntimos amigos. Entonces sale todo a luz y al vituperio de las personas cuya estimación ambiciona.

Replicarán algunos que no pueden dominar su temperamento, cuyo estallido sobreviene sin pensarlo; pero han de considerar que el *cerebro* no es el *verdadero hombre*, sino que está bajo el dominio del hombre y que la máquina corporal es distinta de la mente, por lo que podemos regular a nuestro albedrío los pensamientos y emociones, de suerte que nuestro cuerpo no funcione nunca descompuestamente ni el cerebro actúe jamás a su antojo. Tras el *cerebro* está el *hombre*.

¿No habéis reparado en quienes no pierden nunca la serenidad, aunque violentamente les provoquen?

Hombres hay cuya sola presencia os guardaría de perder los estribos, ni aun en las más provocadoras circunstancias. Casi todos tenemos alguien de nuestro conocimiento y trato ante quien por nada del mundo perderíamos el prestigio. En cambio, en la intimidad del hogar, donde nadie nos cohíbe, delante de un dependiente o subordinado en quien

vemos una pieza del mecanismo de nuestro negocio, si no le tenemos simpatía ni le guardamos miramiento alguno, solemos arrebatarnos a la más ligera provocación. Esto demuestra que podemos dominarnos en grado incomparablemente mayor al que suponemos. La persona más iracunda no se encolerizará si cuando alguien le insulta se imagina que está en visita o reunión entre personas distinguidas. Si a cada cual tratamos según corresponda y respetamos aún a los más humildes, como es nuestro deber, y nos respetamos a nosotros mismos, no nos costará mucho trabajo dominarnos.

En la mente y en el corazón de la mayoría de las gentes anidan rencores, celos, envidias, antipatías y prejuicios que, si bien no se manifiestan muy violentamente, se van enconando allí dentro hasta envenenar el alma. Consideremos cuán profunda alteración se operaría en nuestra conducta si tuviésemos cuidado hasta con el tono de nuestra voz.

Los modales son un lenguaje muy influyente en nuestra dicha y en la de cuantos nos rodean. “Arrojad un hueso a un perro y con él se largará rabo entre piernas sin la más leve demostración de agradecimiento; pero llamadlo cariñosamente, dadle el hueso por vuestra propia mano y os agradecerá el beneficio.”

Muchos rozamientos en el trato de gentes provienen del tono de voz, porque la voz denota nuestros sentimientos y actitud respecto de los demás. El tono áspero, que expresa antagonismo y antipática disposición de ánimo, puede suavizarse; y si cuando la cólera nos enciende la sangre bajáramos mecánicamente la voz, lograríamos apaciguar la pasión. Sabido es que si a los chiquillos contrariados en su antojo se les deja chillar a sus anchas, les sobreviene la rabieta colérica con sus correspondientes alaridos y pataleo. Cuanto más gritan y chillan tanto más violenta es la rabieta, hasta el punto de ponerse a veces congestionados. Su tono colérico aviva el ardor de la pasión, mientras que el acallamiento de las voces extinguiría el fuego del cerebro.

Mucha mayor fuera la felicidad doméstica si todos los individuos de una familia convinieran en no hablarse nunca con voces descompuestas. Si al echar el marido de menos algo de lo que necesita se lo

pidiera a su mujer en tono suave y la tratara en toda ocasión como cuando eran novios, no le costaría mucho reconquistar el conyugal cariño.

Del sarcástico, burlón, picante, resentido y discorde tono de voz, deriva, en gran parte, no sólo la infelicidad doméstica, sino también los disgustos en la vida social y mercantil.

Las gentes quisquillosas que se molestan y enojan por menudencias, denotan con ello que no son lo suficientemente magnánimas para dominar la situación y mantenerse en equilibrio. Su iracunda actitud indica que están en siniestra disposición contra cuanto les rodea y por ello son víctimas de la situación, en vez de dominarla.

Las gentes propensas a encolerizarse por cualquier contrariedad o provocación no se percatan de que si ceden a estos arrebatos se les crisparán los nervios, con grave daño del fino y delicado mecanismo cerebral, hasta el punto de perder el dominio de sí mismos y quedar incapacitados para reprimirse, de modo que automáticamente estallen en cólera sin que nada lo justifique.

No hay espectáculo más lastimoso que el del hombre cuya cólera descubre sus ruines, despreciables y brutales instintos. En semejantes circunstancias queda ofuscada la razón, el conocimiento esconde avergonzado la cabeza y el sentido común y el buen juicio caen del trono sobre el que se cierne la bestia entre la anarquía dominante en el reino de la mente. Pasado el arrebato, sentís que vuestra dignidad, decoro y estimación han naufragado en la tormenta.

Estaba cierta vez rabiosamente encolerizado un chiquillo, cuando acertó a mirarse en el espejo, y tan avergonzado y pesaroso quedó al verse, que al punto contuvo el llanto. Si los adultos pudieran verse cuando están en el paroxismo de la pasión, cuando la tormenta devasta su cerebro y desmenuza sus nervios y la bestia se asoma a los ojos, seguramente que no querrían volver a dar tan deplorable espectáculo.

El convencimiento de que podemos dominar el cerebro, de que a nuestro cuidado está la máquina humana, es ya de por sí maravilloso auxilio para el propio gobierno.

Cuéntase de una señora que fue a retratarse y se colocó ante el objetivo con la adusta, dura y repulsiva mirada que tanto amedrentaba a los chiquillos de la vecindad, cuando el fotógrafo desembozándose del paño, exclamó:

-¡Alegrad un poco más los ojos!

Trató de obedecer la señora; pero como todavía era muy dura su mirada, le dijo el fotógrafo en tono entre cariñoso e imperativo:

-Mire usted un poco más dulcemente.

A lo que replicó la señora con aspereza:

-Si a usted le parece que una vieja displicente puede tener brillo en la mirada y que quien está de mal humor puede ponerse alegre cuando se lo digan, no conoce usted ni un punto de la naturaleza humana. Es preciso ponerle delante algo alegre.

-No, por cierto- redarguyó tranquilamente el fotógrafo- *Hay algo que usted misma puede poner en su interior.* Pruébelo usted otra vez.

Los modales y tono del fotógrafo inspiraron confianza a la señora, que, reanudando el intento, logró esta vez dar brillo a su mirada.

-¡Así está bien!- exclamó el artista al ver el pasajero resplandor que iluminaba aquel marchito semblante-. Parece usted veinte años más joven.

Volvióse a casa la señora con el corazón conmovido por extraño sentimiento, pues las palabras del fotógrafo habían sido el primer cumplido que oía desde la muerte de su esposo, y le dejó agradable recuerdo. Al llegar a su cortijo miróse largo rato al espejo, y exclamó: “Tal vez haya algo en él, pero ya veremos el retrato.”

Al recibirlo pareció como si resucitara. El rostro refulgía con los últimos ardores de la juventud. Lo contempló ansiosamente durante mucho espacio y dijo al fin con clara y firme voz “si una vez lo hice, podré hacerlo dos.” Puso entonces el espejo sobre el bufete y exclamó: “Rejuvenécete, Catalina”; y nuevamente brillaron sus ojos. “¡Mira un poco más dulcemente!” se mandó a sí misma; y tranquila y radiante sonrisa iluminó su rostro.

Pronto echaron de ver los vecinos la mudanza operada en ella, y le dijeron:

-¿Cómo es, señora Catalina, que se está usted volviendo joven?  
¿Cómo se las compone?

A lo que respondió:

*-Todo lo hice en mi interior. Sed placenteros y sentiréis placidez.*

Nadie puede ser verdaderamente feliz mientras no sepa dirigir expertamente su máquina corporal y mantenerse constantemente en equilibrada condición mental y física. Todo depende de la máquina.

Un reloj no marcha bien porque tenga excelente muelle, soberbia áncora o delicado regulador, pues la exactitud de la hora no depende de tal o cual pieza, sino que resulta de la simetría, coordinación y absoluto ajuste de la multitud de engranajes, cojinetes, muelles, tornillos y demás órganos de la máquina. La imperfección de un solo diente del más diminuto engranaje impediría que el relojero lo construyera acabadamente, pues no basta la particular perfección de cada una de las piezas, sino que todas ellas han de estar armónicamente correlacionadas.

La salud es respecto del cuerpo lo que la hora respecto del reloj. Es la salud la hora exacta del cuerpo, la armónica relación y correspondencia entre todas las partes, pues la más leve imperfección de cualquiera de ellas alterará la armonía del conjunto. Robustos músculos, pecho anchuroso e hígado perfecto no determinan por sí mismos la salud, que ha de resultar del armónico funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. La salud moral es fruto del armónico ejercicio de las facultades morales. Un cronómetro moral no señalará la hora exacta si tiene alguna pieza defectuosa.

La fuerza y la felicidad dimanán del equilibrado, armónico y desembarazado funcionamiento de la máquina humana.