

CIENCIAS INTELECTUALES Y MORALES SOBRE EL EMPLEO DEL TIEMPO (1) (2)

La filosofía moral es una ciencia madre de donde fluyen, como de un copioso manantial, una infinidad de ciencias particulares. A medida que los hombres perfeccionan las ciencias, las dividen en ramos distintos, que a su vez llegan a ser objetos especiales de enseñanza. De esta manera, la *geología*, añadida a las otras partes de la historia natural, y la *economía política*, nacida, por decirlo así, del seno de la política general, han hecho en nuestros días progresos tanto más rápidos cuanto más han sido estudiadas y cultivadas separadamente. Paréceme que la consideración tan importante del *empleo del tiempo* puede llegar a ser también objeto de una división particular de la filosofía moral.

El buen empleo del tiempo y el mejor método de dirigir la administración de la vida ofrecen, sin duda, a la meditación una de las cuestiones filosófico-morales que más interesan a todos los hombres, en todas condiciones y edades. *El tiempo*, ha dicho Franklin, es *la tela de que está hecha la vida*; y la vida misma es un bien fugaz y frágil que incesantemente se nos escapa. ¡Extraña inconsecuencia la del corazón humano! Nos que-

(1) Sacado de una obra muy recomendable, titulada *Essai sur l'emploi du temps*, 1 vol., 8.º. París, 1824; en la que se encuentran máximas sabias sobre esta materia, presentadas con elegancia y claridad. Es su autor Mr. M. A. Jullien, fundador y director de la *Revista Enciclopédica*.

(2) Tomado del *Repertorio Americano*, tomo I, páginas 168 a 194.

jamos de la corta duración de la vida, y nosotros mismos contribuimos a abreviarla y a perderla por una dilapidación deplorable de todos nuestros instantes. ¡Cuán pocas son las personas que saben apreciar el valor de las horas y arreglar sus diversos empleos con sabia y severa economía! Háblase frecuentemente del valor del tiempo, y con todo, la más importante ocupación de un gran número de hombres es *pasar el tiempo*. Nuestras visitas de etiqueta, nuestras atenciones de sociedad, nuestras mesas de juego, nuestros teatros, tan poco calculados en general para elevar el alma y reformar las costumbres, hasta una parte de nuestras lecturas, tan frívolas y tan peligrosas a veces, son meros recursos para libertarnos de aquella superfluidad de la vida, de que no saben qué hacer los hombres de mundo.

Y sin embargo para quien no quiere desperdiciar las menores partículas de aquella sustancia preciosa, harto frecuentemente disipada cual vil polvo, cada *dia*, intervalo de tiempo señalado por la naturaleza, puede dar un *resultado* bueno y útil; cada *hombre*, colocado en la esfera de sus relaciones, puede ser *materia* de observación, *medio* de instrucción o de acción; cada *hecho particular*, susceptible de ser observado y recogido, puede conducir y ligarse a un *principio general*, y suministrar una *lección* saludable; cada *circunstancia* fugitiva y momentánea, de cierto interés, puede dejar vestigios y una *utilidad* duradera. Hasta los inconvenientes, los obstáculos, las desgracias que a cada paso se encuentran en la vida, pueden cambiarse, por medio de una voluntad fuerte, inteligente y activa, en elementos de adelantamiento y en medios de felicidad. Así la

vida entera es un curso continuo de educación y experiencia, y una escuela de moral práctica. Así pueden convertirse nuestros hijos, como debe ser, en una continuación perfeccionada de sus padres, en vez de ser sólo una repetición monótona y estéril de ellos.

El hombre es un sér naturalmente social. La sociedad le es casi tan necesaria como la respiración; no puede él aislarse impunemente, ni buscar una felicidad exclusiva. La conservación individual y la conservación pública son dos cosas indivisibles. Los medios bien entendidos de nuestra propia conservación y de la gran familia social de que formamos parte, medios que están destinados a producir en cada uno de nosotros *cuerpos sanos y robustos, almas bien arregladas, inteligencias desenvueltas y cultivadas*, conducen juntamente a la felicidad y a la virtud. Esta consiste en la fuerza moral que triunfa de los vicios de la sociedad, y que sirve para corregirlos. Debemos conformar nuestra voluntad y acciones a los intereses de nuestros semejantes o a los de la felicidad pública, de la cual resulta nuestra felicidad particular. Hay una conexión necesaria de todas estas cosas entre sí; de esta manera se considera la cuestión de la felicidad de un modo más en grande, más moral, más verdadero; y no se separan nunca los intereses individuales de los intereses de la humanidad.

El bienestar personal de cada individuo y la facultad de contribuir a la felicidad de los demás, resultan del concurso y perfecta armonía de las tres potencias distintas que, según la opinión común, componen y constituyen al hombre, a saber:

1.º El *corazón*, o el instinto moral que inspira las acciones.

2.º El *entendimiento*, o la concepción e inteligencia que las combinan y dirigen.

3.º El *cuerpo*, o la fuerza física que las ejecuta.

Si estas tres facultades no se ejercitan, si no se desenvuelven concurrente y simultáneamente por la educación, apenas puede haber para el hombre felicidad personal, ni medio de contribuir a las de sus semejantes; porque *todo está ligado en el universo*.

Si el cuerpo no es sano y robusto, se altera la felicidad, el *entendimiento* pierde su vigor; el *alma*, su energía: una salud siempre vacilante no nos permite el cultivo de las ciencias, ni el ser útiles a los demás ni a nosotros mismos.

Si el *espíritu* no se cultiva por la instrucción, el hombre embrutecido y degradado renuncia a su más noble privilegio, y queda privado de los más dulces goces y de las más sólidas riquezas.

Si el *alma* no está penetrada del sentimiento de su dignidad, ni se eleva a la altura de su destino; si el *corazón* no es sensible, noblemente orgulloso, generoso, en este caso la *fuerza física* y los *talentos* son unas ventajas vanas que, mal empleadas, llegan frecuentemente a ser funestas a la sociedad en general, y aun a quien no las posee sino para abusar de ellas.

Por consiguiente, para ser felices debemos sacar el partido más conveniente de nuestras facultades *físicas, morales e intelectuales*; formarnos a un mismo tiempo un temperamento vigoroso, buenos hábitos morales, un sentido recto y un espíritu exacto, ejercitado en pensar, capaz de discernir lo bueno y lo útil. Estos tres elementos de felicidad están al alcance del hombre que aplica

todos sus pensamientos y todos sus instantes a adquirirlos y conservarlos.

Con efecto, para mantener las tres facultades de que acabamos de hablar en un estado siempre creciente de fuerza y de acción, cada individuo tiene a la mano y a su disposición un grande y universal instrumento dado por la naturaleza, el *tiempo*, tesoro inestimable que pocos saben apreciar y cuya mayor parte se consume en ocupaciones frívolas, inútiles o perjudiciales.

Ce temps que nous perdons, peut nous rendre immortels.—Délille.

El que conoce el valor del tiempo y sabe emplear todos sus instantes en ventaja y perfección propia, duplica su existencia y obtiene por ello sólo una gran superioridad sobre los demás hombres: adquiere una riqueza real y personal, independiente de la fortuna y de los acontecimientos.

La fortuna pública de un estado, y la fortuna de cada particular (según lo ha demostrado el célebre economista y moralista Adam Smith), se dividen naturalmente en dos clases: la una comprende el fondo propiamente dicho, o *fondo de consumo*, cuyo carácter distintivo es no producir rentas; la segunda se compone del fondo o *capital* que se emplea para producir una renta. Desde otro punto de vista, pueden distinguirse también dos empleos diferentes de fondos: uno, que la necesidad prescribe, se aplica a las cosas de necesidad; el otro se aplica indistintamente según la voluntad del propietario de los fondos, bien sea a cosas de utilidad real, presente o futura, y de comodidad, o bien a objetos de

puro agrado o de lujo frívolo, o a gastos de antojo y de capricho totalmente inútiles.

Del mismo modo, puede dividirse la vida de cada individuo en dos partes bien distintas. La una se dedica a la necesidad de asegurarse uno los medios de existir, de seguir su profesión, de desempeñar las funciones que le han cabido en suerte o los deberes que impone la sociedad; de satisfacer, en fin, a las diversas necesidades de la naturaleza que están enlazadas con la conservación del hombre. La segunda porción se deja a la libre disposición de cada individuo, el cual puede hacer de ella el uso que mejor le convenga.

El tiempo que uno emplea en proporcionarse medios de existencia o en cumplir con un deber que se deriva del puesto que ocupa o de sus relaciones sociales, es como un fondo destinado al consumo inmediato. El empleo que de él se hace se aplica a cosas de necesidad; la necesidad es quien lo manda.

La porción de tiempo disponible de que puede uno hacer buen o mal uso según le parezca, es perdida por muchos hombres que la consumen en acciones inútiles, frívolas o perjudiciales. Otros la consagran a conservar y desenvolver sus fuerzas físicas, a instruirse y perfeccionarse: para éstos es una especie de capital, destinado a rendir utilidad en lo venidero, y que proporciona también goces, y muy puros, en los momentos mismos en que se emplea.

Supuesto que la vida entera se compone de estas dos porciones distintas, es necesario arreglar su destino con tal medida y tan justa proporción, que la primera no quite a la otra ninguno de los instantes que ésta puede

apropiarse; y aun debemos hacerlas concurrir simultáneamente, en lo presente no menos que en lo futuro, al desarrollo de nuestras facultades dirigidas hacia el grande objeto, que es el mismo para todos los hombres: *la perfección moral, primer elemento de la felicidad*.

El buen *empleo del tiempo* es una verdadera ciencia, que necesita adquirirse por el estudio como los otros conocimientos humanos. «El tiempo (dice Bacon) es una de aquellas cosas que no se pueden recobrar». Por consiguiente, si se logra combinar un método fácilmente practicable para sacar el mejor partido posible de él, no será menos útil que lo fue la invención de los relojes y péndolas para determinar la división regular de las diferentes partes del día y de la noche.

Antes de esta división de los días en horas y de horas en intervalos iguales, distintos y separados, se perdían muchos momentos por falta de poder arreglar su uso con exacta proporción en sus diversos empleos. Pero el reloj se limita a indicar una división mecánica del tiempo; en tanto que el *método de emplear el tiempo* determina y perfecciona su uso: hace encontrar días en horas.

La primera condición necesaria para arreglar bien el empleo del tiempo es preguntarse uno siempre: antes de hablar o de obrar, *cui bono?* (¿para qué sirve esto?) Tal es la cuestión previa y esencial que debe presidir a toda acción, a todo discurso, a todo paso, a toda especie de ocupación: es más fácil de lo que se cree contraer este hábito, cuando vemos que cada hombre, en su arte particular, adquiere otros análogos sin trabajo ni esfuerzo, mediante la sola continuidad de acción. Si

el hábito, si un ejercicio diario producen resultados que nos asombran, me parece que podemos proporcionarnos, por medio de ejercicios análogos, y por un hábito fácil de contraer, la misma precisión combinada con igual prontitud de nuestra conducta moral. Ejercitemos nuestro espíritu en reproducir en todas ocasiones esta rápida reflexión: *cui bono?* Ella debe ser para nosotros como un genio familiar y conservador, siempre pronto a aparecérsenos en caso de necesidad. Así adquiriremos una gran presencia de ánimo y una exactitud de vista moral e intelectual que bastarán para hacernos evitar muchas faltas, muchas indiscreciones y pasos precipitados, y una pérdida de tiempo inmensa e irreparable. ¿Por qué no ha de hacer el hombre, cuya más noble prerrogativa es la razón, un uso continuo de esta bella facultad para no obrar ni hablar sin objeto determinado?

Mas para que un método de conducta tenga efectos reales y saludables, ha de proporcionarse a la flaqueza y a la ligereza, que por desgracia son propias del espíritu humano. Es necesario precaver al hombre contra aquellos inconvenientes y peligros inherentes a su naturaleza: por consiguiente, fortificaremos la primera condición con otra no menos importante.

Cada individuo cuidadoso de mejorarse a sí propio y de trabajar en su felicidad, debe consagrar todos los días algunos momentos, bien sea antes de entregarse al sueño, o bien al levantarse por la mañana, a repasar en su mente lo que hizo, dijo, oyó u observó el día precedente. Este examen fugitivo y rápido ocupa precisamente una porción de tiempo perdida para todos los hom-

bres, y que así se encuentra y emplea del modo más fructuoso. Apodérase uno de aquel momento, que parece indicado por la naturaleza, y de que la misma vida social permite disponer libremente, para penetrar en el alma, recogerla en sí misma, recordar todo lo que vio, notó o supo, todo lo que pudo hacerse o decirse con prudencia o sin ella, útil o inútilmente, en beneficio o daño de su cuerpo, de su entendimiento y de su corazón. Dase cuenta exacta y severa del empleo de todos sus instantes en intervalo de las veinticuatro horas anteriores: dirige, por decirlo así, esta pregunta a cada día que acaba de pasar: «¿De qué me has servido para mi perfección física, intelectual y moral, para mi felicidad? Yo te he constituido mi tributario; ¿has pagado tu deuda?»

De esta manera la vida entera es un viaje agradable e instructivo, en el cual no se olvida ninguna lección, no se pierde ningún ejemplo; antes bien se convierten todos los momentos en beneficio de la salud, de la instrucción y de la perfección. ¿Se cree por ventura que este método, seguido con constancia y con perseverancia, dejará de producir efectos, que aunque lentos, insensibles y progresivos, sean ciertos e infalibles?

Añadamos la tercera condición a las dos primeras, como que no está de más el preservar al hombre de su propia inconstancia y afirmarle en un hábito que conocidamente es bueno y útil.

El examen propuesto no debería dejar el espíritu en vago, sino que habría de estar circunscrito a un espacio limitado, cuyos recuerdos estuviesen todavía frescos y nuevos en la imaginación: debería aplicarse únicamente

a los tres ramos ya determinados. Mas como este hábito pudiera no continuarse asiduamente; como pudiéramos aflojar, descuidarlo, entibiarnos; como no siempre daríamos una atención igualmente escrupulosa a seguir los progresos sucesivos que hubiésemos hecho, o a preservarnos de una indolencia involuntaria, que pronto nos alejaría del término; por esta razón no basta limitarnos a un acto de pura meditación y reflexión, sino que deberíamos fijar su resultado en un *registro*, en el cual escribiéramos sólo algunos renglones cada día. Resumiríase en él la cuenta rendida de las acciones, de los discursos y principales pormenores del empleo que hubiésemos hecho del tiempo; se tendría un cuadro diario analítico de nuestra situación y conducta, que indicara, si es lícito hablar así, los diferentes grados y las variaciones de temperatura en la constitución física, moral e intelectual.

La obligación de escribir regularmente algunos renglones cada día, ocuparía a lo más medio cuarto de hora todas las mañanas después de levantarnos, y puede acomodarse a todas las circunstancias de la vida.

Este método, que quizá a primera vista considerarán algunos molesto y minucioso, pero que un hábito de algunos meses y una voluntad firme harían pronto sencillo y fácil, lo vemos practicado en la milicia, en donde cada día dirigen los oficiales de un cuerpo a sus capitanes, y éstos al coronel del regimiento, un parte exacto de lo que ha pasado en sus respectivas compañías. Esta regla no se interrumpe, aun cuando nada haya ocurrido de nuevo; por este medio se mantiene una vigilancia continua y una disciplina rigurosa. Y ¿acaso tenemos menos interés en celarnos a nosotros

mismos que un jefe en celar a sus soldados? Semejante costumbre, aplicada a nuestra vida diaria, ¿no promete las mayores ventajas? ¿No es capaz de mantener todas nuestras facultades en un estado de equilibrio y de armonía?

El triple hábito de no decir ni hacer nada importante sin preguntarse uno antes: *cui bono?*, de darse cuenta, cada noche o cada mañana, del empleo del día precedente, y de resumir esta cuenta por escrito en un *registro analítico*, tal es la base del método propuesto, cuyos resultados trataremos ahora de desenvolver para que sean calculados y apreciados.

No se pide más que una cosa fácil y sencilla, aprobada por la razón, que se enlaza con nuestros más caros intereses, que nos da mayor imperio sobre nosotros mismos, que conserva a nuestra disposición los recuerdos de nuestra *vida anterior* para sacar partido de lo *pasado*; que nos permite gobernar con economía y prudencia nuestra *vida actual*, para gozar mejor de lo *presente*; y preparar de antemano, en todo lo que es esencial y lo que puede depender de la previsión y de la voluntad, nuestra *existencia futura*, haciéndonos hasta cierto punto dueños del *porvenir*; que aumenta finalmente el valor real, y por decirlo así, la extensión y la duración de la vida.

Porque la *vida humana* se reduce toda entera a estos tres puntos, tan pronto a escapársenos: lo irrevocable *pasado*, que desapareció sin retorno, y cuya pérdida es del todo irreparable; lo inasible *presente*, que huye como el relámpago, y que nada puede contener en su fuga; y lo impenetrable *por venir*, que se sustrae a nues-

tra inquieta curiosidad, a nuestra ansiosa impaciencia, y cuyo velo no puede penetrar ninguna mirada humana, ni sondear su profundidad.

Un vague souvenir

A nos yeux du *passé* fait revivre l'image:

La crainte et l'espérance ont seules en partage

L'incertain avenir:

Le passé, l'avenir sont deux ombres légères

Dont l'homme en vain poursuit les formes mensongères

Le *présent* seul existe, hélas!, comme un éclair

Qui brille et disparaît dans les plaines de l'air.

Ainsi le souvenir, la crainte, l'espérance,

Un éclair... O mortels, voilà votre existence.

Cuanto más meditamos sobre esta nada de la vida, más adquirimos una cierta filosofía práctica, que es un manantial de impresiones dulces, aunque melancólicas, y de lecciones elocuentes; más experimentamos la necesidad de animar esta vida pasajera con acciones útiles. El espíritu y el alma se enmohecen en una vida absolutamente nula, ajena del ejercicio de las virtudes sociales, a la manera que se enerva y afemina el cuerpo en ociosidad.

Pueden notarse desde luégo tres ventajas principales que el uso seguido del método propuesto debe producir necesariamente:

1.^a No se altera la salud, a lo menos por culpa nuestra. Y sabido es que la mayor parte de las enfermedades que afligen a los hombres, y les arrebatan la libre disposición de una parte de su existencia, les vienen de ellos mismos y son el producto de su negligencia, de sus pasiones o excesos.

Des bienfaits les plus doux l'homme corrompt l'usage:

Nos maux, presque toujours, sont notre propre ouvrage.

2.^a No se envilece el alma. Como que vela sobre sí misma en solicitud continua; no se corrompe la pureza de su esencia primitiva con el comercio de los hombres, ni con el contagio de los malos ejemplos. La paz y la dignidad del alma, conservadas con cuidado, impiden que la constitución física se turbe por la influencia de las pasiones maléficas, y que la inteligencia se oscurezca y desvíe de su dirección natural por la inquietud y las penas que acompañan al arrepentimiento y a los remordimientos.

3.^a El espíritu obra con vigor y eficacia por un estado de meditación habitual, que no le permite caer en aquella inacción a que naturalmente propende, y cuyo efecto es entorpecer y deteriorar sus más nobles facultades.

Todo es serie y gradación en la naturaleza. El hombre igualmente susceptible de estar sano o enfermo, de ser bueno o perverso, ignorante o instruído, no llega a uno u otro de estos tres estados sino por una progresión lenta e insensible: de él depende el convertir esta progresión en ventaja suya. Cuando uno se impone la ley de no dejar pasar día alguno sin citar sus horas ante el tribunal de la razón para examinar si se han empleado útilmente o sin fruto, apenas deja tiempo a los hábitos viciosos para echar raíces y para progresar. Si nos desviamos a veces de la verdadera senda de la salud, de la sabiduría o de la felicidad, lo conocemos en tiempo para volver a ella sin dificultad. Cada día podemos juzgar si ha sobrevenido alguna alteración sensible en nuestra constitución; si el alma tiene que reprocharse algo que sea indigno de ella y capaz de degradarla; si se ha descuidado, o dirigido mal el cultivo del espíritu;

o si al contrario, se pueden notar cada día algunos progresos en el desarrollo de las fuerzas del cuerpo, en la elevación y nobleza de los sentimientos del alma, en la útil aplicación de las facultades intelectuales o de la fuerza pensadora. Todos los días de la vida, lejos de ser perdidos o mal empleados, están como puestos a un interés crecido, y producen una renta, o medios de conservación, de aprovechamiento y bienestar.

Admitamos ahora que la mayor parte de los hombres, en nuestro estado social, consumen sin provecho alguno cerca de la tercera parte de cada día, bien sea por una excesiva prolongación de las horas dadas a la comida y al sueño, o bien por el juego y otros empleos frívolos, y a veces perjudiciales; y confesaremos que un modo de arreglar la vida, que hace aprovechar una gran parte de la que pierden los demás hombres, proporciona la ventaja de contar cerca de treinta años, dedicados a la perfección, a la instrucción y a la felicidad individual, en el mismo intervalo de tiempo que sólo ha dado al resto de los hombres un resultado o renta de veinte años. Además, si se considera que en la misma proporción de tiempo útilmente empleada, la economía juiciosa que dirige su empleo permite sacar de ella mayor provecho, se convendrá en que la diferencia o proporción de diez años sobre treinta, en favor del que hubiese practicado nuestro método, es aún corto respecto de lo que es en verdad.

Por otra parte, se contraen por este medio los hábitos siguientes:

1. No hacer nada que perjudique a nuestro temperamento, y sujetarnos al régimen más apto para conservar la salud.

2. Celarnos a nosotros mismos.
3. Destruir o atenuar sucesivamente los defectos.
4. Estudiar y conocer a los hombres.
5. Escoger los amigos, y frecuentar con preferencia, y únicamente en cuanto lo permite nuestra posición, aquellos con quienes podemos perfeccionarnos e instruirnos.
6. Sacar partido de las personas con quienes nos encontramos para nuestra perfección moral e instrucción.
7. Hablar poco y siempre al caso, y saber callar y guardar un secreto.
8. Observar y reflexionar, madurar la razón, y apropiarnos la experiencia y los conocimientos de los demás.
9. Ejercitar la memoria.
10. Analizar con precisión.
11. Escribir con facilidad, y formar al mismo tiempo el juicio y el estilo.
12. Apreciar el empleo del tiempo, vivir mucho más que la mayor parte de los hombres, quienes pierden frecuentemente, o de intento o por fastidio, muchas horas cada día y muchos años en la vida.

En fin, y como último resultado, adoptamos reglas de conducta fijas e invariables, fruto de la experiencia y de la reflexión; refiriéndolo todo a nuestra perfección física, moral e intelectual, a nuestro bienestar, considerado desde estos tres puntos de vista. La pregunta siempre presente al espíritu y a la razón *cui bono?* sirve de guía y de fanal en todas las circunstancias y posiciones de la vida; hace las funciones de una verdadera palanca que duplica las fuerzas.

Sentado el principio de que cada día debe pagar su tributo, y procurar alguna mejora; demostrado ya bajo

qué respectos debe sacarse partido del tiempo, debemos reunir todos los medios para no dejar perder ninguna porción de él. Para ello abriremos en el *registro analítico*, de que hablamos antes, tres cuentas generales, *física, moral e intelectual*, en las cuales (como en otras que pueden formarse particulares y accesorias) cuidaremos de recoger los hechos de alguna importancia relativos a cada una de nuestras grandes divisiones; de modo que nos ayuden a distribuir y clasificar con más orden los resultados de nuestra vida, y suministren a la memoria auxilios poderosos.

Cada materia será tratada en estas cuentas con cierta extensión, proporcionada a su utilidad, pero siempre con suma concisión; sacando los materiales de nuestra lectura, de las observaciones que nos ha suministrado la sociedad, de los hechos que tenemos a la vista, de las escenas diarias de la vida, de nuestras propias sensaciones, y de las reflexiones que de ellas nacen. La experiencia no está en los hechos mismos, que no son observados por los hombres inatentos o superficiales, sino en el sentimiento de aquellos hechos; en la sensación que producen, y en la duración de aquella sensación: fijar, reproducir las sensaciones, es multiplicar la experiencia.

La *cuenta abierta para la parte física* comprenderá todo cuanto interesa a la salud y a los medios de conservarla si es buena; de fortificarla y mejorarla si es débil; de repararla y curarla si está alterada y deteriorada; formará un verdadero *curso de higiene práctica*, y tendrá este título: *Parte física, salud y enfermedades*.

La *higiene*, o ciencia de la conservación de la salud, parece que debe abrazar cuatro condiciones principales,

que concurren a su objeto particular: *el aseo, la sobriedad, la templanza, y la gimnástica*, o el arte de ejercitar el cuerpo.

Reuniránse además en esta cuenta física las principales observaciones que nacieron del estudio seguido y del conocimiento profundo de nuestro temperamento: fácilmente se vendrá en conocimiento, por la experiencia y una exacta atención sobre nosotros mismos, de cuáles son las cosas convenientes o nocivas a nuestra complexión. Se recogerán varios hechos dignos de nota sobre las diversidades y las gradaciones de los temperamentos que se observan en los demás; sobre las variaciones de climas; graduales y sucesivas, o súbitas e irregulares, en diferentes países, en distintos días del año y aun a veces en diversas partes de un mismo día; y sobre el modo en que parece que modifican la constitución física. Se consignarán por escrito, en las ocasiones críticas e importantes, los buenos o malos efectos de los diversos ejercicios corporales, practicados con moderación o con exceso; de los diversos géneros de alimento; del sueño más o menos prolongado; de los pervigilios forzados; de la extremada tensión del espíritu; del calor excesivo; de la humedad caliente o fría, etc. Señalaránse las diferentes influencias de las variaciones de la temperatura y del régimen seguido, sobre el humor y el carácter. Por último, las relaciones entre el estado físico y el estado moral, entre el físico y el intelectual, entre estos tres estados considerados alternativa y separadamente, o en su combinación y en su acción o reacción mutuas, darán lugar a varias observaciones menudas, instructivas y útiles en la práctica.

En breve seremos capaces, mediante el método propuesto, de ser nuestros propios médicos, y de escoger, con perfecto conocimiento de causa, el régimen, los alimentos, los ejercicios más adaptables a nuestro temperamento; o a lo menos podremos, en caso de necesidad, dar a un médico datos exactos y positivos que le ayuden a dirigirse de una manera más segura en la aplicación de su arte. El arte de conservar la salud es uno de los grandes medios de economizar el tiempo y la vida.

La *cuenta abierta moral* contendrá todo lo relativo a la conducta moral, a los deberes que hay que llenar, o las virtudes que han de practicarse, a los medios de estar siempre contentos con nosotros mismos, y en paz con nuestra conciencia. Deberá presentar una especie de *curso experimental de los hombres y de la sociedad*, un verdadero curso de moral práctica; y tendrá por título: *Parte moral: estudio de si mismo, y conocimiento del corazón humano: revista de la vida.*

Deberán consignarse en esta parte del *registro* los resultados de las experiencias y observaciones hechas sobre nuestro propio carácter. De este modo se logra penetrar en los más profundos dobleces del corazón, en los secretos de nuestras inclinaciones, de nuestras afecciones más recónditas, de nuestros vicios; y creamos una razón y una conciencia, siempre ilustradas, activas y poderosas; se adquiere un conocimiento profundo de nosotros mismos y de los hombres en general, y un imperio saludable, primero sobre nuestras pasiones y voluntad, y después sobre los demás hombres; se reúnen hechos curiosos e instructivos bajo el aspecto moral; se recogen y conservan las reflexiones verdaderamente útiles y de una aplicación práctica, que hay ocasión de

hacer cada día; los principios y las reglas de conducta que queremos seguir; los retratos y caracteres de los hombres que han aparecido dignos de observación; y las graduaciones variadas del corazón humano, frecuentemente delicadas e imperceptibles: fíjanse por escrito, para nuestra instrucción y utilidad, los rasgos notables; los actos de valor y franqueza, de beneficencia y heroísmo; los actos de cobardía, de falsedad, de pusilanimidad y perfidia; las anécdotas singulares o interesantes; los pensamientos nuevos y fecundos; en fin, todo cuanto tiene conexión con los caracteres, los usos y costumbres, con el conocimiento y uso del mundo, parte esencial de la educación.

Siguiendo este método de observar y pintar fielmente todo lo que merece nuestra atención en las relaciones con nuestros semejantes, se coge, por decirlo así, a la naturaleza en flagrante; se dibujan los individuos y los acaecimientos, conservando sus formas y rasgos característicos, y sacándolos perfectamente parecidos: se sigue el orden indicado por Bacon para formar poco a poco un excelente tratado de moral práctica: se coloca cada verdad, que debe servir de regla de conducta, inmediatamente después de la destrucción o del cuadro del mal más doloroso, indicando el remedio: sirven de instrucción las faltas y aun las desgracias propias; y las desgracias ajenas se convierten en lecciones siempre presentes, teniendo cuidado de aplicarlas en todo tiempo y lugar: se estudia el corazón humano en el corazón propio y en el de nuestros semejantes; se penetra en los secretos de sus deseos y en los de nuestras pasiones: se detienen éstas, por decirlo así, al paso, y se pintan vivas y animadas; se aprende a plegar y reformar el carácter;

a combatir y domar las pasiones, o a lo menos a calmarlas y darles una sabia dirección; a desconfiar de nosotros mismos, a celarnos con severidad; a callar, o no hablar sino al caso; a colocar, por decirlo así, centinelas vigilantes en los labios, en los ojos y en el corazón. Habitándonos a estudiar y a conocer bien a los hombres, nos ejercitamos en la tolerancia, que es la más necesaria de todas las virtudes sociales. Apreciamos y aplicamos diariamente a nuestra conducta aquellas verdades sencillas y comunes, pero esenciales y fundamentales, que son el compendio de la moral, de la sabiduría y de la felicidad: *inter utrumque tene; stat medio virtus; ne quid nimis.*

La modération est la vertu du sage. *Voltaire.*

Vivere parvo. Saber contentarse con poco.

Amar para ser amado. Le coeur seul peut payer ce que le coeur nous donne.

Homo sum, humani nihil a me alienum puto. Hombre soy, y nada de cuanto interesa a la humanidad me es extraño.

Res est sacra miser. No hay cosa más sagrada que el infortunio.

Haz a otro lo que quieras que contigo hiciesen.

Absténete de una acción en caso de duda.

De este modo haremos cada día nuevos progresos en el conocimiento del corazón humano, en el estudio del hombre, en el de nuestro propio carácter; sabremos bastarnos a nosotros mismos, hacer bien a los otros sin depender de ellos; y adelantaremos en el arte de ser felices practicando la virtud.

La cuenta abierta consagrada a la parte intelectual o a la instrucción, comprende bajo este título los resultados de las observaciones y experiencias hechas sobre nuestras facultades intelectuales, sobre el juicio, la imaginación, la memoria, etc. Nos ejercitamos en estudiarlas y conocerlas bien, para desenvolverlas, cultivarlas y perfeccionarlas: extendemos nuestras observaciones sobre las mismas materias a los hombres con quienes estamos en relación habitual; recogemos la sustancia de las conversaciones y discusiones de cierto interés, de que hemos sido testigos; no se escapa ningún hecho productivo, ninguna idea luminosa y fecunda; formamos a la larga una colección preciosa y muy varia de artículos sueltos, elementales e instructivos, sobre los diferentes ramos de las ciencias en que hemos oído razonar a hombres ilustrados, o que hemos leído en buenas obras.

Este método, particularmente útil para los militares y los viajeros, no tiene menos ventajas para el hombre sedentario y reducido a un círculo, estrecho y limitado, que sacando los materiales para su diario, de su lectura, de sus reflexiones, de sus recuerdos, y no de la sociedad, hace igualmente cada día una rica mies, y clasifica cuidadosamente los extractos o resúmenes de las buenas obras que ha leído o meditado, o se da cuenta de las partes sucesivas de las ciencias que ha estudiado o profundizado. De este modo pasamos muestra en algunas horas a la sustancia de lo que hemos leído y observado en muchos meses.

Orden y claridad, *lucidus ordo*, ved aquí lo que debe presidir a nuestros estudios. Una buena división de trabajo, un método seguro y siempre el mismo, escogido con discernimiento y seguido con constancia; un objeto

de utilidad real y práctica siempre que nos apliquemos a una ciencia; variedad en los trabajos para que descanse el espíritu; una mezcla feliz y alternativa de ocupación y de reposo, de ejercicios del cuerpo y de las facultades intelectuales, de lecturas y de conversaciones instructivas; el uso de reunir y concentrar todas nuestras fuerzas sobre un punto, en vez de diseminarlas y de perder así en solidez y profundidad lo que parece que se adquiere en superficie y extensión; la ventaja de poseer bien la materia que hemos querido profundizar; madurar sucesivamente las cuestiones más difíciles y más interesantes, por medio de la duda, de la reflexión, de la observación y la experiencia; tales son algunos de los efectos del método propuesto: método que propende a fortificar el espíritu y darle un grande hábito de observación y meditación.

Una tabla de materias conforme al método de Locke, y colocada al fin de nuestro *registro*, permite reunir todos los artículos escritos separadamente sobre el mismo objeto, y sirve para formar un conjunto sobre una o sobre varias ciencias de que se adquiere así una idea general. Enunciada la materia de cada artículo en una sola palabra, que es importante elegir bien, se puede recurrir a ella fácilmente en caso de necesidad. Los resultados, al cabo de algunos años, ofrecen nociones claras y positivas sobre varios ramos de la ciencia; y estas nociones han sido recogidas sin molestia, sin embarazo ni fatiga, en los instantes mismos de recreo dados a la sociedad, y perdidos en general para los otros hombres.

Está muy distante M. Jullien de querer que se escriban volúmenes, de que se haga una cosa penosa o ex-

traordinaria. Sólo pide (dice) que queramos sujetarnos a hacer con orden y método, y con ventajas inmensas, lo que muchos individuos hacen más o menos exactamente, pero sin conexión ni utilidad.

Para que haya más libertad en la redacción diaria del *registro de las cuentas generales y particulares*, puede cada uno hablar de sí en tercera persona, como de un extraño, y bajo nombres convenidos consigo mismo, que es fácil variar y mudar a su voluntad. De este modo no nos retiene ninguna consideración de amor propio, de respeto humano, de falsa modestia, de vanidad u orgullo: escribimos una historia fiel de nuestra vida sin temer a confidentes indiscretos o a censores malévolos: hablamos igualmente de los otros, ora en bien, ora en mal, bajo nombres supuestos: recogemos así, sin trabajo y sin escrúpulo, acciones, retratos, observaciones, anécdotas características e instructivas, que no pueden ofender a nadie. Porque no se trata en manera alguna de componer una crónica escandalosa, de escribir *confesiones*, cuya publicación podría ser un crimen, ni de señalar o pintar a tales o cuales individuos para satisfacer la necesidad de una frívola malignidad. Nuestro objeto, como el que se propusieron en sus obras Teofrasto, La Bruyère y otros moralistas, es el conocimiento del hombre. De lo que tratamos es de estudiar y conocer, y después representar bajo todas sus formas, para nuestra propia instrucción, al hombre en general, verdadero Proteo que se transforma de mil maneras y se reproduce bajo mil aspectos diversos para escaparse a los ojos más penetrantes: compuesto extravagante, cuyas graduaciones varias no pueden comprenderse ni fijarse sino insensiblemente y a la larga, a consecuencia de un

grande hábito de observar, de un tacto fino, delicado y seguro, y después de un gran número de observaciones aplicadas a muchos personajes diversos, tomados en todas las clases de la sociedad y en todas las posiciones de la vida.

No será extraño que se tache de impracticable semejante método, que asuste a la pereza y choque al amor propio. Mas tengamos presente que el vulgo ha tratado casi siempre de sueños y vanas teorías las concepciones nuevas y osadas, grandiosas y bellas que salían de la esfera común. Todo lo que es bueno y útil, y de un uso general, ha comenzado por ser nuevo, por estar sólo al alcance de un pequeño número de individuos; y pudo reputarse *imposible* antes de estar descubierto y practicado. Las lenguas, el alfabeto que es el elemento y el instrumento de ellas, la escritura, el cálculo, la imprenta, los prodigios de la mecánica, los del arte náutico, los productos actuales de la civilización, que son menos notados por los espíritus superficiales e inatentos, han debido parecer, en un tiempo, teorías quiméricas y sueños imposibles de realizarse. ¿Por qué se ha de desanimar siempre a los que consagran sus meditaciones y sus pensamientos a lo que interesa a la felicidad de la especie humana? Sin embargo, está M. Jullien muy distante de pretender que sea absolutamente necesario seguir este método en todas sus partes. Susceptible de variarse, modificarse y reducirse hasta lo infinito, no parece aplicable a todo, ni por todos los hombres, en la extensión que nosotros le damos; cada cual puede elegir, entre los medios que proponemos, los que estén más en armonía con su carácter personal, con sus gustos, sus ocupaciones habituales y su género de vida. Nues-

tro método conviene desde luego a aquel que no quiere perder nada de cuanto puede servirle para enseñorearse mejor de sus propias facultades, y llegar a ser un hombre superior. Pertenece al hombre que está llamado por su carácter, por sus talentos, por una noble emulación, o por sus riquezas y su cuna, a ocupar un elevado puesto en la sociedad. Ese debe, más que otro alguno, trabajar incesantemente en perfeccionarse, y justificar por una superioridad real de talentos, de luces y virtudes, la superioridad de puesto que parece debe asignársele algún día.

Algunos individuos podrán ceñirse al uso de las tres primeras condiciones, a saber: *la pregunta que preside el empleo de todos los instantes*, el examen diario, y el registro analítico. Los que tuvieren más tiempo desocupado, una voluntad más fuerte, un espíritu más activo, y que consideraren las tres cuentas abiertas, *física, moral e intelectual*, como otros tantos almacenes en donde pueden acumular amplia provisión de principios, de conocimientos y verdades prácticas, aplicarán esta condición accesoria del método. Tendrán más o menos que escribir sobre estas diferentes colecciones, según les ofrezcan materiales para este trabajo su género de vida, su disposición de espíritu, las personas y los objetos que los rodean. Imitarán a la industriosa abeja que en apariencia, en sus excursiones divagantes, chupa los jugos más exquisitos de las flores, y los combina para componer su miel.

Indiquemos ahora una base general para establecer una repartición exacta y proporcionada de las diversas ocupaciones de cada día,

La distribución más conveniente de los diversos empleos del tiempo parece que deba arreglarse así: *ocho* y aún *siete* horas bastarán para el sueño.

*Sept heurés de sommeil en tout temps, à tout âge,
Satisfont la nature et suffisent au sage.*

La escuela de Salerno, más severa, no permite sino *seis* horas al joven y al anciano; apenas *siete* a los perezosos, y *ocho* a nadie.

*Sex horas dormire sat est juvenique, senique;
Vix pigro septem; nulli conceditur octo.*

Debén dedicarse *ocho* horas a los estudios, lecturas y trabajos del espíritu, o a los deberes del empleo que se ejerce.

Las ocho horas restantes de cada día se ocuparán, tanto en las comidas como en los diferentes ejercicios corporales, en paseos, visitas, deberes de urbanidad, conversaciones agradables e instructivas, en los placeres y recreos de todo género.

Esta distribución puede, sin duda, y debe, modificarse a veces, según las circunstancias y la posición en que nos encontremos; pero sería bueno alejarnos de ella lo menos posible.

El hábito de acostarse y levantarse temprano parece en efecto muy favorable al desarrollo de las fuerzas y a la conservación de la salud. Los que pasan en la cama las mañanas enteras se enervan y afeminan; pierden la actividad que, bien dirigida, es lo único que puede dar valor a la vida.

«Un hombre que se acuesta y se levanta temprano (dice Franklin)] se conserva sano, rico y cuerdo. La pereza, en todos los estados, ocasiona enfermedades

que acortan necesariamente la vida: ella nos impone pechos más fuertes y onerosos que los que pagamos al estado y que a veces excitan nuestras quejas. En fin, semejante al moño, nos acaba mucho más pronto que el trabajo».

Los más grandes hombres han dado siempre muy pocas horas al sueño; no han querido concederle sino aquellas que rigurosamente exige la naturaleza; y de esta manera han recobrado en beneficio propio una parte del tiempo que el sueño quita a los que se entregan a él con exceso. «Poco sueño (dice Locke); los muy dormilones se embrutecen». Cabanis demuestra las consecuencias del «abuso del sueño, que gasta y debilita el cerebro».

Ejercicios frecuentes y diarios (dice Hipócrates); «dudo que el alimento sea más necesario al hombre que el movimiento».

No se han de cometer excesos en la mesa; la intemperancia y la embriaguez arruinan el temperamento, degradan el *alma* y oscurecen la *inteligencia*.

Tampoco debemos excedernos en los estudios y las meditaciones. Los trabajadores inmoderados; los que prolongan demasiado sus vigiliass, consumen sus fuerzas y llegan presto a una vejez prematura. El trabajo mental y el reposo corporal, llevados ambos hasta el exceso, destruyen la salud más robusta.

Adóptese un justo medio en la distribución de las horas dadas al reposo, al estudio y al ejercicio. La naturaleza aconseja y prescribe que se evite el exceso en todo. *Ni de más, ni de menos*: tal es la vida del sabio. Una sucesión de paseo, de ejercicio diario y moderado, de

estudio y de lectura, permite que se mantengan siempre vigorosos, y que reposen alternativamente el cuerpo y el espíritu: Por ella se conservan todas las facultades en un estado de desarrollo progresivo y en justo equilibrio. De este modo se emplea la vida útilmente; y el hombre exento de las enfermedades, vicios, pasiones, preocupaciones y errores que atormentan a sus semejantes, sano a par que discreto, instruído, benéfico y feliz, llena su destino en la tierra.

Supuesto que todos debemos descender tarde o temprano a la misma tumba, esforcémonos a lo menos en desempeñar bien nuestra tarea en este corto tránsito de la vida: esforcémonos por gozar de la felicidad, para ser útiles, dejar alguna huella y merecer que nos lloren. Ved aquí lo que nunca puede repetirse en demasía; la idea de la muerte debe amonestarnos que vivamos bien. Esta reflexión, que nos acostumbre ver con ojos tranquilos el fin de la carrera, nos aconseja también que circunscribamos el círculo de nuestros trabajos de manera que podamos recorrerlo todo, y dejar acá abajo algunas acciones dignas de memoria, o a lo menos algunos resultados útiles a nuestros semejantes. Si cada cual mirase desde el mismo punto de vista su posición y sus deberes, todo iría muy bien en la tierra: entonces cada uno contribuiría al bien general; cada nación progresaría en riquezas, en conocimientos y en felicidad, por el concurso de todos los esfuerzos individuales dirigidos hacia un mismo objeto, aunque en esferas diferentes. Empero se olvidan los hombres de este deber de la humanidad, de este destino del hombre, de este grande objeto de la sociedad, de este verdadero medio de

proporcionarse el bienestar privado concurriendo al bienestar general: se aíslan, y buscan su ventaja particular a costa de la ajena. El egoísmo, la molicie, la falsa filosofía, las preocupaciones, la ignorancia, el orgullo, la pusilánime mediocridad, o la presunción vana e inconsiderada, la baja perversidad, la pérfida hipocresía, *la ambición, que apoca el alma cuando se ciñe a pequeñas miras de elevación personal y cuando está circunscrita a los límites de los intereses de un solo individuo, pero que la enaltece cuando es noble y pura, cuando tiene por blanco el interés general y el adelantamiento de la patria en ciencias, en poder, en luces, y por consiguiente en felicidad;* todos estos vicios, o por mejor decir, estos yerros, que tienen su origen, unos en el corazón, otros en el entendimiento, retardan los progresos de la especie humana; prolongan el reinado de la ignorancia, de la flaqueza, de la corrupción, de todos los males inveterados que impiden a las sociedades crecer y engrandecerse. Los hombres que no han reflexionado bastante, o que tienen miras estrechas, o que no quieren tomarse el trabajo de raciocinar; los perezosos e indolentes; los egóistas y los ignorantes; los que están imbuídos de opiniones sistemáticas y falsas, y de preocupaciones crasas, creen incurables aquellos males, y juzgan absolutamente imposible lo que sólo es difícil, por efecto de los obstáculos que proceden de nosotros mismos. Desconocen los pasos agigantados que ya se han dado, aunque lentamente, en la serie de los siglos; desconocen los pasos más rápidos, más grandes, más seguros, que sería fácil dar comunicando un impulso fuerte y simultáneo, una dirección sabia, uniforme y bien entendida, común y siempre activa, a los

trabajos y a las pasiones, a las afecciones y sentimientos, a los espíritus y corazones, o a las artes y ciencias, a las concepciones del ingenio, a los talentos de todo género, y a los hombres de todas profesiones y de todas clases. Pero M. Jullien es de dictamen que cuanto más se estudia en la historia la marcha del espíritu humano, la de los desarrollos y períodos sucesivos de las sociedades, cuanto más se consulta a los pensadores, a los filósofos, a los escritores profundos y juiciosos, oráculos de los diversos siglos, tanto más demostrada aparece la evidencia de la posibilidad, de la facilidad misma del triunfo final de la razón.

Las revoluciones de la naturaleza y de la política han trastornado alternativamente el globo, las ciencias, largo tiempo reducidas a la Grecia; sofocadas después durante varios siglos de barbarie; saliendo luego triunfantes del seno de las tinieblas; pero más fértiles en la época de su renacimiento en vanos raciocinios y en sistemas orgullosos que fecundas en invenciones y en descubrimientos fructuosos, vivificadas al fin por la sana filosofía, han acelerado los progresos de la civilización. Esta, ayudada a su vez por la invención de la brújula, por la navegación, el comercio, los correos y la imprenta, por el establecimiento de las instituciones que han ofrecido en el interior de cada Estado más garantía al derecho de propiedad, más fomento y seguridad a la industria, ha favorecido la propagación de las luces. Hoy, la verdadera filosofía práctica, generalmente conocida y bien apreciada, hace consistir la gloria en la virtud; quiere que el hombre enaltezca su sér, perfeccionando en la ciencia particular que haya abrazado

los medios que ésta ofrezca de hacer bien a sus semejantes. Amar a los hombres es la primera condición necesaria para ser un individuo capaz de servirlos y digno de gobernarlos. Amar y servir a los hombres, hé aquí el principio de todas las virtudes, de la generosidad, del heroísmo; hé aquí el alma y el objeto de las ciencias, el germen de las acciones que conducen a la verdadera y sólida gloria. El reinado de las ideas filantrópicas y generosas debe ser el carácter del siglo.

Este bello destino del hombre que se siente llamado a concurrir al adelantamiento de su especie, comenzando por el de la sociedad o nación de que es ciudadano, debe sobre todo excitar vivamente a los jóvenes pundonorosos, sensibles, ilustrados, generosos, que estén animados de una ambición laudable y se hallen en la necesidad de crear su fortuna y su gloria por medios honoríficos y legítimos, que aprecien todos los goces y las ventajas que les resultan de los trabajos, de los esfuerzos, observaciones, invenciones, industria e ingenio de los siglos precedentes, y que quieran, por su parte, pagar semejante deuda, y transmitir igual herencia a los siglos venideros.

Si recorremos las vidas de los hombres célebres, de Aristóteles, Pitágoras, Alejandro, César, Cicerón, Augusto, Vespasiano, Plinio el Mayor, Marco Aurelio, Juliano, Alejandro Severo, Carlo Magno, Alfredo el Grande, Saladino, Enrique IV, Sully, Isabel de Inglaterra, Catinat, Vauban, Boërhaave, Desault, Bacon, Waller, Federico, Enrique de Prusia, Voltaire, Rousseau, Buffon, Montesquieu, Lacépède, Gibbon, y el ilustre y sabio Franklin, encontraremos que todos los que ocupan un lugar distinguido en la historia no han ad-

quirido su reputación y su superioridad, ora en las ciencias, ora en el poder, sino por su escrupulosa atención a emplear bien el tiempo. La ciencia de emplear el tiempo es uno de los medios más seguros de obtener fortuna y celebridad, de merecer la gloria. Ninguna contribuye como ella a perfeccionar al hombre y a hacerle feliz.

Para los jóvenes que ven abrirse delante de sí una vasta carrera, y que en el orden de la naturaleza están llamados a disponer del mayor número de años, serían principalmente de suma importancia las verdades contenidas en este artículo, si supieran y quisiesen aplicarlas; porque el examen habitual de nosotros mismos y el examen diario de la vida, al paso que hacen contraer hábitos de orden y de economía, deben triunfar a la larga de las malas inclinaciones, de los hábitos viciosos, y aproximarnos poco a poco a aquella perfección moral de que es susceptible nuestra naturaleza, y hacia la cual debemos todos tender incesantemente.—G. R.