

CAPÍTULO VI

EL CONTENTO EN LA PENA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Todas las mañanas hemos de levantarnos con la ca-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La juventud todavía no fogueada en las batallas de

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

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

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

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

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

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

CAPÍTULO VII

TRANSMUTACIÓN DEL PENSAMIENTO

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

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

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

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