

muchas veces no se funda en razón alguna, sino en meras sospechas o recelos de haber recibido agravios de quien, por lo mismo, miramos como encarnizado adversario, al que es preciso aniquilar. Al principio no eran acaso tan hostiles los intentos; pero el sentimiento de venganza que el rencoroso albergó en su mente fué creciendo hasta desbordarse y estallar en sangriento crimen.

Por imposible que parezca, no cabe dudar de la primordial valía del pensamiento rectamente aplicado, para acrecentar nuestra eficacia. Aunque la mayoría de las gentes obren por rutina, sin detenerse a pensar en lo que hacen, debemos sobreponernos a su vulgar nivel y proceder conforme a la ley moral, cuyos preceptos nos dicta la voz de la conciencia cuando queremos escucharla.

Si alguna vez nos encontramos en siniestra disposición o atormentados por algún mal pensamiento que perturbe nuestra mente y nos impida trabajar con serenidad, lo mejor será que suspendamos la tarea y nos concentremos por algún rato en nuestro interior para contemplar las bellas, sonrientes y placenteras imágenes mentales que con un esfuerzo de voluntad nos forjemos, de suerte que desvanezcan las contrarias y mantengan a tono nuestro instrumento mental.

Otra excelente regla de conducta es no dar a las menudencias y fruslerías la importancia que en sí no tienen, porque la vida es demasiado seria para consentir que las contingencias de escasa monta nos atribulen y quebran ten nuestro equilibrio mental. La verdad es que aun cuando al hombre, cuyo altísimo destino es dominar las fuerzas del Universo, no le cuadra descomponerse ni sulfurarse por tonterías que no valen la pena, solemos a veces intensificarlas con nuestras intemperancias y arrebatos, hasta el extremo de provocar dolorosas consecuencias. Hemos de refrenar los impulsos de ira, cólera o indignación en cuestiones subalternas que no menoscaben la integridad moral de nuestra conducta, recurriendo en tales casos como soberano remedio a la interrupción de la labor que tengamos entre manos, a fin de que el reposo al aire libre apacigüe el ánimo y nos permita volver al trabajo con la viril entereza del hombre dueño de

sí mismo. Entonces veréis que no es tiempo perdido el empleado en recobrar el equilibrio y reponer vuestra armonía mental, de forma que os permita acometer con éxito lo que antes os pareció imposible.

El mejor medio de actualizar eficazmente nuestras buenas cualidades es representárnoslas de continuo como si ya las tuviéramos del todo vigorizadas y tratarnos a nosotros mismos como trataríamos a un hijo nuestro de quien esperáramos grandes cosas. Siempre que comencemos alguna obra o acometamos alguna empresa, hemos de resolvernos a cumplirla lo mejor que podamos, sin retroceder por muy formidables que al principio nos parezcan los obstáculos. En estos casos conviene valernos de la autosugestión, repitiendo frases de aliento, máximas célebres, sentencias famosas, proverbios morales y trozos poéticos, que influirán en nuestro ánimo con toda la energía espiritual que entrañan sus palabras. Pero lo más notable y de mayor eficacia en el procedimiento autosugestivo es conversar con nosotros mismos, entablar un soliloquio con nuestra conciencia y examinar detenidamente nuestra conducta para recriminarnos los defectos con el firme propósito de enmendarlos, de modo que, por alquimia espiritual, se transmuten en virtudes. Cuando advirtamos que no cumplimos estrictamente con nuestro deber, que hemos cometido algún error o torpeza en el trato con los demás, que nuestro ánimo decae y nuestra voluntad desmaya a los embates de adversas circunstancias, nos será muy provechoso explorar nuestro interior y reprendernos como hiciera el más severo censor. Después de execrar nuestra mala conducta, hemos de resolvernos a su enmienda y mejora, restableciendo desde luego en toda su fuerza y vigor los ideales que perseguíamos antes del desaliento y de la caída, prometiendo vigilarnos en lo sucesivo muy de cerca y orar en el secreto de nuestra conciencia para no ceder de nuevo a la tentación. Hemos de sugerirnos, por otra parte el convencimiento de que somos capaces de obrar mucho mejor que hasta entonces, y de cumplir nuestros cotidianos deberes con tal firmeza, que al llegar la noche sintamos la conciencia más tranquila que nunca. Alentémonos con la esperanza de redención,