

que anualmente echa al mundo una promoción de jóvenes con la cabeza llena de farragos inútiles, faltos de confianza en sí mismos e incapaces de pronunciar cuatro palabras en público.

La educación futura tendrá muy en cuenta que cuanto el alumno aprenda ha de serle física, intelectual y moralmente provechoso y utilizable a voluntad en las necesidades de la vida. Porque ¿de qué sirve la educación si no podemos saborear sus frutos? ¿De qué los conocimientos si nos faltan precisamente aquellos cuya posesión nos libraría de muchos tropiezos y nos abriría seguros caminos para la realización de nuestros anhelos?

Preliminar indispensable de la educación integral y armónica de las facultades y aptitudes del niño es la educación de la mente por medio de ejercicios que adiestren al niño en el difícil pero valiosísimo arte de pensar y discurrir por sí mismo.

CAPÍTULO XIII

LONGEVIDAD

El cuerpo parece joven en el viejo, y viejo en el joven, según el hombre se crea joven o viejo.

Un multimillonario norteamericano aseguraba que de buena gana daría diez millones de dólares por diez años más de vida. Sin duda que también hubiera dado cien millones.

¡Cuán amable nos parece la vida! Aun el hombre más desgraciado, el criminal de más aflictiva condena no consentiría en cercenar de su existencia ni siquiera una hora. Cualesquiera que sean nuestros anhelos, todo lo posponemos al amor a la vida, y por lo mismo necesitamos enaltecerla y acrecentarla en todo lo posible.

Nos asustan las primeras canas, las primeras arrugas, los síntomas de vejez, y deseamos conservarnos frescos, pujantes y robustos. Pero la mayoría de las gentes no toman las necesarias precauciones para mantener su juventud y vigor, sino que, por el contrario, infrin-

gen las leyes de la longevidad, consumiendo su savia vital en el libertinaje, la crápula y la orgía, y después se sorprenden de que decaigan sus fuerzas por no haber tenido en cuenta las penosas consecuencias del estrago de los nervios y del abuso de las facultades. La vida larga ha de ser vida regulada.

Si no tomáramos con tan desmedido afán los negocios que consumen trabajosamente el tiempo necesario para el descanso y el recreo, podríamos de seguro prolongar la vida hasta los cien años.

Es el organismo humano como un reloj de muy delicada construcción, que puede marchar bien durante largos años si con cuidado se le conserva, pero que adelanta, atrasa o se estropea cuando se le abandona o maltrata.

Extraño parece que aunque todos tenemos tan profundo apego a la vida, hagamos lo contrario de lo que convendría para alargarla. El pensamiento tiene muy eficaz influencia en este caso, pues si creemos que pronto hemos de morir y medimos nuestras fuerzas por los años, nos asaltará prematuramente la vejez y seremos tal como pensamos ser; al paso que si nos afirmamos en la creencia de que el tiempo nada puede contra nuestra voluntad y ponemos de nuestra parte los medios necesarios para conservar la salud y prolongar la vida, mantendremos hasta más allá de la virilidad el vigor y entusiasmo de la juventud.

La mayor parte de las gentes no echan de ver que su actitud mental es una positiva energía de seguros resultados. Cada vez que concentramos nuestro pensamiento, lo revestimos de formas correspondientes a la índole

de nuestras aspiraciones, que serán bellas si pensamos en la belleza; salutíferas, si en la salud; juveniles, si en la juventud; decrepitas, si en la impotencia y en la muerte. Por lo tanto, más pronto envejecerá quien siempre esté pensando en la vejez y se forje el convencimiento de que le pesan los años y pierde fuerzas. Hay quienes continuamente se quejan de que ya no son buenos para nada por haber traspuesto los sesenta, y rehuyen toda clase de trabajos de empeño diciendo que se han de dejar para los jóvenes.

A este propósito declara Mulford:

Quien a los treinta y cinco años empieza a pensar en la vejez, será viejo a los cincuenta y cinco, porque la mente elabora el material adecuado a la índole de su actividad. Si dais por supuesto que ha de venir la decrepitud, llegará mucho antes de lo que esperéis. En cambio, si mantenéis en vuestra mente la idea de juventud, se reflejará concretamente en vuestro organismo. Las tres cuartas partes de las personas se tienen por viejas a los sesenta años, porque ya desde mucho antes se acostumbraron a pensar que necesariamente habían de ser viejos a esta edad.

Si bien se mira, el hombre alcanza ya muy entrado en años el punto culminante de madurez, potencia, eficacia, sabiduría, prudencia e intuición. No es ley de la naturaleza que el cuerpo humano fenezca a los sesenta o setenta años, siendo así que dura cerca de veinticinco el período de formación y crecimiento hasta la completa

virilidad, pues todo en la naturaleza demuestra la matemática proporción entre las diversas épocas de la vida. Los animales viven de cuatro a seis veces el tiempo que tardan en crecer, y esta misma ley regiría en la vida del hombre si no la quebrantarán los vicios y pasiones.

Toda la experiencia y conocimiento acumulados durante los florecientes años de la juventud y la virilidad capacitarían al hombre que viviese normalmente para realizar mucho más en un año de su septentena que en seis de su veintena.

Nadie es viejo hasta que pierde todo interés por la vida y se le quebranta el ánimo y se le hiela el corazón. Los años no son factor tan importante en este punto como las modalidades del pensamiento y los rasgos psicológicos del carácter. A cualquier edad es viejo quien se aparta de sus ideales y se divorcia del espíritu de su tiempo y se distancia de los progresos de su época.

El prejuicio de que nuestras fuerzas han de decaer y nuestros anhelos desvanecerse a edad fija influye de tan perniciosa manera en nuestra mente, que tenemos por imposible transponer los límites de invalidez señalados por la rutina y nos creemos incapaces de muchas cosas que airosamente podríamos realizar.

La acción del pensamiento obraría milagros si lo revertiéramos de las tétricas imágenes de la vejez y de la muerte a las luminosas de la juventud y la vida.

Si nos convencemos de que nuestra naturaleza superior jamás envejece, mantendremos hasta muy avanzada edad la juvenil frescura del semblante, la agilidad de miembros y la agudeza de sentidos que parecen peculia-

res de la juventud. No es posible que nadie sea diferente de cómo son sus pensamientos y convicciones. Difícilmente curará el médico a un enfermo convencido de que ha de morir sin remedio. El organismo responderá a su pensamiento.

Hubo quienes se preocuparon con la idea de que no habían de pasar de los sesenta años, y tan firme y definido era en ellos este convencimiento, que, efectivamente, no llegaron mucho más allá de la edad en que de antemano habían señalado su muerte. Tan falsas ideas sobre la duración de la vida humana suelen prevalecer entre personas sujetas a labores sedentarias o de monótono ejercicio, falta de interés y variedad a propósito para cultivar su entendimiento. La monotonía desgasta rápidamente el organismo, y antes de aparecer las arrugas en el rostro queda seco el cerebro y arrugada la mente. Por el contrario, el ánimo esperanzado, el sacudimiento de la ociosidad, las condiciones higiénicas, el racional empleo de nuestras facultades en tareas que nada tengan de serviles y la práctica prudente de la filosofía optimista son elementos cuya combinación contribuye a prolongar la vida. La ocupación continua es también poderoso factor de longevidad, pues aparte del libertinaje y la disipación, no hay elemento tan disolvente de la vida como la ociosidad.

El hombre es joven mientras hace algo de provecho, y cuando ya nada hace es lo mismo que si hubiese muerto.

El trabajo favorece la longevidad. Más presto se enmohece el buque anclado en el puerto que navegando por el mar; y el agua estancada, no la corriente, se co-

rrompe. El honrado y ardoroso esfuerzo favorece la salud de cuerpo y mente.

Las facultades inactivas envejecen con mayor rapidez que las en ejercicio continuo. Cuando el hombre llega al punto culminante de su crecimiento empieza a vivir, pues hasta entonces existió tan sólo. Hay quien anda por el mundo veinticinco años después de haber muerto psíquicamente, de la propia suerte que muchos árboles se mantienen en pie largo tiempo después de haber cesado de echar hojas y dar fruto.

No es tan difícil como parece renovar y rejuvenecer la mente, pues basta para ello sostener sin desmayo la rectitud de pensamiento, como pudiéramos acometer cualquier otra empresa, fiados en nuestra constante vigilancia, persistente esfuerzo e invencible determinación.

Quien desee rejuvenecerse, renueve su mente con pensamientos juveniles y logrará renovar las células de su organismo corporal, que no envejecerá mientras perdure la juventud espiritual.

Hemos de rechazar todo pensamiento de vejez y muerte, con olvido de contratiempos, desgracias, errores, infortunios y caídas del pasado. Por medio de armoniosos pensamientos podréis manteneros jóvenes y prolongar vuestra vida más allá de los ordinarios términos. La felicidad doméstica contribuye muy poderosamente a prolongar la vida, y en cambio la amargan y abrevian los rozamientos y disgustos de familia. El único medio eficaz de mantener el equilibrio físico es mantener el equilibrio mental.

Las noches de cavilación, insomnio y angustia no sólo avejentan, sino que ponen la vida en riesgo por que-

branto de salud, pues dejan la sangre en un estado de emponzoñada alteración, que entorpece a un tiempo las funciones orgánicas y mentales. Muchos andan desequilibrados por la mala costumbre de cavilar durante la noche, dando vueltas y más vueltas en la cama ante la imagen, casi siempre exagerada, de sus dificultades y contratiempos, abultados por el temor. Precisamente el sueño es uno de los más valiosos elementos de longevidad, con tal de que antes de dormirnos llenemos nuestra mente de placenteros, luminosos y bellos pensamientos. Si las experiencias y pruebas del día han entenebrecido nuestro espíritu, hemos de reaccionar antes del sueño eliminando todo elemento negativo, desvaneciendo toda siniestra imagen y borrando todo recuerdo penoso de cuanto estropeó nuestra dicha y nos causó sufrimiento. Nunca debemos entregarnos al sueño sin haber restablecido el perdido equilibrio y puesto en actuación las fuerzas concurrentes a la paz y armonía de la vida. Si el hombre hubiese alcanzado la necesaria sabiduría, sería seguramente capaz de vivir más de un siglo.

Los hombres de mente cultivada eliminan muchas flaquezas y debilidades que prematuramente invalidan a los incultos e ignorantes. Los astrónomos, los químicos, los naturalistas y los matemáticos, cuya mente se ocupa en contemplar las maravillas del universo, inquirir los secretos de la naturaleza y estudiar las leyes del tiempo sin fin y del espacio sin término, están en mejor situación de sobreponerse a los quebrantos físicos que la masa vulgar de gentes empleadas en labores mecánicas y serviles.

La vida sencilla y austera en el orden físico y activa

y noble en el orden mental favorecen poderosamente la longevidad. De aquí los largos años de vida que suelen alcanzar los religiosos, cuya mente está siempre ocupada en la meditación de elevados ideales y su vida consagrada inegoístamente al servicio del prójimo.

Los altos ideales, los elevados propósitos, las nobles aspiraciones, todo cuanto estimula los esfuerzos del hombre, contribuye a mejorar sus condiciones de salud y vigor. En igualdad de circunstancias, vive más tiempo quien más intensamente anhela el bien, porque toda noble aspiración es un perpetuo tónico que estimula las facultades de la mente.

La naturaleza humana está encuadrada en principios de justicia, honradez, verdad y belleza, por lo que en cuanto violamos cualquiera de estos principios en pensamiento o en acción, levantamos la discordia en nuestro interior, con su correspondiente consumo de energía vital y el forzoso desgaste de cuerpo y mente.

Envejecemos demasiado pronto por no mantener acordes nuestros instrumentos mentales, y así sufrimos a causa de la discordancia resultante del quebrantamiento de la ley fundamental de la armonía. La serenidad de la mente es amiga de la juventud y favorece la renovación, reparo y rejuvenecimiento del cuerpo.

Muchos tienen la engañosa costumbre de disimular con manipulaciones, cosméticos y afeites los estragos de la edad, y mujeres hay entradas ya en años que se valen de todos los artificios imaginables para disimular arrugas, canas y achaques, de modo que los demás no las crean tan viejas como son.

Si queréis conservaros jóvenes, frecuentad el trato de

los jóvenes, pues os asimilaréis la exuberancia de su ánimo, la agudeza de su ingenio, la brillantez de su mente y la gallardía de sus modales. Teneos por jóvenes y vestid como los jóvenes, en cuanto lo consienta la dignidad y el buen sentido de vuestros años. No arrastréis los pasos; andad con el pecho saliente, atrás los hombros, alta la cabeza y la vista veinte pasos al frente. No permitáis que el romanticismo sensato muera en vosotros, porque la caballerosidad, la galantería, la benevolencia, la afabilidad y el amor mantienen ardoroso y joven el corazón.

Siempre y en toda circunstancia hemos de forjarnos nuestra propia imagen *tal como quisiéramos ser*. No os complazcáis en vuestras imperfecciones y flaquezas, que mancillarían la imagen, sino manteneos en la convicción de lograr el perfeccionamiento a que nos tiene destinados el Creador. Tal como el hombre piensa, así parece en semblante, continente, gestos, actitudes y modales. Por lo tanto, mucho importa entregarnos a cuanto contribuya a mantener la mente lúcida, placentero el ánimo y levantado el espíritu, sin tomar muy por lo serio la vida. Las expansiones jubilosas y los recreos inocentes borran las señales de la edad y nos restituyen a la juventud. Por el contrario, la adustez, acritud y extremada seriedad avinagran el carácter y quebrantan la salud. Mientras nos esforcemos en vigorizar nuestras facultades y extender más y más el campo de nuestros conocimientos por el triple ejercicio de las actividades física, mental y moral, detendremos los pasos de la vejez, y a pesar de los años, conservaremos todas las gallardías de la juventud, pues no se pregunta la edad a quien no se

fatiga en el trabajo. Decía Swedenborg, que la juventud estriba en el aprovechamiento de la vida, porque cuando se vive mucho y bien, todos los necesitados de consejo lo buscan en la experiencia de los viejos, cuyo poder está en su sabiduría. Como declara Mac-Donald, la vejez no entraña forzosamente decrepitud, sino que es la madurez y sazón de la vida interior dentro de la marchita cáscara.

Multitud de razones abonan que el fin de la vida sea lo mejor de la vida.

CAPÍTULO XIV

PENSAMIENTO Y ACCIÓN

Descuidadamente esparcimos semillas que nos figuramos no ver más; pero, al cabo de años, brotan de ellas plantas cuyo fruto hemos de cosechar. JUAN KEBLE.

El pensamiento obedece a la universal ley de que cada cosa engendra su semejante; y por lo tanto, todo pensamiento influye en el ánimo según su naturaleza. Son como veloces palomas mensajeras, que llevan lo que les ponemos. ELLA WHEELER WILCOX.

Nuevo estímulo para gobernar nuestras fuerzas mentales recibiremos al convencernos de que, si repudiamos los pensamientos pesimistas, coléricos o penosos, alejaremos de nosotros la enfermedad y el infortunio; y que por medio de una placentera y armoniosa disposición mental, podemos conservar la salud y merecer los favores de la suerte.

Si analizamos la luz de una estrella, por lejana que esté, averiguaremos qué metales hay en su incandescente atmósfera, pues cada metal da su raya peculiar en el espectro. De análoga manera, un observador versado en química mental puede analizar el carácter de una