

## SEGUNDA PARTE LA CURA DE LA ENFERMEDAD

Si con el avance de los años usted se descubre víctima de aquellos achaques que agotan el vigor natural, y le parece que a la vida le falta su sentido de bienestar, tenga cuidado con la mente y busque en ella la posible raíz del desequilibrio. Si los paliativos aplicados por la *materia médica* no logran extirpar el mal, entonces hay doble motivo para pensar que la causa del mismo se refiere a un pensamiento o una acción erróneos y perniciosamente orientados.

En primer lugar, a través de un análisis de su carácter, establezca, en lo posible su enfoque del mundo en general y las características de su medio ambiente inmediato. ¿Son edificantes sus reflexiones sobre los incidentes cotidianos? ¿Le parece que la vida es buena, digna de ser vivida, o acaso sus riesgos lo abruman de pesares y lamentos hasta el extremo de que, como dice David, el alma acaba por disolverse en un exceso de languidez? ¿Se considera usted víctima de los demás o, rechazados sus esfuerzos por hacer el bien, ha endurecido su corazón, explotando a sus semejantes y traficando con su credulidad? ¿Capta usted los subyacentes lazos de unión entre todos los órdenes de la existencia, o el odio y el miedo lo han aislado, bloqueando sus sentimientos de compasión, ternura y afectos bien elegidos? En casi todos los casos, el paciente descubrirá alguna falla constitucional, alguna irritación crónica, que, al invadirlo lentamente en los años de juventud, se ha fortificado a causa de los inevitables sufrimientos de la vida, hasta obsesionar, finalmente, el intelecto, formando una catarata sobre el ojo del alma.

Si bien no *todas* las enfermedades pueden adjudicarse a estos reflejos mentales, también es invariablemente cierto que dichas predisposiciones mentales producen ciertos fenómenos físicos perniciosos. El cuerpo o la mente, inevitablemente se quiebran bajo la presión de dicha morbosidad. Sólo hay una cura: reestructurar el entendimiento sobre nuevas bases, desarraigando de la naturaleza todos los prejuicios anteriores y estableciendo una normal circulación del pensamiento. Así como el agua estancada se pudre rápidamente y se convierte en medio fértil para la enfermedad, de la misma manera, cuando se impide la circulación natural de los pensamientos por efecto del anquilosamiento del raciocinio, dichos pensamientos engendran bacterias intelectuales que no sólo infectan al individuo, sino que además contagian a todo el que ingresa a su esfera de influencia.

Cuando alguien enferma de un mal contagioso, lo ponemos en cuarentena, y tomamos toda serie de precauciones para evitar nuestro contagio. Se hace gran despliegue de desinfección, cambios de ropas, y en algunos casos hasta se emplean máscaras, en salvaguarda contra los gérmenes virulentos. Y, sin embargo, cuánto más perniciosas son aquellas enfermedades mentales contra las cuales resultan inoperantes los habituales métodos de desinfección.

Insistimos: qué raro resulta el hecho de que no se aisle a los individuos afectados por ciertas morbosidades del entendimiento, permitiéndoles contagiar a otros con su enfermedad, con absoluta autorización estatal. Se encarcela a los insanos violentos, si manifiestan tendencias homicidas, cleptomanía o paranoia. Pero hay enfermedades mentales mucho más peligrosas que la llamada insania. Surgen en intelectos mórbidamente brillantes, cruelmente sanos, tan dañinamente incólumes, que ni la razón ni el derecho pueden contrarrestar su influencia. Analicemos brevemente la llamada escuela realista de la filosofía. Sus partidarios no son técnicamente insanos, pero cuando se la toma al pie de la letra, su posición es, indudablemente, una enfermedad intelectual. La ponzoña del realismo se manifiesta como un irresistible impulso de inyectar en los

demás una actitud pesimista hacia todo aspecto de la existencia. Dicha morbosidad se reproduce, hasta que esas personas llegan a convencerse de que lo peor es legítimo; que el mal, como instinto natural del hombre, debiera ser endiosado y aceptado como el origen de todo impulso. Ya es suficientemente perjudicial el que las personas sustenten ideas tan equivocadas, pero todavía son peores las fatales consecuencias. Nadie está conforme hasta no comunicar sus convicciones a todos los que están bajo su círculo de influencia. Peor aún, nos sentimos positivamente desgraciados hasta el momento en que nuestros semejantes comienzan a parecernos. Una vez que hubimos contagiado una cantidad suficiente de seres humanos, nos consideramos profetas.

Hubiera llenado de júbilo el alma de un moderno legislador la siguiente costumbre de los antiguos egipcios. Abrieron un campo ilimitado, puesto que reglamentaban los sentimientos humanos aunque éstos no hubieran provocado crímenes reales. Por ejemplo, la autocompasión era un pecado capital que podía perjudicar el alma; la pena excesiva era ilegal, porque quien sufría inmoderadamente podía esparcir miasmas perjudiciales para el espíritu del pueblo. Por lo tanto, los egipcios pudientes eran despedidos en sus tumbas por los alaridos de lloronas alquiladas, que se golpeaban el pecho, se tiraban de los pelos, llevaban ropas alquiladas y derramaban ríos de lágrimas fingidas: como retribución por el pago.

Es posible que hoy haya muchos individuos con mentalidad igual a la de aquellos antiguos aristócratas, para quienes los excesos emocionales les eran tan ajenos que necesitaban alquilar quienes pudieran expresar esas emociones en el lugar de ellos.

Los norteamericanos son gente morbosamente sentimental. Ajeno a la auténtica profundidad de los sentimientos, el norteamericano término medio sustituye la intensidad afectiva verdadera con falsas emociones derivadas de trivialidades, y magnificadas, más allá de cualquier medida, por la imaginación y la autocompasión. Por ejemplo, un asesinato, convenientemente detallado en el periódico, puede mantener el interés de un ciudadano mientras coma su desayuno de tocino con huevos. Un rapto bien comentado aliviará la monotonía de un lavado de platos; y un buen suicidio proporciona material de conversación sobre las tazas de té durante una reunión de bridge. ¿Diremos que el norteamericano está demasiado hastiado, o simplemente aburrido por su constante reflexión sobre la estupenda importancia de sí mismo? ¿No es acaso lógico reconocer que nosotros mismos podemos volvernos anormales por la contemplación de tales expresiones de crimen como estímulos emocionales?

No puede darse la profundidad de sentimiento independientemente de la hondura del conocimiento. Sólo los auténticamente sabios son capaces de sondear los abismos del sentimiento, o de alcanzar la cima de la expresión. A medida que va madurando el conocimiento, descubrimos que, mientras se conserva la sensibilidad necesaria para la profundidad afectiva, las reacciones concomitantes pierden violencia y ganan en moderación, siendo transmutadas por el sabio en elementos de belleza. Recordemos cuando Diógenes, al ser insultado en cierta ocasión, discutió consigo mismo respecto de la conveniencia de enojarse. Habiendo decidido que era el momento indicado para hacerlo, se quedó perplejo al descubrir que había olvidado cómo enojarse.

La autocompasión, tan común en esta época, al parecer surge de condiciones ambientales defectuosas. Estamos obsesionados con la convicción de que la felicidad se da como resultado de la posición acomodada, y que mucho dinero confiere el máximo de comodidades. Solamente el hombre pudiente puede conocer plenamente la falsedad de esta premisa, circunstancia que movió al satírico Bernard Shaw, a escribir su conmovedora defensa del capitalismo, con la cual buscaba atraer la simpatía hacia el incomprendido y maltratado hombre de dinero. Tener no es siempre sinónimo de poseer. La autocompasión se basa en juicios relativos, y un hombre que tiene menos que

su vecino puede llegar a morir prematuramente lamentándose de la crueldad de su destino. Tengo menos que mi vecino; por tanto, soy por fuerza miserable.

En esta época en que las industrias de productos esenciales han sido explotadas al máximo, gran parte de la población está, en consecuencia, comprometida en la producción de productos superfluos que la propaganda internacional impone como indispensables. Como resultado de ver continuamente avisos y carteles sobre nuevas "maravillas", un individuo que aparentemente estaba bien a lo largo de muchos años, de pronto cae víctima del trabajo psicológico de la propaganda y se da cuenta de que durante todo ese largo período de su vida ha sido un pobre hombre, porque cuando niño, no tuvo un cochecito de cojinete de bolas. A quienes son incapaces de reconocer la felicidad como una actitud mental y no un asunto de acumulación, les recomendamos que mediten acerca del relato tan bien contado por Lawrence Tibbett del hombre feliz al que le ofrecen diez mil dólares por su camisa, pero que desgraciadamente no poseía ninguna.

Algunas personas nacen con un indestructible sentido del humor; no hay peso de las circunstancias capaz de deprimirlos al punto de hacerles perder de vista la innata bondad de las cosas. Dichas personas no sólo conquistan popularidad en su juventud sino que además, a lo largo de toda su vida son queridos y respetados por todos. Si pudiera ser llevado por Mercurio a un lugar muy alto, ¿Podría usted mirar hacia abajo y "contemplar, como los antiguos sabios, las ciudades como si fueran innumerables colmenas de abejas, cada abeja con su aguijón y ocupadas sólo en clavárselo mutuamente, con algunos moscardones ejerciendo el dominio sobre las demás, más grandes que el resto, algunos como avispa ladrona, otros actuando como zánganos? ¿O debe usted ser muy personal y por tanto muy pobre?

Todas estas digresiones aparentes, guardan sin embargo relación con nuestro tema. La insatisfacción es una enfermedad; la pesadumbre es un cáncer mental; el odio, una fiebre de la razón, y cada exageración del pensamiento es una causa potencial de enfermedades físicas. La tuberculosis es afín a la melancolía, pues en ambos casos el individuo se consume. La ira provoca infecciones; el miedo inhibe las actividades funcionales, el rumiar amores no correspondidos y el alimentar sentimientos de animadversión afectan el corazón de diversas maneras; si una pena o una preocupación pueden encanecer la cabeza en una sola noche, ¿cómo no va a producir la infelicidad, parálisis, apoplejía, cáncer, desórdenes y dolores ocultos? La egolatría afecta el bazo; el malhumor ataca el hígado; el orgullo carga con ácidos la sangre; la desesperación afecta los riñones; la hosquedad arruina la digestión; los agravios profundamente ocultos trazan arrugas en el rostro, y la codicia menoscaba la vista.

Actualmente, las glándulas son consideradas, en cierta medida, como determinantes de la manera de ser, de modo que el hombre pensará de acuerdo con sus glándulas endocrinas y tendrá tanta ecuanimidad cuanta secreción adrenalínica. ¿Qué son, sin embargo, estas glándulas si no focos de las cualidades suprafísicas? Tan cierto como que los optimistas engordan y los pesimistas enflaquecen, y así sus modalidades temperamentales se notan a la distancia, así también la voz, los ademanes, la mirada, el arrastrar los pies, la inclinación de la cabeza: todos estos detalles revelan las cualidades ocultas que impulsan la vida.

Se dice que el alma de un hombre se refleja en el apretón de manos, pues éste difiere tanto como los rostros. Contémplesse usted el rostro, preste atención a su propia voz, examine el conjunto de su aspecto físico, y descubrirá muchas cosas. Todas las cosas están determinadas por simpatías y antipatías. Los hombres grandes son generalmente tolerantes, así como los bajos son intolerantes, pues lo que les falta en tamaño lo compensan con agresividad. A través de un análisis de su físico, usted puede, de

acuerdo con la fórmula pragmática, determinar su naturaleza íntima por las circunstancias que de ella derivan. Una vez que se conoce esta verdad, sólo hay un paso para acertar el remedio. Pero, como decía Hamlet, "Ah, he ahí lo difícil".

Las mismas tendencias que han producido la enfermedad y desviado la naturaleza total de la normalidad, al mismo tiempo, han torcido hasta tal punto la índole racional, que ni percibirá el error mismo ni seguirá los consejos de otros. Un infalible síntoma de irracionalidad consiste en rechazar instintivamente lo que difiere de nosotros. Sólo el verdadero filósofo puede juzgar con justicia aquello que condena para sí.

Demasiado a menudo nuestras opiniones se convierten en el criterio para juzgar lo bueno y lo malo; nos adherimos a lo que sustentan nuestras ideas y rechazamos todo lo demás, como no válido, ni digno de tenerse en cuenta. Por consiguiente, el melancólico está ciego respecto de su enfermedad, y declara que le gustaría mucho ser alegre si pudiera descubrir razones para mejorar su humor. No se da cuenta de que su propia melancolía lo ha cegado al espectáculo del eterno bien que sólo pueden negar quienes prefieren no verlo, a favor de pasiones inferiores. El que adolece de autocompasión dirá: "¿Por qué me dicen que me aparte de mis sufrimientos? ¿Por qué me señalan el ejemplo de los felices? Saben muy bien que si éstos hubieran sufrido como yo, estarían en el mismo estado". Sin embargo, esta misma persona no quisiera cambiar su lugar por el que ocupa el que está feliz; pues no es la desgracia la fuente de la autocompasión, sino la manera cómo se enfrenta la desgracia. Todos sufrimos más o menos lo mismo, unos de una manera, otros de otra. Algunos, elevándose victoriosamente por encima del sufrimiento, alcanzan la tranquilidad de espíritu, mientras que otros corren su manera de ser en medio de un infierno desgraciado, donde permanecen blasfemando contra su suerte y envidiando la sonrisa de otros rostros. Desde el punto de vista psicológico, es mucho más fácil sonreír que enfurruñarse, pues para esto último se emplean muchos más músculos. Sin embargo, el descontento es nuestro impulso obsesivo, y nuestros músculos de la sonrisa simplemente se atrofian por falta de uso.

Todos somos víctimas de las circunstancias, pero algunos de nosotros permitimos que las circunstancias nos sacrifiquen. Es la vieja historia de las dos manzanas que crecían juntas: una de ellas maduró hasta alcanzar un aspecto rosado tierno y apetitoso; la otra se marchitó y agrió, hasta que finalmente se desprendió del Arbol y se pudrió. La experiencia es un impulso otoñal por el cual se cosechan los frutos de la vida. Algunos maduran en el proceso mientras que otros se echan a perder. Hay, sin embargo, una sola excepción en esta analogía entre hombres y manzanas; las manzanas se agusanan por necesidad, los hombres, por opción.

Existen, pues, los castigados por la adversidad que, aparentemente, han nacido bajo el signo de un total eclipse de la esperanza, y que han tolerado la existencia sólo porque les ha faltado el coraje para ponerle fin. Están los que se llaman a sí mismos hijastros del destino, considerándose las predestinadas víctimas de toda posible forma de injusticia. Si por casualidad (y la casualidad es más imparcial de lo que generalmente pensamos), llega a ellos la buena suerte, también la consideran como otro motivo de aflicción, como precursora de otra nueva calamidad. Dichas personas jamás pueden gozar de buena salud, puesto que en su constante anticipación de desastres, crean un vórtice de miseria y eventualmente, aquello que temen se precipita sobre ellos.

Todos nosotros vivimos en un remolino de problemas imaginarios, y construimos o destruimos nuestras vidas según nuestras reacciones frente a aquellas fantasías que nos acusan. No podemos hacer nada mejor que recordar estas famosas palabras del Bhagavad-Gita: "Sólo quien es equilibrado en el dolor y en el placer, esta preparado para la inmortalidad". Recordemos esto: *La resignación patética a infinitos achaques es el fracaso más incurable. ¿Hay algo más desdichado que ser mártir de errores?*

Reforzado por abundantes suspiros, adecuados sermones sobre la abnegación, y la elevación del yo como suplente de Job; todo este morboso enfoque contaminará la sangre, perturbará las funciones físicas, y eventualmente, conducirá a la víctima hasta la puerta de un hospital.

Pero quién se reconocerá como tal persona; probablemente sólo algún individuo, de vez en cuando, supersincero, a quien no cuadran del todo las acusaciones correspondientes. Resulta peligroso escribir libros o predicar sermones para los escrupulosos: siempre se adjudican lo que no les corresponde. Se parecen a aquel enfermo que, no sabiendo la cantidad de medicina que debía ingerir, la tomó *toda* de golpe y murió con la cura. Conviene seguir la siguiente regla: *Si usted piensa que algo le cuadra es probable que no sea así; si está seguro de que no le es aplicable, probablemente si le cuadre.*

De modo que, habiendo establecido, en primer lugar, y con toda la honestidad posible, el rumbo y virulencia de las tendencias naturales, cada uno debe asumir por si mismo la tarea de poner su propia casa en orden: de extraer acuerdo del desacuerdo; de restaurar lo antinatural al plano de lo natural. ¿Cuál es, entonces, el estado natural del individuo? Después de nombrar tantas anormalidades, ¿cómo definiremos la normalidad? Aristóteles afirmaba que la naturalidad era el medio propicio a todas las cualidades: no demasiada cantidad de una, sino lo suficiente de cada cualidad. Todos los vicios antes mencionados surgen de algún extremo, y cuando se desvanecen las exageraciones, la mayoría de las perturbaciones desaparecen con ellas. Las normas sociales, políticas y religiosas que rigen nuestras vidas son, en su mayor parte, desesperadamente perniciosas, y quienes se ajustan a ellas pueden estar seguros de acumular indescriptibles males. El mayor acercamiento al estado normal es el del niño, con esta sola modificación: que, al determinar el ideal, la filosofía debería sustituir la espontaneidad y optimismo de la infancia con la sola virtud de la integridad. Un hombre puede ser sabio y al mismo tiempo, humilde, sincero, espontáneo, comprensivo, generoso, cariñoso, amable, sano, natural, franco y sencillo. No necesita hacer ostentación de su proeza ni tratar de impresionar con el ruidoso trueno de su erudición. Su mente no necesita retumbar como un carro tirado por bueyes. Puede ser directo en sus relaciones, libre de todos los subterfugios y equivocaciones de los sofisticados. Puede encontrar placer en las cosas inocentes e insignificante, y, como el niño, levantar sus castillos de humo e insuflarles el hálito de la realidad.

Cometemos el triste error de crecer; creemos que la madurez debe estar abrumada por un sentido de dignidad y un exceso de charla intrascendente. Nos convertimos en esclavos de la moda y del capricho, terminando por aceptar nuestros malestares como si fueran inevitables. Perdemos la virtud más inapreciable - la suprema naturalidad - porque hemos sido educados según gustos y aversiones, entrenados en antagonismos, instruidos de acuerdo con ideas perniciosas, y lanzados a la vida bajo un código de disconformidades. Vivimos acordes con lo que nos han enseñado, creyendo en la fatalidad del sufrimiento y la muerte, convencidos, demasiado frecuentemente, de que nuestro sufrimiento durará indefinidamente. No nos contentamos con poblar solamente la tierra con los males, sino que extendemos su dominio al reino espacial. En caso de que el enemigo escape casualmente a su venganza, con una oportuna muerte, el individuo maligno se consolará con la piadosa reflexión de que el universo sustenta legiones de demonios de cola bifurcada que descargarán sobre su antiguo enemigo, todo el furor de su antipatía.

Para no ser considerados excesivamente exagerados al declarar que las afecciones del cuerpo tienen su origen en la naturaleza suprafísica, no podemos hacer nada mejor que apoyar nuestras ideas en Platón, el inmortal iniciado, quien en su *Carmides* dice. "todos

los males del cuerpo proceden del alma". Demócrito y Plutarco declaran asimismo, que podría fácilmente culparse al alma de molestar y, en muchos sentidos, agravar al cuerpo, que es su instrumento. Burton escribía, para volver a mencionar a este autor, "la mente actúa realmente sobre el cuerpo, produciendo, con sus pasiones y perturbaciones, alteraciones sorprendentes, como melancolía, desesperación, una despiadada enfermedad y, a veces, la muerte misma... Todos los filósofos atribuyen los males del cuerpo al alma, que debería orientarlo mejor por medio de la razón y no perjudicarlo". Filostrato escribe: "El cuerpo es sólo corrompido por el alma". Las predisposiciones del alma y el estudio de sus fenómenos constituyen el campo propio de la psicología. Como una de las principales disciplinas derivadas de la filosofía, la psicología es definida como la rama del saber que se ocupa particularmente de los hechos y cualidades adjudicables a un origen mental. En la actualidad, sin embargo, el alma ha perdido su identidad, confundiéndose, irremediablemente, con las sustancias intelectuales.

Habiendo prácticamente agotado las posibilidades del mundo de las formas, la ciencia se inclina ahora al ámbito de la mente, en su afán por extender los límites del conocimiento. Puesto que lo superior controla lo inferior, la mente (o alma) es superior al cuerpo, y los impulsos del intelecto supeditan a la naturaleza física, la cual no advierte cuán perniciosas pueden ser aquellas incitaciones. Curar una enfermedad sin corregir sus causas suprafísicas inevitablemente termina en el desastre; puesto que, aunque la enfermedad desaparezca de un lugar, es seguro que reaparecerá en algún otro sitio, y continuará apareciendo hasta que se extirpe la fuente interna de sus causas, o se oriente dicha fuente hacia otros propósitos.

Así como el dolor es síntoma de enfermedad, así también la enfermedad es síntoma de irracionalidad. La enfermedad es la rebelión de la Naturaleza contra un mal intolerable. Es una entidad parasitaria mantenida a expensas de aquella otra a la cual se adhiere. Durante siglos fue objeto de discusión en los círculos filosóficos, la constitución y origen de los gérmenes, y un número considerable de ilustres metafísicos ha afirmado que las bacterias representan la concreta precipitación en la materia de los malos impulsos que continuamente engendra la mente humana. Siendo vástagos del pensamiento irracional, prosperan en un ambiente análogo, como los mosquitos en un tanque de agua de lluvia. Quitad el medio insano en el cual se reproducen, y desaparecerán por falta de sustento. Aunque el individuo afirme que su enfermedad tiene un origen puramente físico, debido a una u otra circunstancia, lo mismo resulta pertinente la verdad filosófica involucrada. Supongamos que alguien cae por las escaleras. Difícilmente podremos relacionar esta circunstancia con celos o alguna otra actitud mental abstracta. En realidad, desde el punto de vista de un materialismo, las pruebas predominantes van contra nosotros, ya que su sentido de la justicia no penetra el ámbito de la Providencia. Con todo, debe considerarse que tiene valor el enfoque filosófico, pues la actitud mental afectará profundamente la rapidez o lentitud de la recuperación del enfermo.

Es bien conocido el hecho de que la gente muere de enfermedades comparativamente insignificantes, simplemente porque no tienen deseos de vivir, mientras que otros, por un esfuerzo hercúleo de la voluntad, sobreviven a las más mortales plagas. El optimismo es un poderoso factor en la soldadura de huesos, la cicatrización de heridas, y la purificación de la corriente sanguínea; la alegría acelera todos los procesos curativos, reduce el sufrimiento, y resucita a los hombres desde sus tumbas. El pesimismo puede hacer que una simple magulladura produzca una infección que derive en una enfermedad larga y dolorosa. La universidad de Harvard está actualmente realizando exitosos experimentos en este sentido, en su llamada Escuela de Medicina social.

Los estoicos predicaban la insensatez de los excesos emocionales. Es patente que, una vez que se establece un ritmo perjudicial, se convierte en un círculo vicioso en el cual toda consecuencia se transforma en una nueva causa y cada causa, en un nuevo resultado o consecuencia. La mente desequilibrada o irracional, forzosamente afecta al cuerpo; el cuerpo afectado expresa sus resistencias en forma de dolores y achaques. Estos a su vez, torturan la mente, ya que aquella necesaria tranquilidad para poder confraternizar con las Musas, resulta imposible mientras la naturaleza física es torturada por el dolor. "Obstruido por los excesos pasados, el cuerpo arrastra también a la mente". (Horacio). Mente y cuerpo, arrastrándose mutuamente en su descenso, finalmente se entremezclan en la ruina común. Este círculo vicioso actúa, en diferentes grados, en todos los individuos, ya que nadie es perfecto.

Los profetas antiguos decían que no había mortal que no cobijara alguna exageración u exceso, ya que la moderación era natural solamente en los dioses. Los hombres se aproximan a las divinidades, por lo tanto, al aumentar su temperancia, pues estamos más cerca de aquello a lo que más nos parecemos. Lo igual siempre atrae a lo igual. Por consiguiente, quienes poseen tendencias animales se inclinan hacia las bestias, mientras que quienes ostentan cualidades divinas, son elevados, en virtud de dichas cualidades, hasta muy cerca de los dioses. Recordemos que Diógenes decía que los dioses lo eran porque no necesitaban nada, mientras que los hombres son hombres porque siempre les hace falta algo. Los dioses se auto-abastecen; los hombres tienen que sustentarse mutuamente y ser sostenidos por los dioses.

Dando un ejemplo práctico de su teoría, Diógenes sostenía que cuantas menos fueran las necesidades de los hombres, y cuanto menos dependieran entre sí, más se parecerían a los inmortales. Por esta razón rechazó una casa y vivió en un tonel con las ratas como compañeras de lecho y los perros como invitados a su mesa. Cierta día, mientras bebía, se puso a reflexionar sobre su recipiente de agua. Súbitamente cayó en la cuenta de que los dioses no necesitaban de dichos recipientes, y de que ese cubilete era un obstáculo entre él y el estado celestial. Inmediatamente rompió en pedazos el vaso, declarando que las manos de cualquier hombre le servirían como cuenco para beber, y que cualquier cosa demás era un lujo sórdido que inclinaba la mente hacia la vanidad y lo mundano.

Durante años la ciencia ha afirmado que la duración término medio de la vida debería ser de quinientos años. En realidad, resulta económicamente erróneo el hecho de que le costara tanto al hombre equiparse para la vida, si el período de actividad profesional va a ser tan corto. En el preciso momento en que alcanza el punto en que comienza a comprender parte del misterio de la vida, se lo aleja de ese punto para enfrentarlo al insondable misterio de la muerte.

Comparativamente, son pocos los hombres que alcanzan el hito de los setenta años, ya que responden al mandato de la muerte antes de que hayan comenzado los dorados años de la razón. ¿Por qué es la vida tan difícil y la muerte tan fácil? ¿por qué debemos luchar con tantas oposiciones para existir, y ser abatidos si descuidamos por un momento la vigilancia? Parecería como si tanto la respuesta como el remedio debieran pertenecer al futuro. Vivimos en un medio ambiente de excesos, se nos tienta continuamente a salirnos de nuestro estado de moderación y somos incitados a la avaricia, la pasión, o la desesperación ante las circunstancias cotidianas.

En el entusiasmo de la juventud, nos proponemos forjarnos un noble destino, corregir una legión de errores, y protegernos de los evidentes absurdos de nuestro sistema cultural. Sin embargo, es casi imposible que alguien pueda contrarrestar el poder de las ideas concentradas de una civilización. Ni una sola persona entre mil puede resistir la insidiosa corrosión del ejemplo y la oportunidad. Cada uno de nosotros, a su turno, cae

en el mismo camino trillado, y acepta con paciente resignación, lo que parece inevitable. Hemos creado la costumbre de morir jóvenes, y este concepto esta demasiado profundamente arraigado a la esencia del pensamiento inconsciente. Continuamos en el antiguo sendero familiar, y no haciendo caso de la moderación, por cuyo sólo efecto tendríamos asegurada la supervivencia, nos enredamos en los excesos que tienen un único fin inevitable. Deseamos morir y por lo tanto, morimos.

El precepto bíblico que fija el límite de la vida humana en setenta años ha destruido incuestionablemente a millones de seres humanos que, o bien cumplen su derrotero o comprometen la exactitud de las Sagradas Escrituras. No queremos decir que la gente se mate deliberadamente, pero sí, que han sido minados por la infección del fatalismo. Han puesto límites a sus vidas, y estas limitaciones los han arruinado. Esta es una de las acusaciones lanzadas contra la práctica de la profecía, pues sin duda el individuo término medio se convierte en agente activo en la consumación del suceso predicho.

Se cuenta que un famoso astrólogo medieval había predicho el momento de su muerte. Cuando llegó la hora fatal y el hombre se encontró gozando de buena salud, se suicidó para evitar que fuera cuestionada la exactitud de su ciencia. Si el dietista puede probar la verdad de su afirmación de que los hombres cavan sus tumbas con sus dientes, el psicólogo podría también añadir que los seres humanos llenan sus tumbas con sus pensamientos. El hilo de la vida es frágil, y la mente puede romperlo, a menudo con un esfuerzo comparativamente pequeño. Poner limitaciones a la propia vida, o impedir, de un modo cualquiera, el libre curso del destino, es un grave error.

Particularmente en Norteamérica, hemos frustrado los fines de una larga vida, intensificando hasta tal punto las costumbres y ritmos vitales, que el alma, no pudiendo soportarlos por mucho tiempo, se ve forzada a retirarse a un ámbito más armonioso y menos incómodo. Los griegos se figuraban que el alma descendía a la materia para investigar la experiencia de la vida física. Sin embargo, el medio ambiente en el cual nace el individuo común es tan frustrante desde la perspectiva de la experiencia anímica, que la naturaleza íntima del hombre encuentra pocos motivos de satisfacción en su morada física.

Lo diremos con las palabras de un antiguo maestro que había tenido la desgracia de vivir durante un período de guerras civiles, y que decía a uno de sus discípulos: "He soportado este espantoso estado de interrupción durante casi suficiente tiempo". Para quien ha racionalizado su naturaleza total y se ha comprometido con un trabajo físico provechoso, la muerte se le presenta como una evidente interrupción, tal como también la consideraba Arquímedes. Sin embargo, para la mayoría de los hombres es la única escapatoria para los excesos que hemos engendrado en nombre de la civilización.

Así como el cuerpo es, hasta cierto punto, la objetivación de la mente, también el estado político es la cristalización de una forma de pensamiento: una solidificación de los impulsos, actitudes y (con demasiada frecuencia), irritaciones nacionales. Tal cómo sucede con el cuerpo, que sufre a causa de las enfermedades mentales, de igual modo el país se consume por efecto de las enfermedades de los excesos, la guerra, la tiranía, y la legislación injusta. Lo mismo que el individuo, el estado igualmente puede enfermar; en realidad, el mundo entero puede sufrir las consecuencias de un desajuste en su imagen intelectual. La civilización misma esta enferma de muerte. Todas sus estructuras están afectadas por la intemperancia y el intelectualismo. El hombre que en ella nace es como aquél obligado a vivir en una casa apestada; es casi seguro que se contagiará si permanece en dicha casa el tiempo suficiente. El reformador, el educador, incluso el gran filósofo, son otros tantos padre Damián, que muy posiblemente, terminarán por morir a causa de la misma enfermedad que se proponían curar. Sin embargo, antes de sucumbir, cada uno de ellos habrá logrado algo a favor del bien común, y por

consiguiente, a su tiempo, ya sea a través de la creciente integridad del hombre, o por grandes convulsiones naturales; los males por los cuales sufrimos serán vencidos, y entraremos en la Era Dorada que soñaron los sabios. Mientras tanto, si queremos sobrevivir, en vista de la constante tendencia hacia los excesos debemos darnos cuenta de que nos es necesario conservar una moderación racional, sin inclinarnos a favor del odio, por un lado, ni hacia las ataduras frustrantes, por el otro. Viviendo moderadamente, pensando moderadamente, sintiendo moderadamente, reducimos al mínimo la fricción de nuestra naturaleza íntima que sustenta el cuerpo, y que finalmente lo reduce a un estado senil.

Podemos sintetizar así la filosofía de la enfermedad: ni siquiera exceptuando los llamados "accidentes" de la Naturaleza, los efectos de los desórdenes físicos son iguales a sus antecedentes causales. Estas causas pueden estribar en la ignorancia y la inmoderación, pues un individuo que conozca todos sus componentes puede gozar del don de la salud perfecta. La sabiduría es el estado más perfecto, y quienes desean adquirirla deberán sacrificar todo lo demás; sobre todo deben sacrificar la indulgencia. El logro de la sabiduría resulta imposible en un cuerpo educado para los desórdenes que son nuestro destino común. La sabiduría es la normalidad de la razón. El equilibrio de la mente y su liberación de las irritaciones y pugnas de los desórdenes físicos, le permiten contemplar, con ininterrumpida tranquilidad, la luminosa esencia del universo real que, para la mayoría de nosotros, no es otra cosa que un sueño.

La filosofía afirma que el individuo puede estar sano si aspira a la salud con fuerza suficiente. Si tiene la voluntad de sacrificar las inmoderaciones, puede gozar la felicidad del espíritu. Si en el acto de comer, se pone a servicio de sus órganos físicos, y no al de sus apetitos, puede disfrutar de una buena digestión. Y, si en su parte sentimental y racional, protege los altos intereses de los planos mental y emocional, éstos, a su vez, se convertirán en sus servidores incondicionales. No tenemos mejor lema que éste: "*Si usted se pone al servicio de las partes de su ser, la totalidad de su ser se pondrá a su Servicio.* Si se sacrifica la insignificante gratificación que se obtiene de la envidia y el odio, o el consuelo que deriva de la autocompasión, es posible llegar a gozar de una constante paz mental, de la placidez de las emociones, y del saludable funcionamiento del cuerpo. Quien vive en un hospicio durante un largo período, se volverá él mismo loco, y el alma que debe habitar en un cuerpo torturado por achaques y dolores, y convulsionado por los desmanes, necesariamente perderá su aspecto de ponderación y parecerá tan demente como la estructura en la cual vive.

Puede el farmacéutico preparar una infinita variedad de combinaciones que logren contrarrestar o temporariamente neutralizar los impulsos que provocan la enfermedad. Usted puede comprar un brebaje que neutralice, por un rato, los efectos de la ira. Estos paliativos son iguales a las pastillas dispépsicas que satisfacen al glotón, permitiéndole ser indulgente con su gula sin sufrir inmediatamente las consecuencias de su indulgencia. Todos estos llamados remedios no logran acercarse al foco del desorden. No hay píldora alguna para el alma, ni pócima que desinflame la mente, ni puede repartirse a tanto por grano, el estado de raciocinio. Es el individuo quien, en última instancia, debe comprender que a la salud, como a la felicidad, hay que ganarlas o merecerlas; pues la felicidad es la armonía del alma, así como la salud es la armonía del cuerpo físico.

Sólo podemos estar verdaderamente satisfechos, cuando vivimos en perfecto equilibrio con las leyes que nos han creado y que nos sostienen. Cualquier desvío de tales leyes provocan nuestra destrucción. El absoluto acuerdo con los fines de la Naturaleza es el secreto de la felicidad y la longevidad. La enfermedad es una desviación de la Naturaleza; la salud es el retorno a ella. Comprender esto, es llegar a

poseer el secreto de la vida, aplicar esta comprensión es vivir. La Naturaleza es justa, y el injusto debe perecer por su intemperancia; la Naturaleza es impersonal, y todo lo que es personal debe morir. La Naturaleza no envidia nada, no tiene celos de nada, y es ajena a la ambición. Quienes están movidos por impulsos menos universales que los de la vida misma, serán destruidos por la inadecuación de sus propios ideales. Quienes son limitados perecen por falta de aire; quienes son superficiales mueren por falta de profundidad. Sólo sobreviven quienes son moderados en todas las cosas, coherentes en todo, naturales en todo, y continuarán viviendo porque participan de las cualidades de la continuación. Compartiendo las cualidades de los dioses, (que no tienen ni principio ni fin), el hombre despliega una por una, todas las potencialidades divinas, hasta que su destino divino alcanza por fin su absoluta plenitud. La enfermedad, la decadencia y la muerte, son absorbidas por el esplendor del alma iluminada; y el hombre, apartándose de las limitaciones de la carne, se inclina hacia la inmortalidad, para unirse finalmente al inmutable e infinito Bien.