

## **XI. EL CULTIVO DE LA FELICIDAD**

La rosa no es ni más ni menos que una berza cultivada.

Conozco a una señora a quien hace tiempo operaron para extirparle un tumor y que, desde entonces, no sabe hablar de otra cosa que de la operación soportada, como si fuese el único hecho de su vida que le sirve de pretexto para excusar sus errores domésticos.

¡Cuántas gentes se resisten a desechar sus penas! Han vivido tanto tiempo con ellas, que las tratan con familiaridad de compañero y parece como si se complacieran en hablar de ellas, de la propia suerte que los enfermos hablan de sus dolencias.

Pocos echan de ver que la felicidad es susceptible de muy extenso cultivo y se figuran que no es posible eludir la influencia hereditaria ni alterar las condiciones del carácter.

Una de las más difíciles experiencias de la vida es la que nos enseña que, en gran parte, somos producto de nuestros pensamientos, cuya eficacia, añadida a la educación y al medio ambiente, influye en la vida mucho más intensamente que la herencia. Científicamente hablaba san Pablo al decir: “Transformaos por la renovación de vuestra mente.”

El cerebro se modifica según las impresiones que recibe y muda sus condiciones de actividad en correspondencia con las establecidas por el individuo. Tiene el cerebro mucha fuerza de adaptación, como lo demuestran los efectos que en su funcionamiento producen las distintas profesiones, pues cada una de éstas despierta en él distinta modalidad activa y educa determinadas facultades con peculiares características.

En tiempos primitivos era muy primitivo también el cerebro humano, porque sólo se le exigía actividad para la manutención y conservación fisiológica del individuo: pero poco a poco se le fueron exigiendo más variadas funciones, hasta llegar a su actual complejidad.

Cada exigencia de la civilización ha evocado un nuevo aspecto funcional del cerebro, adaptado a las modernas necesidades.

Hay quienes creen que el cerebro no es susceptible de notables alteraciones, sino que está limitado y fijo por la herencia; pero tenemos numerosos ejemplos de gentes que lo modificaron hasta el punto de robustecer determinadas facultades congénitamente débiles o deficientes por falta de ejercicio.

Si, por ejemplo, consideramos el valor, veremos que muchos hombres célebres carecieron en su infancia de esta cualidad; pero el fomento de la confianza en sí mismo, la influencia de una acertada educación, el espectáculo de valerosas proezas y la continua representación mental del valor, lo educaron y vigorizaron.

Muchos que apenas hacen cosa de nota en el mundo podrían llevar a cabo proezas mentales con sólo despertar sus dormidas facultades y acrecentar y extender su natural capacidad, mediante la cultura científica del cerebro.

Es muy curioso que mientras la generalidad de las gentes se creen obligadas a emplear algunos años en el estudio de una profesión determinada, no cuiden de fomentar su felicidad, que les parece independiente de toda educación y estudio especial, mientras que para todo lo demás en la vida no reparan en hacer toda clase de sacrificios, por costosos que sean.

Gran cosa es el arte de cultivar la felicidad, de modo que hallemos placer en las comunes experiencias de la vida cotidiana.

Tan necesario nos es acostumbrarnos a la felicidad, como al trabajo y a la honradez. Porque excelente cosa es volver la espalda a la sombra y dar el rostro a la luz, por débil que resplandezca.

La mayor parte de las gentes infelices lo son por haber contraído poco a poco el hábito de lamentarse de frivolidades y verlo todo sombrío.

Este hábito es siempre nocivo, pero todavía más cuando se contrae en los primeros años de la vida, porque esclaviza a su víctima y le pervierte los impulsos hasta hacer crónico el pesimismo.

Nada contribuye tanto al pleno éxito como el hábito de ver las cosas por su más brillante aspecto. Cualquiera que sea vuestro destino en la vida, en cualquier infortunio o amargura en que os veáis, formad la firme resolución de sacar el mejor partido posible de cuanto os suceda. Así acrecentaréis vuestra aptitud para descubrir el aspecto luminoso de las experiencias que diariamente se os deparen. Resolvedos a ver las cosas por su más alegre faceta; pues, no obstante las pésimas circunstancias que puedan rodearos, siempre os brindarán sus puntos de apoyo si acertáis a descubrirla. El don de excitar el júbilo, aun en las más adversas condiciones de vida, es de mayor provecho para la juventud que las riquezas sin él. Formaos el propósito de ser optimistas sin mezcla de pesimismo, para llevar con vosotros la luz doquiera vayáis.

La placidez de ánimo es ya de por sí medicina de maravillosa eficacia. Las buenas noticias y alegres nuevas producen mágico efecto aun en los impedidos. No es raro que un alma luminosa transmute por su sola influencia el modo de ser de un hogar, un taller o una fábrica.

Gran cosa es ir siempre por doquiera con la sonrisa en los labios. Pensemos cuán intensamente se acrecentarían los puros goces del vivir, si de continuo viéramos seres radiantes de esperanza y cariño, pues verdaderamente dan lástima tantos jóvenes de rostro grave, triste y taciturno. ¿Por qué la vida juvenil ha de estar apesadumbrada por la ansiedad, la inquietud y el tedio? No convienen a la gente moza los cabellos grises, los surcos del semblante, la tristeza y la hurañería. Si viviésemos normal y armónicamente, seríamos jóvenes aun en la vejez y la juventud no quedaría prematuramente estigmatizada por canas y surcos.

Dice Ruskin:

*La jovialidad es tan natural en el hombre sano, como el color de sus mejillas; pues la habitual taciturnidad proviene o de la viciada atmósfera o de los alimentos malsanos, de la penosa labor o de las malas costumbres.*

Por su parte añade Florencia Morse Kingsley:

*Estoy resuelta a no consentir que de hoy en adelante invadan mi mente la ansiedad, el temor y el abatimiento.*

Podemos educar la voluntad de tal suerte, que enfoque nuestros pensamientos sobre el aspecto luminoso de las cosas y sobre todo cuanto eleva el alma, para formar con ello un hábito de bondad y de dicha que fertilice nuestra vida.

Hemos de buscar la felicidad ajena como un deber en beneficio propio y la felicidad propia como un deber en beneficio ajeno. Sin buena conducta y tranquila conciencia no puede haber felicidad.

¿Cuándo aprenderán los hombres que la excitación nerviosa, los abusos y excesos de todo género dan por único resultado una reacción de desaliento acompañado del menosprecio de sí mismo? La verdadera felicidad depende de la hombría de bien y está amasada con la amabilidad, la gentileza, la benevolencia y el auxilio.

Dice un notable escritor:

*La felicidad es la mayor paradoja de la naturaleza. Crece en todos los terrenos y medra bajo todas condiciones. Prevalece contra el medio ambiente. Brota de nuestro interior. Es la revelación de las profundidades de la vida interna, como la luz y el calor revelan la presencia del sol de que irradian. La felicidad no consiste en tener, sino en valer; no en poseer, sino en disfrutar. Es el cálido fulgor de un corazón en paz consigo mismo. Un mártir atado al poste puede ser más feliz que un rey sentado en su trono. El hombre crea su propia felicidad, que es como el aroma de la vida armonizada con elevados ideales. Porque lo que un hombre tiene depende de los demás, y lo que vale radica en él mismo. Lo que obtiene es tan sólo una adquisición; lo que alcanza es perfeccionamiento. La felicidad es el gozo que experimenta el alma en la posesión de lo intangible. Menos trabajo cuesta ser feliz que parecerlo.*

Todos tenemos el deber de mostrarnos amables, cariñosos y solícitos en el trato con el prójimo, pues no sólo iluminaremos su vida, sino que la refleja acción de nuestro esfuerzo en este sentido contribuirá a desenvolver aquella exquisita personalidad, aquella hermosura de carácter y serenidad de ánimo en que consiste la mejor y más valiosa riqueza.

Añade sobre el particular otro autor:

*¡Alegraos! Cuando hayáis dicho cuanto hay que decir acerca de la tristeza de la vida, de las penas, desengaños, egoísmo e injusticias que planean sobre la tierra como tenebrosas sombras; cuando lamentéis lo breve de sus días y lo largo de sus noches, todavía persistirá la bendita verdad que al universo estremece con un canto de alegría.*

*Alegraos con la hermosura de la primavera, el azul de los cielos, el gorjeo de las aves y el esplendor de los ocasos. Escuchad las risas de los pequeñuelos; corresponded al cordial saludo de la amistad; calentaos a la amorosa lumbre de mil hogares felices, y estad seguros de que sobre todo esto alienta el inmenso amor de Dios que lo actualiza. Reparad en los nobles caracteres vivientes en torno vuestro que, no obstante la vulgaridad de su condición social, son altruistas, valerosos y sinceros. Echad de ver los callados y ocultos sacrificios, las oleadas de compasión que cubren al necesitado, al débil y al desvalido, y decid, si podéis, que el reino de Dios no adviene al corazón de los hijos de los hombres.*

*¡Oh! desechad la melancolía, la pena y el lamento. Colaborad en la obra del Redentor, confiad en sus promesas, y alegraos.*

Uno de los mejores medios de lograr éxito es contraer desde la juventud el hábito de pensar que ha de sucedernos lo mejor y no lo peor; que no somos pobres y miserables criaturas perseguidas de uno y otro lado por los enemigos de nuestra dicha, sino que hemos sido creados para la felicidad, y que no estamos en el mundo para ser presa del tedio ni para forjar sombrías imágenes, sino para representarnos los más brillantes y placenteros idealismos.

No queráis leer, ni oír, ni ver nada que turbe la paz de vuestro ánimo o perturbe la armonía de vuestra mente.

Sobre este propósito dice Ella Wheeler Wilcox:

*Cultivad una modalidad filosófica de pensamiento, y si no tenéis lo que apetece vuestro gusto, gustad de lo que tengáis hasta que os sea posible alterar las circunstancias. No malgastéis energías en mirar con aversión la vida; hallad en ella algo digno de disfrute y goce, mientras os esforzáis en convertirla a vuestro anhelo. Sobre todo y ante todo, acostumbraos a ser felices día tras día, porque el pensa-*

*miento es cuestión de hábito, y no podréis enseñarle a ser feliz en un momento, si durante años consentisteis que fuese miserable.*

No hemos de permitir por más tiempo en nuestra mente pensamientos sombríos o discordantes, como no permitiríamos que un ladrón asaltase nuestra casa; pues peor que ladrones son tales pensamientos, ya que nos roban nuestro sosiego, contento y felicidad. Es casi imposible expulsarlos, una vez dentro; pero es relativamente fácil impedirles de nuevo la entrada, una vez conocido el secreto de su expulsión. Hemos de saber que estos enemigos no tienen derecho de entrometerse en nuestra conciencia, y así hemos de tratarlos como agresores y rechazarlos instantáneamente, sin consentir que impriman sus siniestras imágenes en nuestra mente.

Nada se desperdicia en el mundo tan pecaminosamente como las lágrimas, y deberíamos avergonzarnos de ser infelices, de la propia suerte que nos avergonzaríamos de ir sucios y desastrados. Ambos estados denotan un desidioso abandono a las impurezas de la vida, en vez del enérgico esfuerzo con que habríamos de desembarazarnos de ellas.

Cualquiera que sea nuestra profesión o empleo, todos estamos en el deber, con nosotros mismos y con el mundo, de fortificar el hábito de felicidad, que significa armonía, y ésta, a su vez, entraña el saludable funcionamiento del organismo corporal y la mayor eficiencia posible de sus actividades. Las potencias mentales dan de sí, en estado normal, el máximo de rendimiento, y por lo tanto, en mantenerlas sin disturbio estriba nuestro más seguro ahorro y más provechoso empleo, pues afianza la mayor actividad de cuerpo y mente.

Muchas naturales aptitudes se malogran por no tener en cuenta que todo elemento de discordia, como el temor, el tedio, el egoísmo, el odio y la envidia, es un asesino de nuestra salud y nuestra dicha. Así muchos hombres gastan más vitalidad y energía mental en pocos minutos de excitación colérica, que las que les fueran necesarias para atender durante días enteros a sus negocios.

Decía Massillon que la salud y el júbilo son al cuerpo humano como el sol a las plantas. El hombre habitualmente triste o melancólico

lo está porque en su mente predominan pensamientos de igual naturaleza, y si altera la índole de los pensamientos, alterará también sus resultados, porque la disposición mental es un hábito no muy difícil de alterar.

Dice sobre el caso M. J. Savage:

*Según demuestra la experiencia de los siglos, la felicidad es sencillamente la armonía de una vida ordenada, y cada vez que infringimos una ley física, mental o espiritual, entorpecemos las posibilidades de felicidad; de la propia suerte que cada vez que estropeamos un instrumento musical lo inutilizamos para que produzca su peculiar sonido.*

Y añade Margarita Stowe:

*Si con frecuencia meditáis y reflexionáis sobre ella, la felicidad llegará a ser habitual en vosotros y os dará mucho poder para el bien. Todos somos capaces de fomentar el hábito de ver las cosas por su más luminoso aspecto y todos podemos ejercitar la voluntad de modo que el pensamiento se convierta a los objetos convenientes a nuestro mejoramiento y felicidad, en vez de convertirlos a los que darían opuesto resultado.*

Podemos contraer el hábito de felicidad disfrutando de los menudos placeres de cada día, sin esperar el goce de intensas emociones.

Un autor dice sobre el particular:

*Tan sólo de cuando en cuando aparece un cometa en el firmamento; pero el fulgor del sol es una bendición cotidiana, y muy cándida sería la planta que para florecer esperase la aparición de un cometa. De la propia suerte, no habéis de esperar que cada día os suceda algo muy gozoso; pero sí disfrutaréis cotidianamente de multitud de menudos goces. Intensificadlos cuanto podáis.*

*La felicidad no está envuelta en el misterio ni viene del acaso, como algunos se figuran. Por el contrario, es una de las cosas más prácticas del mundo.*

Muchas gentes desaprovechan los verdaderos goces de la vida y miran con desdén las modestas violetas y humildes florecillas, en su afán de alcanzar soberbios ramilletes. Se esfuerzan penosamente en

obtener intensos goces, sin advertir que la felicidad de la vida consiste en el disfrute de multitud de menudos placeres; y puestos sus ojos en lo imposible de lograr menosprecian los goces más seguros, aunque de menor monta. Precisamente el ahínco con que perseguimos lo insólito nos incapacita para disfrutar de lo cotidiano y frecuente. No ha de parecer la vida desolada y triste porque no colme los rosados ensueños de la edad juvenil sino, en todo caso, por no haber contraído hábitos de felicidad, de modo que sepamos tomar las cosas según vienen. Por lo general no aprovechamos la más mínima porción de dicha que se nos ofrece.

Tal vez os quejéis de que vuestra vida es rutinaria, vulgar, sosa, sin sabor ni aroma; pero junto a vosotros habrá quienes lleven el mismo género de vida y, sin embargo, gocen la felicidad en ella y sientan que la vida es una gloria y no una pena. Para ellos será alegría el mismo trabajo que para vosotros es tormento. Encontrarán en él los goces que en vano buscaréis vosotros. Esto consiste en que no habéis aprendido a ver lo sublime en lo vulgar. Hay quien descubre, mayor gloria en la hierba hollada por vuestros pies y en las humildes florecillas desdeñadas por vuestra mirada, que la que pudierais hallar en los jardines de un rey. Hay quienes en un hogar de suelo desnudo y rasas paredes hallan más puros goces que otros en un soberbio palacio, porque en el modesto hogar moran el amor, el contento y la dulce simpatía, mientras que en el palacio tal vez aniden el egoísmo, la codicia y el sinsabor. Miles de gentes han contraído firmemente el hábito de vivir contrariados y displicentes sin causa que lo justifique, que nada les parece bastante para hacerlos felices.