













Esta restrição do termo médio da vida resulta, segundo os mais entendidos fisiologistas e higienistas, das péssimas condições da vida moderna, que, com as suas canseiras, inquietações, aspirações e ansiedades, enlouquecem o espírito, arruinam os nervos e azedam o caráter.

Mas, além dos esforços violentos causados pela vaidade em alguns, pela ambição em outros e pela luta pela existência em todos, há outro fato sumamente sinistro e talvez o mais poderoso para a chegada prematura da velhice. É a dissipação, o ansioso desejo de satisfação pessoal, o apetite de prazeres sensuais, que abala os mais robustos temperamentos, e marca, com o estigma da impureza e os sinais infalíveis da degenerescência, os rostos juvenis pela idade, mas avelhentados pelo vício, onde deveria refletir-se a ingênua alegria de viver, como um raio de luz celeste.

Embora o sangue circule impetuoso na juventude, e o organismo tenha, na maior parte dos casos, energia de sobra para reparar as perdas provocadas por excessos, chega um momento em que as reservas se esgotam, ou, pelo menos, diminuem consideravelmente, e a juventude se converte em velhice, saltando por cima da idade madura. Mas os inconvenientes não ficam por aqui, porque, se, para justificar um tanto a libertinagem, o vulgo diz que são coisas próprias da idade, e que os rapazes precisam de se divertir, como se a diversão consistisse no desenfreamento das paixões e na satisfação dos vícios, sempre a natureza guarda nos seus arquivos ocultos a conta dos excessos juvenis, para apresentá-la na idade madura, como memorial dos agravos contra as suas leis, de modo que o culpado de pecados da juventude não possa fazer da sua vida uma obra-prima.

Mas, se o jovem sabe administrar desde logo, com tino e prudência, o valioso capital da sua saúde, abstendo-se de todos os prazeres ilícitos e acumulando energias com o mesmo afã com que o avarento guarda as moedas, lhe parecerá de momento que de nada vale o austero sacrifício das suas inclinações passionais; mas, quando completar os quarenta, parecerá que tem somente trinta, e essa diminuição de idade concedida pela natureza, sem viciação da vida pessoal, corresponderá aos juro acumulados da sua conduta prudente na juventude.

Então, além de parecer mais jovem do que afirma o seu registro de nascimento, juntará a galhardia da juventude à energia da idade madura, e, ágil de corpo, moço de espírito e firme de vontade, terá maior facilidade em fazer da vida uma obra-prima. Nem os anos, nem os remorsos irão pesar, e, como a tranquilidade de consciência e a sua imaculada honestidade não lhe deixaram lugar no espírito para o temor da morte, a velhice tardará a visitá-lo, assim como o seu forte coração tardará a desfalecer.

Tal é o modelo de homem íntegro que consegue preparar-se, por meio de uma juventude florida, para uma idade madura frutuosa e uma velhice luminosa e prolongada, tal como um pôr do sol no verão.

### **A Juventude da Imaginação**

É um crime contra a natureza permitir que o cérebro se ossifique, o espírito decaia e as forças se debilitem aos cinquenta anos. Nesta idade, nenhum homem que se preze deve consentir - no rosto, gestos, porte, em tudo o que lhe diga respeito - qualquer coisa que possa servir de pretexto ao desdém para o chamar de velho.

Os cabelos brancos, só por si, não são sinal de velhice, mas um acidente fisiológico de índole pigmentar, que até pode dar-se na juventude. Os sinais de velhice serão unicamente as rugas no rosto, os pés de galinha nos cantos dos olhos, a frouxidão de pernas, os pés trôpegos, a dureza de ouvido, a falta de vista e o azedume de gênio.

Assim como o valor mental e moral do homem - o módulo dinâmico do seu caráter - não pode medir-se pela estatura, tampouco se pode computar pelos anos a idade do seu espírito, que eternamente prevalece sobre as ilusões do tempo e do espaço. O homem é novo ou velho consoante a energia do seu espírito, e não segundo os anos decorridos após o seu nascimento, porque, quando subordina a sua conduta à lei de Deus<sup>9</sup> e não tem manchas na consciência, o reparador sono noturno, longe de ser uma horrível imagem de morte, é a fonte oculta de Castália, em cujas águas sutis se refrigera o corpo, para, em cada manhã, acordar renovado de brios como se de novo nascesse.

Enquanto vos sentirdes com alento para tomar parte na vida ativa, os anos não vos pesam e vos sentis capazes de levar a cabo empreendimentos honrosos e úteis na esfera modesta da vossa profissão.

Gladstone, na Inglaterra, e Clemenceau, na França, demonstram-nos, pelo testemunho dos fatos, a possibilidade de se manter a resistência do corpo por meio do vigor do espírito. É como se a morte não se atrevesse a investir contra quem a despreza, e a vida se apegasse agradecida a quem a ama, não com o instinto egoísta da conservação pessoal, mas para a dedicar abnegadamente ao serviço da pátria e da humanidade.

Indício também de velhice é a acidez de caráter com os seus derivados, o receio e a desconfiança, acompanhados às vezes pela malícia e sempre pela misantropia. Mas, em contraste, constituem sinais de mocidade de espírito a alegria e o bom humor, um caráter prazenteiramente jocoso e jovial, que distingue bem o limite entre o gracejo agradável e a chalaça pesada, de modo que não ofenda a dignidade do próximo, nem caia no cinismo repugnante da insídia. Assim como, segundo dizem os moralistas, é à mesa e ao jogo que se conhece a educação de um indivíduo, assim também é no humor discreto, tão distante da lisonja como da ofensa, que se reconhece a mocidade mental dos velhos em anos, que conservam intacta a juventude da imaginação.

## **O Amor e a Vida Longa**

Acresce que a obra-prima da vida não acaba nem pode acabar, enquanto a vida dura: pois, se interrompermos o nosso labor e, confundindo o desalento com a fadiga, nos aposentarmos por um autodecreto para passarmos na inação o resto dos nossos dias, cometeremos suicídio, moral e mentalmente, sem termos feito da nossa vida uma obra-prima, como a fizeram todos aqueles que não deixaram de servir a família, a pátria e o gênero humano enquanto o espírito lhes deu alento ao corpo.

O aumento da sabedoria e poder, de ciência e experiência, de inteireza de caráter, serão os sinais mais inequívocos de uma longa vida; mas há ainda outro sinal, que excede em altura a ciência, a experiência, a sabedoria e o poder. É o amor.

---

<sup>9</sup> Não existe um deus pessoal, mas sim a lei cósmica, a lei do carma, o nível divino da natureza. Deus é uma metáfora que simboliza a Lei. (CCA)

Muito viveu quem muito amou. Não o amor passional, que não merece augusto nome, porque se iguala ao cio dos animais. Não o amor à forma, que enfraquece e desaparece, quando ela perde a sua formosura juvenil. É o amor puro desinteressado, que não deseja nem espera reciprocidade; o amor a todo ser humano, e o respeito por todo ser vivo que contribuir com a sua vida para a harmonia do coração e não seja um germe mórbido de turbulência e discórdia.

Este amor de natureza divina, que veste o nu, alimenta o faminto, alberga o peregrino, protege o órfão, põe o necessitado em condições de se valer a si próprio, é que alimenta fartamente a Fonte de Castália, onde se rejuvenescem ao mesmo tempo o corpo e o espírito.

Só quem experimenta os seus efeitos consoladores é capaz de compreender, sem necessidade de descrições nem encômios, a santa alegria, o inefável prazer, o venturoso alívio da alma, quando abnegadamente se dedica ao serviço alheio, à consolação do aflito, ao apoio do débil e ao remédio do necessitado, contando antecipadamente com a regra paga da ingratidão. Não foi debalde que Cristo disse aos seus discípulos: “Quem quiser salvar a sua própria vida, a perderá, e quem por minha causa a perder, irá ganhá-la.”

Este aviso repete-se nada menos que seis vezes nos evangelhos, e o seu significado oculto não é outro senão a condenação do egoísmo e a exaltação do sacrifício amoroso. Quem ame ou queira salvar sua vida, isto é, quem só pensar em si, e se considerar vaidosamente como ocupando o centro do universo, com todas as outras criaturas em torno para o servir e adorar, perderá a vida, quer dizer, envelhecerá e morrerá antes do prazo natural da existência humana, sem ter feito da sua vida uma obra-prima, e, ainda, terá perdido miseravelmente o tempo na contemplação de si mesmo, como o vaidoso Narciso da fábula. Mas, em compensação, quem perder a vida, isto é, quem a dedicar, por amor, ao bem e, sem segundas intenções, ao serviço, da família em particular, dos desvalidos em especial e do próximo em geral, viverá longos anos, porque cada pensamento elevado, cada palavra consoladora, cada ação magnânima será para a sua alma um banho de luz divina, de eletricidade celeste, que reduplicará as suas energias para o bem e terá uma vigorosa repercussão na energia corporal.

### **A Atividade Constante do Espírito**

Se quereis conservar-vos jovens durante muito tempo, para fazerdes da vossa vida uma obra-prima, haveis de dar combate aos inimigos declarados da juventude, e não os há piores do que o convencimento de que sois velhos e o desapego pelos interesses, esperanças e aspirações dos jovens.

Quando, em vez de compartilhar judiciosamente das brincadeiras das crianças e dos desportos dos adolescentes, eles vos molestam, e quando desejardes que cesse em torno de vós a jubilosa turbulência a que dão lugar, confessareis implicitamente que estais velhos, que o vosso coração endurece, a par das vossas artérias, e que a seiva da juventude se evapora.

A um homem de idade já bastante avançada perguntaram como se arranjava para conservar, apesar dos anos e de não usar enfeites artificiais, o aspecto juvenil que o seu semblante apresentava. Respondeu que tinha estado à frente de uma escola superior

durante trinta anos e que gostava de tomar parte nos jogos e diversões dos alunos durante as horas de recreio, e de se identificar com os seus interesses, desejos e esperanças. Assim, disse que tinha mantido o espírito concentrado em ideias de juventude, progresso e vida, muita vida, sem que a velhice tivesse brecha por onde dar o assalto ao corpo.

É preciso que o espírito esteja em atividade constante durante as horas não consagradas ao sono, para que não envelheça. A divisa da natureza é: “progredir ou morrer”. Assim como os antigos diziam que a natureza tinha horror ao vácuo, podemos afirmar, com mais razão, que a natureza se horroriza com a estagnação. Temos de repetir constantemente, a nós mesmos, que é impróprio de um caráter viril envelhecer antes do tempo: que a debilidade e a decrepitude não são elementos inerentes ao plano que Deus<sup>10</sup> traçou ao homem, formado à sua imagem e semelhança<sup>11</sup>, mas sim consequências desgraçadas de conduta torpe, dos maus pensamentos e das condições adversas da organização social!

Mas ainda a estas últimas, que não está na mão do homem melhorar só por si, se bem que possa contribuir parcialmente para a sua melhora pelo exercício dos direitos e pelo cumprimento dos deveres cívicos, a essas se deve opor a ação da vontade, para que a elas se subtraia quanto possível e cada um forme um meio ambiente próprio, céu ou inferno, conforme o estado jovial ou taciturno da sua consciência.

## **A Renovação do Corpo e do Espírito**

Mais do que as agitações sociais, influem os desgostos domésticos, e mais ainda os desvarios de conduta, no envelhecimento prematuro e na morte precoce. Às vezes uma desgraça de família, a perda de um filho único, do esposo amantíssimo ou da filha predileta são golpes que em poucos dias envelhecem o corpo, como não o fizeram os anos, e de pronto o sobrevivente dá mostras de abatimento moral e físico, a ponto de não tardar a cair também no sepulcro. Para estas calamidades da vida, necessita-se de uma têmpera de ânimo que só uma [*visão filosófica da vida*] consegue inspirar.<sup>12</sup>

À parte estas exceções, cuja violência excede as forças normais da vontade humana, é possível afastar a velhice por muitos anos, se não a chamarmos com o nosso pensamento insistente nos sofrimentos costumeiros. Sobretudo, é preciso que à noite não nos entreguemos ao sono com a imagem da velhice no espírito. É importantíssimo que vos sintais jovens ao deitar-vos, por muitas que tenham sido as fadigas e as contrariedades do dia.

---

<sup>10</sup> Deus, isto é, a lei universal, a lei do carma. (CCA)

<sup>11</sup> O ser humano nasce como uma miniatura do universo, e existe em correspondência com o cosmo inteiro. (CCA)

<sup>12</sup> Abreviamos esta frase, que nada tem a ver com o original em inglês. (CCA)

Não exclameis nunca: ‘Como o tempo passa! Já fiz sessenta!’ Pelo contrário, rejeitai neste momento todos os pensamentos de velhice, e esforçai-vos por forjar a ilusão de que estais ainda na casa dos vinte, de que podeis competir em saúde, vigor e força com o jovem mais galhardo, e de que não haveis de morrer tão cedo como vossa idade faz prever, para não alterardes o destino com que viestes ao mundo. Entregai-vos ao sono com a mente cheia de esperança, repleta dos vossos desejos mais caros, de tudo quanto quereis realizar desinteressadamente para bem do gênero humano.

Um livro, uma escola, um quadro, uma fábrica, um canal, uma instalação de luz e energia elétrica, uma nova cultura, uma indústria, tudo quanto em um ou em outro sentido possa contribuir para a prosperidade e cultura do vosso país, para o bem do próximo, são obras para cuja realização haverá o tempo necessário <sup>13</sup> se antepuserdes no vosso espírito o benefício da coletividade ao benefício próprio.

Ao despertardes pela manhã sentireis os salutares efeitos do descanso corporal, e parecerá que nasceis para uma nova vida, que as atribulações passadas e os erros anteriores ficaram para sempre sepultados no fundo do mar, e que recobrais a juventude sem vos preocupardes com as folhas do calendário.<sup>14</sup>

O essencial para retardar a velhice é imprimir na mente o selo da juventude, porque, assim como o escultor, ao esculpir a estátua, não faz mais do que seguir com o cinzel no duro bloco de mármore as linhas que de antemão ali traçou com o seu pensamento, assim também o progresso da vida reproduz no corpo o modelo traçado pela nossa convicção.

Expulsemos a ideia de que, quanto mais vivermos, quanto mais experiência tivermos adquirido e quanto mais assiduamente houvermos trabalhado, com tanto maior rapidez havemos de consumir as nossas energias e cair na decrepitude.

Temos de nos convencer de que a vida ativa, a experiência crescente e o trabalho metódico não esgotam as forças, mas as renovam, ao renovarem o corpo pela cotidiana renovação do espírito.

## **O Fortalecimento da Vitalidade**

É falsa a ideia de que a atividade e o trabalho desgastam o organismo: desgastam-no, sim, a ansiedade, a inquietação, o receio e o temor com que costumamos atralhar a alternância rítmica de ação e repouso.

A natureza está disposta e afinada por tal modo que o organismo humano não é como uma máquina, cujas peças têm de ser substituídas quando gastas. As peças do mecanismo corporal, que são os órgãos que nele têm uma função, como os pulmões, o coração, o estômago, o fígado, os rins, etc., encerram no próprio tecido celular as

---

<sup>13</sup> Adaptamos esta frase, que pouco ou nada tem a ver com o original em inglês. (CCA)

<sup>14</sup> Ignoramos aqui algumas linhas que inexistem no original em inglês, de 1909. (CCA)

energias renovadoras que os mantêm sempre sãos, enquanto a má conduta dos seus proprietários não os deteriora, se não têm constitucionalmente qualquer anormalidade que mais tarde ou mais cedo dará origem à doença. Não há no nosso corpo nem uma célula capaz de envelhecer. Todas se renovam periodicamente, e mais prontamente as daquelas partes do corpo que estão em maior atividade, como as do cérebro do pensador, e as dos músculos, no trabalhador braçal. As células dos ossos tardam mais a renovar-se; mas alguns fisiologistas calculam que noventa por cento das células do corpo de um indivíduo de atividade média se renovam inteiramente em dois anos.

Os biólogos demonstraram com toda evidência que a química biológica influi poderosamente na conservação das condições juvenis. Toda atividade mental sinistra ou discordante altera quimicamente as células e introduz nelas substâncias estranhas que determinam uma reação prejudicial ao seu funcionamento.

Sucedem, assim, que a ideia da velhice se grava, por assim dizer, em células novas, pelo que não é possível envelhecer prematuramente, se a ideia da velhice não está impressa no cérebro; mas quem persiste na ideia da velhice e espera todos os dias a morte, converte em coisas velhas as células que estão em plena renovação. Os pensamentos rotineiros avelhentam facilmente as novas células.

## **O Altruísmo e a Felicidade**

Todo pensamento discordante e antagonista contraria as leis da renovação fisiológica que regem o organismo, e portanto o conveniente é contrairmos hábitos mentais que se harmonizem com este princípio do perpétuo rejuvenescimento. Os pensamentos egoístas, rígidos e destilando tédio imprimem nos rostos sinais de velhice e apressam a sua chegada.

O pessimismo é um dos piores inimigos da juventude. O pessimista envelhece prematuramente ao pensar no aspecto tenebroso, discordante e enfermigo das coisas. O pessimista não prospera nem é capaz de volver os olhos para os horizontes risonhos da juventude e da beleza. Retrocede sempre, e o seu retrocesso é fatal para as condições juvenis. A juventude é caracterizada pela animação, pelo júbilo, pela esperança e pela alegria.

Tudo o que é anormal tende a estabelecer as condições de velhice. Ninguém pode conservar-se jovem, por muitos subterfúgios a que recorra para fazer desaparecer os vestígios dos anos, se ceder a excessos passionais.

O egoísmo é anormal: endurece e seca o coração e o cérebro. A nossa constituição psíquica exige que sejamos bons para sermos felizes, e a felicidade revela mocidade. O egoísmo é inimigo da felicidade, porque ofende os princípios fundamentais do nosso ser, ou seja, a justiça e a lealdade. Protestamos intuitivamente contra o egoísmo e nos odiamos, bem no fundo da consciência, quando incorremos em tão abominável culpa. O egoísmo nunca dará saúde, harmonia, bem-estar, porque não se harmoniza com os princípios fundamentais do nosso ser.

Em muitas pessoas é a velhice um perpétuo horror, incompatível com o bem-estar e a felicidade, pois converte a vida numa tragédia, que teria podido ser um gozo perpétuo; e há ricos que não desfrutam realmente das suas riquezas, porque os atormenta o pavoroso pensamento de que irão perdê-las com a morte.

Os pensamentos discordantes, de todo tipo, encurtam a vida. Enquanto o homem alimentar pensamentos de inveja, cobiça e egoísmo, nada no mundo o livrará de envelhecer. Enquanto albergar estes inimigos da juventude, não poderá permanecer em condições juvenis. A mocidade de pensamentos origina a mocidade da vida: os pensamentos rotineiros, preconceituosos e por assim dizer estereotipados estorvam o progresso positivo; e tudo quanto impede ou detém o progresso moral do homem favorece o progresso da velhice.

### **As Ideias que Retardam a Velhice**

Qualquer pensamento que, em determinado período, avassale o espírito e altere o ideal da vida fica como que estampado nas células do organismo, e aparece em relevo no caráter e na expressão do semblante. Se o ideal da juventude constante, do rejuvenescimento perpétuo do corpo, predomina no espírito, neutralizará o progresso da velhice, porque todo o organismo responde aos pensamentos e emoções predominantes, adquirindo a sua expressão. Assim, por exemplo, o homem que está constantemente mal-humorado, que é rabugento, vítima do medo e das suspeitas, que em toda parte vê inimigos e evita o encontro de pessoas que nenhum mal lhe fizeram, e que nem sequer se recordam de que ele existe no mundo, não poderá deixar de revelar no corpo, e sobretudo no semblante, esta disposição mórbida do seu espírito.

Só com uma completa inversão de pensamentos se poderá inverter o progresso do envelhecimento, de modo que nos pensamentos predominem ideias opostas à velhice, porque o efeito do espírito sobre o corpo é, sempre, absoluta e cientificamente infalível. Obedece a uma lei inexorável.

Vemos frequentemente pessoas que, segundo testemunho de quantos as conhecem, aparentam umas mais e outras menos idade do que a que têm. Isso demonstra como é verdadeira a influência da conduta moral no aspecto físico das pessoas. Se fôssemos indagar os segredos biográficos de cada um, sucederia indubitavelmente que aqueles que aparentam mais idade do que a assinalada pela data do seu nascimento sofreram tempestades passionais, tragédias domésticas, profundos desgostos de ordem íntima, que, apesar de não figurarem nas colunas dos jornais, poderiam dar um comovente argumento para uma novela sensacional, ao passo que os que aparentam ser mais jovens do que realmente são passaram a vida livres das violentas emoções de todo tipo, que são o arado invisível do semblante.

### **A Vida Como uma Vela Acesa em Nossas Mãos**

Alguns têm os cabelos completamente brancos, como se a sua cabeleira fosse de puros flocos de neve, semelhante à simbólica figura da visão apocalíptica. Conservam a tez rosada e lisa como a de um adolescente, e andam direitos, olhando-nos de bem frente, sem o mais leve indício de fraqueza corporal. Diz-se deles que são “uns sessenta muito bem empregados”. Mas há outros, embora na idade intermédia entre a maturidade e a velhice, que já começam a curvar o dorso, como se não pudessem com o peso dos anos, e não tardam a sofrer de achaques que anunciam o fim da vida corporal.

Conhecido é o símbolo, não menos exato por muito repetido, que compara a vida humana com uma vela acesa nas nossas mãos. Pouco a pouco, e sem pingar, lá se vai consumindo com uma luz tranquila, se a levamos bem direita, resguardando-a das

correntes de ar violentas que podem apagá-la. Durará então o tempo correspondente à quantidade de cera que entra na constituição da sua massa, e à espessura da mecha. Se a inclinarmos de lado, será consumida bem mais depressa, porque a própria chama derreterá parte da cera, sem proveito algum, ao mesmo tempo que prossegue a combustão da mecha. Durará então a vela muito menos do que teria durado se a levássemos direita. Mas, se pusermos a vela com a chama por baixo, irá consumir-se rapidamente sem aumento de luz, e antes de chegar ao fim teremos de a largar para não queimarmos os dedos.

Da mesma maneira, quem levar a vela da sua vida direita, aprumada verticalmente e com a chama ao alto, isto é, quem não se apartar do caminho da retidão, manterá com a necessária magnitude, intensidade e fulgor a luz da sua alma e a claridade da sua mente, sem relâmpagos de tempestade, sem eclipses de desalento, durante todo o decurso da sua lenta e mansa combustão.

O homem que a inclinar levemente para um lado e outro lado, isto é, o homem de temperamento inquieto e turbulento, que em nenhuma parte se acomoda e em país algum se aclimata, que anda de um lado para o outro sem nunca encontrar equilíbrio, irá por força consumir mais rapidamente a vela da sua vida. E o homem que a levar com a chama para baixo, queimando em um minuto a cera de uma hora, isto é, o homem que cede sem freio às suas paixões, satisfaz os seus apetites e, sedento de prazeres, passa o tempo na comprometedor agitação das diversões mundanas, consumirá esterilmente a vela da sua vida, com o remorso de não ter iluminado ninguém. O abuso do prazer envelhece tão completamente como o peso da dor. Não é verdadeiro que viva mais quem mais intensamente viver.

Mas, significa isso que devemos passar a vida em passividade egoísta, como figuras decorativas, sem empregarmos ativamente as nossas faculdades, com medo de as consumirmos rapidamente? Não, por certo. A chama da vela não deixa de brilhar e luzir, enquanto está direita e abrigada do vento; e o homem prudente não deixa de empregar todas as suas faculdades: mas emprega-as com discrição e tino, com peso, conta e medida, sem pressas nem precipitações, mas com a diligência que é o fruto da reflexão.

Do canto do seu gabinete, da mesa do escritório, seja onde for que tenha estabelecido a sede da sua atividade e o castiçal da sua vela, iluminará o mundo ou pelo menos a sua nação, quando não unicamente a sua região, ou tão-somente os seus vizinhos, com a luz das suas ações exemplares e o êxito dos seus elevados empreendimentos, e, no campo mais modesto de atividade, com a íntegra honradez da sua conduta, que bastará para fazer da sua vida uma obra-prima.

A mente é o candelabro em que, para se iluminarem todos os da casa, se coloca a vela da nossa vida. Quando o pensamento se identifica com os raios da nossa luz interna, e as vibrações mentais afinam com as espirituais, acordam as salutares energias latentes nas células orgânicas, que vibram então também em uníssono com as mentais e espirituais, harmonizando, em triplo e perfeito acordo, o corpo, a mente e o espírito.

Uma atividade jovial, um trabalho adequado às aptidões pessoais de cada um, de modo que as nossas ocupações tenham o prazer como atrativo e o dever como estímulo, são os melhores meios de afugentar os pensamentos sombrios e sinistros. Se assim fizéssemos,

não haveria no mundo nenhum dever penoso, porque cada um cumpriria com gosto o seu, e com a convicção de que, cumprindo-os, garante a felicidade da sua vida, e faz desta uma obra-prima.

## **Flammarion e a Renovação do Corpo**

Por outro lado, a atividade jovial mantém-nos sempre de bom aspecto, animados, esperançados no êxito, otimistas, e portanto dispostos sempre a comunicar magneticamente o nosso estado de espírito aos que nos rodeiam e a prestar-lhes todo o auxílio que estiver ao nosso alcance. Enquanto a mente olhar bem de frente o sol da vida, não projetará sombras em sua volta.

Conhecido o processo fisiológico segundo o qual se renova inteiramente o nosso corpo de dois em dois anos, pois de contrário não haveria órgão capaz de suportar o funcionamento incessante a que o submete o mecanismo biológico, bem podemos consolar-nos com a ideia de que o nosso corpo não é materialmente o mesmo, crescendo do berço à maturidade. Podemos estar seguros, sem receio de nos equivocarmos, de que se têm renovado todos os átomos do nosso organismo corporal e que, por um mistério muito mais prodigioso do que a rotação perpétua dos planetas em torno dos sóis e destes em torno de um ignoto mas seguro centro de gravidade, se substituem periodicamente as células dos nossos tecidos orgânicos, renovando por completo o instrumento físico da vida espiritual.<sup>15</sup>

Mas escutemos o que a este propósito o que diz o insigne astrônomo francês Camille Flammarion:

*“A característica que mais profundamente comove o observador da vida terrestre é a lei que preside a vida universal. À primeira vista parece que todos os seres vivos estão isolados. O abeto que coroa os cumes alpinos não tem aparentemente nenhum ponto em comum com a lebre que corre pelo caminho. A rosa dos nossos jardins não conhece o leão do deserto. A águia e o condor das mesetas asiáticas não saboreiam o fruto dos nossos vergéis. O trigo e a videira nenhum parentesco têm, segundo parece, com a vida dos peixes. E, se nos limitarmos a exemplos mais próximos, não parece que haja uma relação imediata entre a vida do homem e a relva que cobre os campos. Todavia, a vida de todos os seres que povoam a terra, homens, animais e plantas, é uma vida única, cujo meio é o ar, e cuja origem é o Sol; e esta vida universal não é outra coisa senão um intercâmbio incessante da matéria. Todos os seres estão constituídos pelas mesmas moléculas, que passam sucessiva e indiferentemente de uns para outros, de modo que nenhum corpo é propriedade definitiva e imutável de um ser vivo.”*

*“Pela respiração e pela alimentação, absorvemos em cada dia uma certa quantidade de alimentos, e pelas secreções e excreções perdemos outra quantidade. Assim se vai renovando o nosso corpo, e ao cabo de algum tempo não possuímos nem uma grama do corpo material que tínhamos antes. Renovou-se inteiramente, e esta renovação conserva a vida. À medida que em cada um de nós se opera este movimento renovador, opera-se também em todos os animais e plantas ..... O átomo de oxigênio que neste instante respirais, aspirou-o ontem talvez o azinheiro, a árvore que está na orla do*

---

<sup>15</sup> Sobre o assunto, veja o artigo [“Simplificando e Elevando o Carma”](#). (CCA)

*bosque. O átomo de hidrogênio que agora umedece o olho coruscante de um leão da Numídia, umedeceu tempos antes os lábios virginais de uma púdica donzela. O átomo de carbono que arde sem chama nos meus pulmões, ardeu talvez na chama de que Newton se serviu para as suas experiências óticas ..... Fisicamente, nada nos pertence de modo exclusivo. Somente nos pertence o espírito, o ser pensante, o homem verdadeiro e imutável. Ao passo que a substância que forma o nosso cérebro, nervos, músculos e ossos, vai, vem, e passa de um para outro corpo.”*

Se isso é assim, não há dúvida de que a velhice não está no nosso corpo, mas na preocupação mental de que não existe semelhante renovação do organismo físico. Uma célula de dois anos não pode parecer de sessenta, a não ser que os pensamentos de velhice influam nela. Se o corpo é sempre jovem, também o devia parecer, se não imprimíssemos nele a ideia do envelhecimento.

Todavia, todos temos mais ou menos a consciência de que alguma coisa há em nós incapaz de envelhecer ou morrer <sup>16</sup>, alguma coisa que nos relaciona com o mundo divino, e, se a mantivermos, a consciência desta verdade fundamental influirá salutarmente no nosso corpo.

Vemos assim que alguns estão se rejuvenescendo sem cessar, porque favorecem com a sua atitude mental o progresso físico da renovação biológica orgânica. O trabalho não os fatiga. A sua mente é ágil, moça, ativa, e esta agilidade, mocidade e atividade se refletem no seu semblante e em toda a sua presença. Para não envelhecerem, revivem constantemente na imaginação as cenas da idade juvenil com toda a sua glória e formosura. Os que não reconhecem isto fazem do seu pensamento na velhice um cinzel, ou digamos melhor, uma goiva <sup>17</sup> com que aprofundam cada vez mais as rugas do rosto.

Portanto, não penseis nunca que vos estais fazendo velhos. Repeli a preocupação vulgar de que os jovens vão para velhos e que cada aniversário representa um aumento na conta da sua vida. <sup>18</sup> É um erro, com todas as aparências de um axioma, contar a nossa verdadeira vida pelo tempo que passamos na terra, ou pelo contraste entre os tons melancólicos do ocaso do corpo e o alvorecer colorido da eterna primavera do espírito. Deveis convencer-vos de que sois jovens, porque vos estais renovando perpetuamente, pois, se andais, falais e obrais como velhos, forçosamente o sereis. Mas neste ponto convém não ultrapassar os limites da sensatez, que vos precipitaria no ridículo.

Não quer dizer o que fica exposto que deveis ter a presunção de parecer jovens, e de vestir segundo a moda predominante na juventude, porque seríeis então objeto de troça nos lábios dos jovens, cujo porte intentáveis imitar. O conselho limita-se a impedir a queda no extremo oposto, em que tantos caem, por se julgarem já com os pés na cova,

---

<sup>16</sup> O eu superior, a alma espiritual. (CCA)

<sup>17</sup> Goiva - qualquer um dos vários instrumentos usados para talhar madeira, como por exemplo o *formão*. (CCA)

<sup>18</sup> Examine [“O Lado Sagrado do Aniversário”](#). (CCA)

quando, se eles se sobrepusessem às suas preocupações, seriam ainda capazes de afugentar a morte.

Nada tão ridículo como as senhoras que são chamadas “de uma certa idade”- por um piedoso eufemismo de terminologia dos salões -, e que se enfeitam com laços e fitas, como se tivessem quinze anos. Mas também seria exagero encapuzarem-se em saiotos de estamena, ou revelarem no desalinho do traje a perda de todo estímulo para acabarem completamente a obra da vida.

É ainda de notar que, embora o pensamento seja o fato principal na conservação do aspecto juvenil do corpo, de nada serviria, se a ele não correspondesse a conduta diária da vida. Se, por ter transposto os sessenta, o homem se amodorra, e, confiado na sua aposentadoria ou reforma, não tem outra mesa de trabalho senão a mesa do jogo de cartas, ou a mesa de bilhar durante o dia, e a poltrona junto à estufa nas noites de inverno, ou uma sombra bem fresca no verão, decerto a mente se enfraquecerá, deixando então a sua influência de se fazer sentir sobre o corpo. Mas ainda quando, pelo seu gosto pela leitura e pelo estudo, duas coisas diferentes por muito que se pareçam, mantiver a sua mente ativa, enchendo-a de pensamentos de juventude no organismo, não bastará só por si este exercício salutar.

É evidente que aos sessenta anos o homem não pode andar a brincar com balõezinhos na rua como as crianças, nem lhe seria muito proveitoso, digamos, tomar parte nos desportos atléticos que consumiriam as suas energias de reserva: mas há exercícios físicos adequados para auxiliarem a influência do pensamento na conservação da juventude, ou, antes, no retardamento da velhice.

Porque convém notar que, se a fonte de Castália rejuvenescecia a quem conseguia banhar-se nas suas águas, não lhe conferia de forma alguma a imortalidade; e, assim, quanto dissemos acerca da influência do pensamento positivo sobre o retardamento da velhice deve entender-se - para que ninguém o julgue falso nem pareça absurdo - como algo que está dentro dos limites da vida humana, vida esta que os excessos da civilização têm restringido, e que só a ação eficaz de uma mente sã num corpo sã pode alargar. Se o pensamento bastasse para nos conservarmos perpetuamente jovens, ninguém morreria, e não seria então possível que, em cumprimento da lei da evolução, as gerações se sucedessem umas às outras.

Mas se substituirmos o conceito da perpetuidade pelo da persistência, e o da juventude pelo da galhardia e pelo da elegância, já não será incompatível com a absoluta necessidade da morte. Eliminada a ambiguidade da expressão “juventude perpétua”, veremos que não é tão ilógica como poderá parecer a possibilidade de conservar durante tempo mais largo, não precisamente a juventude como idade da vida, mas a aparência, o aspecto e as condições naturais, de modo que a velhice venha mais tarde, e seja, quando chegar, o feliz complemento da obra-prima da vida.

Por um processo natural, os tecidos do corpo tendem a atrofiar-se na velhice, de onde resulta a repugnância que os velhos geralmente sentem pela atividade corporal. Esta propensão para a atrofia tem por causa a desnutrição que, por sua vez, provém de imperfeita circulação do sangue, por falta de elasticidade das artérias, e todo órgão que não recebe o sangue necessário é perturbado no seu funcionamento. Os músculos, o

coração, que também é de contextura muscular, e os pulmões ressentem-se da escassez de circulação sanguínea.

A este processo enfraquecedor do mecanismo corporal não basta opor unicamente a força do pensamento, pois torna-se necessária também uma ação que consiste em exercícios adequados a combater a atrofia dos músculos e o endurecimento das articulações, e bem assim ativar as combustões vitais, favorecendo a diminuição das perdas orgânicas.<sup>19</sup>

Diz-se que para conservar o estômago em estado de saúde é preciso que nos levantemos da mesa sem ter satisfeito a fome por completo: pela mesma razão, o homem de sessenta anos deve interromper o exercício físico no momento preciso em que ainda se sintam com forças de o continuar.

Sobretudo, são preciosos auxiliares da eficácia do pensamento na conservação do mecanismo corporal os exercícios ao ar livre, como as excursões e os passeios pelo campo, contanto que não haja ladeiras e muito menos montanhas a subir.

### **A Mente Que Não Envelhece**

Geralmente, as pessoas que já ultrapassaram os cinquenta mal calculam como é benéfica a ação do ar puro do campo, quanto à sua eficácia para ativar as combustões vitais.

Os aposentados e reformados, todos os que passam dos setenta, viveriam muito mais tempo e teriam maior tranquilidade na velhice, se, longe de se fecharem nas sombrias habitações das cidades, onde o sol e o ar entram em doses homeopáticas, se resolvessem a residir no campo, de modo que não tivessem, durante o dia, como costuma dizer-se, nem um momento de descanso. O ar puríssimo que leva nas suas asas o balsâmico aroma dos pinhais próximos banhar-lhes-ia a pele e os pulmões, como substituto precioso de um exercício muscular mais intenso.

A mente não pode envelhecer enquanto persiste em aspirar a alguma coisa melhor, mais nobre e mais elevada. A profissão que enaltece, o estudo frequente de temas e questões elevadas e o empenho desinteressado em realizar propósitos elevados são poderosos preservadores da juventude. A senilidade da alma envelhece o homem.

A vida tem de ser um perpétuo prazer, tão intenso como o que todo artista tem com sua obra-prima; e, para que a nossa vida seja feliz, tem de ser necessariamente uma obra-prima, considerando-a como um notável benefício para o nosso aperfeiçoamento. Juventude e alegria são sinônimos. Se não sentirmos alegria de viver, se a existência é para nós uma carga incômoda e chamamos a morte em segredo, envelheceremos antes do tempo.

Vivei sempre com uma atitude mental de contentamento. Vivei embalados nos vossos ideais, diligenciando realizá-los, e a velhice tarde vos alcançará. Se assim fizerdes, a preciosa influência do ideal, a convicção de que tendes ainda de viver para o realizar

---

<sup>19</sup> No trecho acima, a maior parte da página 268 do livro em português nada tem a ver com o texto original de Marden, "Why Grow Old?", e por isso é omitida. (CCA)

para benefício do mundo, ou, pelo menos, da pátria ou da família, conservará o vigor do corpo, ao lado da força do espírito.

### **A Necessidade de Paz e Sossego**

Cada vez que penseis em vós mesmos, invocai uma imagem vívida do vosso ser, em perfeito estado de juventude e vigor. Pensai em que um espírito de juventude e esperança vos anima o corpo. Traçai para vós o mais perfeito quadro de virilidade ou feminilidade física de que for capaz a mente humana.

O elixir da longa vida que alguns alquimistas buscaram por tanto tempo em tubos e retortas está em nós mesmos. O segredo da sua confecção esconde-se na nossa mentalidade. O rejuvenescimento constante do corpo é possível por meio da integridade de pensamentos. Vemo-nos tão velhos quanto o pensamos e sentimos, porque o pensamento e a emoção alteram-nos o semblante e o aspecto geral da personalidade. Temos de embelezar a vida com pensamentos formosos, ideais elevados e imagens alegres, porque não há fator preventivo da velhice tão eficaz quanto o amor à nossa obra, ao próximo e a todos os seres. E ele é o mais potente renovador da vida. Desperta os sentimentos mais nobres e as aptidões mais raras.

Esquadrinhai o âmago das coisas, vivei nelas, e descobrireis o melhor do melhor de tudo o que forma o vosso ambiente, e em especial o melhor das pessoas a quem vos liga parentesco ou convivência social. Quando vos relacionardes com alguém, pensai nessa pessoa representando-a segundo o ideal formado [no mundo divino], e não como a criatura deformada, débil e ignorante, em que a tenham convertido o vício e a dissipação. Esse hábito de cerrar os olhos do espírito a tudo quanto não seja a representação do homem ideal beneficiará maravilhosamente os outros e também vós mesmos. Não queirais ver deformidades e fraquezas em tudo e em todos, e habituai-vos a manter os vossos altíssimos ideais porque, em igualdade de circunstâncias, vive mais anos o homem que tiver uma mentalidade mais limpa e mais pura.

A harmonia, a paz e o sossego são absolutamente necessários para sustentar a juventude. Toda atuação mental discordante e desequilibrada provoca e apressa a velhice. A contemplação das verdades eternas fortalece os ideais e dulcifica a vida, porque desvanece o temor, a incerteza e o tédio, ao infundir-nos o conhecimento do genuíno objetivo da vida, que não é nem mais nem menos do que a escola do nosso aperfeiçoamento, lento, mas positivo.

### **A Imagem Divina do Ser Humano**

Quem aproveita as lições da vida e da experiência vale-se delas para engrandecer e embelezar a obra-prima do seu caráter, e conserva, a despeito da idade, a sua aparência juvenil. Tão facilmente podemos adotar o hábito de nos mantermos jovens quanto de nos tornarmos prematuramente velhos. É tudo uma questão de pensamento e conduta.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Nestas linhas finais do ensaio, várias frases nada têm a ver com o original de Marden e por isso são omitidas. (CCA)

Um incremento de virtude, de sabedoria e utilidade, deve ser o único sinal da nossa prolongada permanência na Terra. Devemos continuar fazendo o que de melhor possamos, mesmo depois dos setenta, e se o cérebro se mantém ativo e são, sem que o receio, o tédio, o egoísmo ou a enfermidade lhe tenham enfraquecido as células, terá o nosso espírito cada vez mais força e vigor.

A lei divina não teria permitido que entrasse em nós o desejo de uma longa vida, sem a possibilidade de a realizar.

Há motivos para supor que, quando o progresso geral da humanidade correr parêlho com o progresso material, quando cessarem as lutas fratricidas e o amor mútuo reinar sobre a Terra, renovando positivamente a idade de ouro, a duração da vida humana há de alcançar limites ainda não imaginados.

A luz do novo dia que surge iluminará a imagem divina do homem ideal. Conheceréis a verdade, e a verdade vos libertará. E o homem, livre da escravidão do egoísmo, da ignorância e da miséria, *fará da sua vida uma obra-prima.*

000

O artigo “A Fonte de Castália” foi publicado nos websites associados dia 28 de julho de 2020.

Leia também “[O Elixir da Vida](#)”, “[Todas as Idades da Vida](#)” e “[A Sabedoria de O.S. Marden](#)”.

000