

XXVI. LONGEVIDAD Y DICHA

Decía Jorge Meredith al cumplir los setenta y cuatro años: “Ni de corazón ni de mente me siento viejo, y aún miro la vida con ojos juveniles.”

No podemos contar la edad de los hombres por el calendario, sino por el espíritu, el temperamento y la disposición mental, pues jóvenes hay sesentones y viejos que aun están en los treinta. La vejez prende en una desgastada juventud como fuego en casa carcomida.

Nadie llega a viejo hasta que lo es de ánimo y pierde todo interés por la vida y su corazón no es capaz de responder a las emociones.

Envidiable suerte es mantener hasta el último extremo la mente vigorosa y la delicadeza de sentimientos, para hallar en lo más profundo de nuestra alma la fe de los años juveniles en el momento de morir confortados por la esperanza en la inmortalidad.

La juventud no acierta a comprender que la tarde tiene más ricos y deliciosos matices que la mañana. El ocaso es tan bello y a menudo más glorioso que la aurora. La ancianidad debe ser precisamente tan hermosa como la niñez, porque de los comienzos de la vida dimana su fin.

También tiene la vejez sus goces, cuando llega al cabo de una vida bien aprovechada, que deja tras sí agradables recuerdos y honrosas satisfacciones. Al entrar en el puerto de la ancianidad, después de dura travesía por tormentoso mar, experimentamos una sensación de descanso y seguridad.

Dícese que quienes mucho viven mucho esperan y si mantenemos firme la esperanza a prueba de desengaños y arrostramos con placentero semblante todo linaje de contratiempos, no será fácil que la edad nos surque de arrugas la frente. El júbilo es hermano de la longevidad.

El tiempo respeta los caracteres plácidos y serenos. Todo anciano ha de estar tranquilo y equilibrado, porque deben haber cesado ya en él las agitaciones y disturbios de la juventud. La dulce dignidad, el sosegado reposo, la expresión tranquila son las características de los viejos

que no dejan tras sí remordimientos de conciencia. A pesar de los años, joven es quien mantiene vivo el entusiasmo e inunda su mente de optimismo, sin que le abandonen la esperanza ni la fe en su terminal destino.

En nosotros mismos está el elixir de juventud que durante tanto tiempo buscaron los alquimistas en retortas y matraces. Nuestra mente encubre el secreto. El perpetuo rejuvenecimiento sólo es posible por la rectitud en el pensar, y así nuestra verdadera edad depende de cómo pensamos y sentimos, pues los pensamientos y las emociones influyen decisivamente en el aspecto de nuestra personalidad.

El equilibrio mental equivale a mental armonía y la armonía conserva y prolonga la vida. Todo cuanto altera la paz de nuestra mente o desbarata su equilibrio, produce rozamientos que rápidamente desgastan el delicado mecanismo de la vida.

Pocos saben cómo precaverse de las corrosivas influencias que les rodean, y nada más eficaz para ello que conservar en la mente las optimistas y esperanzadas imágenes de la juventud, con todas sus glorias y magnificencias.

Como dice Stevenson, el siempre vivo espíritu de juventud es manantial perenne de todas las facultades mentales; pero nos equivocamos al contraer a la juventud los mayores goces de la vida diciendo, según suele decirse: “Dejad que los jóvenes se diviertan. Sólo han de ser jóvenes una vez. Ya les llegarán los quebraderos de cabeza. Que sean felices antes de encararse con el infortunio.” Sin embargo, la persona de conducta irreprochable experimentará mayor gozo y será mucho más feliz a los setenta años que a los veinte, porque cuando un hombre transpone el término medio de la vida es ya esclavo de sus costumbres y no puede renovar las células de su cerebro ni las facultades de su mente, sino que ha de atenerse al fruto de las que ejerció en la juventud.

Una de las razones porque la mayor parte de las gentes temen la vejez, es que no se prepararon convenientemente para recibirla tranquilos. Atendieron con preferencia a los intereses materiales y descuidaron los morales en que verdaderamente consiste la contextura de la

vida. La pesadumbre de la vejez es la imposibilidad de ejercicio mental, y la mente sin ocupación ha de estar por fuerza angustiada. Así es que todo nuestro esfuerzo en la juventud y en la virilidad ha de propender a que no envejezca la mente, pues sí, por ejemplo, no hemos cultivado el gusto y la afición a la lectura, difícilmente los contraeremos en la vejez, que por ello será árida y monótona. Quien durante toda su vida haya cuidado del propio perfeccionamiento con la lectura de buenos libros, el estudio de las ciencias, la contemplación de las obras de arte, el trato de gentes y el amor a la verdad y la belleza, no podrá estar ocioso y aburrido en sus últimos años.

Uno de los mayores inconvenientes de la agitada vida de los negocios es que quienes se retiran de ellos sólo se llevan su fortuna material sin haber preparado goce positivo para la vejez, porque en la edad viril no desarrollaron las cualidades de que dimanar los goces duraderos. Por esto vemos que el hombre retirado de los negocios siente comezón de volver a ellos, como si experimentara la nostalgia de la tienda, del parroquiano y del libro talonario.

Ya no puede reír y conversar como solía con sus condiscípulos y amigos, porque se le han desvanecido la alegría y el entusiasmo. Por mucho que se empeñe en distraerse en teatros, conciertos, museos y deportes, forjará su mente nuevos proyectos de lucro mercantil, sin dejar que arraiguen delicados sentimientos.

Por regla general, los hombres más descontentos son los que se retiraron de los negocios después de labrada su fortuna. Mientras en su mocedad luchaban por abrirse camino y más tarde por agenciarse un capital, veían en lontananza una descansada vejez que les permitiera hacer su gusto, substraídos a la imperiosa necesidad del trabajo. Una vez retirados del negocio, les pareció al principio que hasta entonces no habían salido qué era vivir; pero muy luego empezaron a hacérseles los días largos y fastidiosos y advirtieron que no estaban en condiciones de disfrutar más allá de la rutina interpuesta entre el despacho y el hogar. Se atrofiaron sus facultades, ejercitadas hasta entonces tan sólo en las porfías mercantiles con hombres y cosas, sin que, por falta de ejercicio, hallaran la correspondiente satisfacción en las modalidades

concernientes a la vida espiritual. Muchos negociantes se han visto obligados, por necesidades de familia, a trabajar desde muy niños, con descuido de su educación, y por ello se orientaron muy lejos de las cosas que en su vejez quisieran disfrutar.

Frecuentemente oímos hablar de hombres que, labrada su fortuna, se retiraron de los negocios con robusta salud y en pleno vigor mental, y sin embargo, muy luego fueron decayendo en la inactividad hasta morir. ¿De qué le sirven libros, cuadros y estatuas al hombre de inadecuada inteligencia?

Un escritor de perspicaz observación dice a este punto:

Muchos hay que se afanaron en ganar dinero trabajando como esclavos, con esperanza de ser felices algún día, y al llegar a los cincuenta o sesenta años habían malogrado sus más valiosas cualidades. En los primeros años de su vida fueron ahorrativos y frugales hasta la tacañería, y al llegar el tiempo en que esperaban descansado goce, ven que ya no es posible para ellos.

¡Afortunado es el hombre que en la juventud no descuida su educación mental y se predispone al provechoso disfrute de su retiro! Será feliz en la vejez porque hay infinidad de medios para proporcionar tranquilos goces a una mente bien educada.

Si cultivó la afición de los libros, hallará en la lectura deleitoso pasatiempo, imposible para el que durante medio siglo estuvo ciegamente sumido en los negocios sin leer siquiera un libro.

Pensemos en el intenso gozo que experimentará el hombre de bien educadas facultades estéticas, al contemplar, como hizo Ruskin, las indefinibles bellezas de la naturaleza y del arte; porque no hay placer comparable al que proviene de la amplitud de conocimientos cuya luz disipa las sombras de la ignorancia, ni hay satisfacción que aventaje a la de ayudar a otros a que a sí mismos se ayuden; y el hombre que en su atareada vida dedicó algún tiempo a tan generoso ejercicio, hallará al fin de sus años la cumplida satisfacción que en vano demandaría a sus riquezas materiales.

A los que se retiran de los negocios sin haber ejercitado equilibradamente sus facultades en otros ramos de la actividad humana les

sucede como al caballo acostumbrado desde muchos años al tiro, que cuando lo sacan de entre lanzas no aprovecha para ningún otro servicio.

Si conociéramos el secreto de lo que los indios llaman “orientación de la mente”, sin dificultad lograríamos mantener hasta muy avanzada edad el vigor del cuerpo y la placidez del ánimo, con sólo rechazar todo siniestro pensamiento y recibir gozosos los de contraria índole, cuya influencia renovarían las células de nuestro cuerpo. La sociedad humana mejoraría lo increíble si nos acostumbráramos a no pensar en lo que pueda destruir nuestro equilibrio mental y a mantenernos en constante disposición de amor, caridad, benevolencia y magnanimidad hacia todos los seres.

Hay algo de siniestro en nosotros cuando nos levantamos de mal humor y tratamos ásperamente a los que se nos acercan. Sí, algo de siniestro hay cuando no despertamos con ardoroso anhelo de tonificarnos en el trabajo cotidiano. Porque, no las preocupaciones del día, sino más bien las del mañana encanecen nuestra cabeza y arrugan nuestro rostro. La disposición de ánimo influye muy poderosamente en la longevidad. Muy luego envejece el propenso al enojo, la ira y el tedio, mientras que la apacibilidad de temperamento es el más poderoso elixir de larga vida.

Desde luego que no hemos de pretender vivir como ángeles y morir como santos; pero no es difícil llevar una vida acorde con las sabias ordenaciones de la naturaleza, sin excesos de los que convierten la noche en día, ni abusos estragadores del organismo corporal. Por lo que toca a la salud del alma, hemos de rehuir la tenebrosa compañía de la ambición, el orgullo, la pereza, la melancolía y el tedio, para buscar el luminoso compañerismo de la generosidad, el desinterés, la amistad y el amor.

Dice Lyman Abbott que el placer es propio de la juventud, el gozo de la virilidad y la dicha de la vejez. Por lo tanto, la última época de la vida es la mejor, como vestíbulo del hermosísimo palacio en donde ni el tiempo ni la muerte son poderosos a marchitar la felicidad.

Sin embargo, nadie necesita esperar la vejez para ser dichoso, porque quien en sus primeros años acierta a descubrir el secreto de la dicha puede desafiar a todos sus enemigos, diciendo con San Pablo:

También nos glorificamos en nuestras tribulaciones, porque son motivos de paciencia, de que nace la esperanza, cuando el amor de Dios está sembrado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que hemos recibido.

El ánimo placentero, esperanzado y amoroso se sobrepone a la pesadumbre de los años. El corazón puro, el cuerpo sano y la mente generosa alumbran en nuestro interior la fuente de perpetua juventud e inundan nuestra alma de la alegría del vivir.