

CAPÍTULO VII

SALUD

Ea ! ; Ea ! amigo mío, dejad vuestros libros, ó seguramente os pondréis jorobado : ! Ea ! ; Ea ! amigo mío, desarrugad el ceño ; ¿ para qué tanta fatiga y turbación ? Los libros son una lucha triste y sin fin : venid á oír al chorlito del bosque. ¡ Cuán suave es su música ! por mi vida, hay mucha más sabiduría en él.

WORDSWORTH.

La salud es asunto importante, tanto para el que la posee como para los demás... ¿ Acaso no constituye la salud la armonía, sinónimo de todo lo bello, de todo lo justo y de todo lo bueno ? ¿ no es, en todos sentidos, el resultado total, según demuestra la experiencia de cuanto hay en nosotros de excelente ? El hombre sano es el producto más meritorio de la naturaleza mientras se mantiene tal. La salud corporal es buena ; pero la verdadera salud del alma es la cosa por la que más debemos suspirar y la bendición más grande que la tierra recibe del cielo. — T. CARLYLE.

No hay riqueza comparable con un cuerpo sano ; ni alegría más grande que la del corazón. — ECLESIASTICO.

No basta poseer grandes cualidades, sino empearlas con acierto. — LAROCHEFOUCAULD.

Somos niños y parecemos ancianos ; la vida no consiste en vivir, sino en tener salud. — MARCIAL.

RECREACIÓN significa creación ; es decir, una segunda creación, cuando la fatiga del cuerpo ó del cerebro ha agotado la energía animal ó mental. El sueño mismo

es una recreación ; y cuanto más sano es el niño, tanta más salud se recupera. Pero hay una recreación de otra clase que requieren los trabajadores intelectuales, y es la recreación activa. Todas las naciones vigorosas se hallan caracterizadas por el vigor de sus deportes. Entre nosotros se manifiesta por los deportes al aire libre, — cricket, lawn-temis, foot-ball¹, caza, en sus diferentes géneros, de pluma y de pelo, deporte náutico, polo, juego de bolos y la pesca — que se continúan hasta en el invierno, hasta que los *sportsmen* se hallan completamente helados.

Sólo puede llamarse ejercicio el que produce libre y completa expansión de los pulmones. El centro de la vida se halla en gran parte situado en el pecho. Si es cierto que la masa de sangre existente en el cuerpo pasa á través del corazón y los pulmones doce veces por hora — para ser vivificada y distribuida de nuevo á todas las extremidades — no podrá menos de reconocerse la importancia de la inhalación y exhalación completas. Son necesarias para la salud del cuerpo lo mismo que para la de la inteligencia ; es decir, para dar nueva vida á los músculos, lo mismo que al cerebro. En verdad, la fuerza de voluntad y la potencia cerebral dependen en grado no pequeño de la fuerza del pecho, y la facultad de pensar depende del aparato respiratorio.

El principio potencial, la facultad de querer con energía y decisión, se manifiestan usualmente en una sólida inteligencia combinada con una energía soste-

1. El *cricket* es un juego mezcla de pelota y bolos ; el *lawn-tennis* una especie de juego de pelota con raqueta ; el *foot-ball*, juego de pelota con los pies, con pelotas enormes. — (N. del T.)

nida de la acción vital. La filosofía ha cometido un error en no estudiar más profundamente el sistema físico, porque allí es donde se oculta el hombre moral y mental¹.

En todo caso, debe admitirse que para asegurar el pleno ejercicio de la inteligencia y mantenerla en su acción saludable, hay que prestar la atención debida á los órganos del cuerpo. El hombre debe vivir de acuerdo con la naturaleza y con las leyes en virtud de las cuales fué ideado y formado su cuerpo; de otra manera, sufrirá la pena inevitable del dolor y la enfermedad. La ley que rige el cuerpo merece tanta confianza como la de la gravitación universal. No es necesario que cada uno esté pensando constantemente en cómo se verifica tal ó cual función. Una preocupación de esta índole equivale á una enfermedad. Pero para vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza, parecen necesarios algunos conocimientos razonables de las leyes de la vida en todo sistema de educación verdaderamente completo; porque nuestro bienestar diario, lo mismo que nuestra energía mental, dependen enteramente de las condiciones de salud del organismo en que habita el alma, y por medio del cual trabaja y crea la inteligencia.

« La felicidad, dice Sydney Smith, no es imposible sin salud, pero es muy difícil de conseguir. No entiendo por salud ausencia de enfermedades peligrosas, sino que el cuerpo se halle en perfecta armonía, lleno de vigor y de alegría »². Es una desgracia para los jóvenes el ser sacados desde muy temprano del per-

1. Véase la nota de la pág. 237.

2. Sydney Smith. *Memoirs and Letters*, I, pág. 125.

fecto estado de equilibrio », por los indiscretos esfuerzos de sus padres obligando á sus inteligencias á entrar en acción antes de lo que permite la naturaleza. El resultado es la disonancia, la falta de armonía y el desarreglo de las funciones. El sistema nervioso se ve sobreexcitado mientras que se desdeña la parte física. El cerebro tiene mucho que hacer y los órganos corporales muy poco. La inteligencia puede ser alimentada, pero el apetito se pierde, y la sociedad se ve llena de rostros pálidos de dispepsia. « Todo es preferible, dice el doctor O. W. Holmes, á la degeneración sanguínea á que todos tendemos ». El placer de la miel apenas se recompensa con la punzadura del aguijón. Como dijo Marcial hace mucho tiempo, « la vida sólo merece el nombre de tal cuando se tiene salud ».

Ya hemos hecho alusión en otro lugar al perjuicio que se causa á la vida y á la salud, en los niños, y más aún en las niñas; y por lo tanto, no hay necesidad de repetir lo que hemos dicho respecto al despiadado sistema de nutrir con exceso sus inteligencias. Sin entrar en detalles fisiológicos, puede, no obstante, afirmarse que la constitución física de los niños, naturalmente más fuerte en la pubertad, los habilita para realizar una suma de trabajo cerebral que las niñas son incapaces de producir en dicho período, á causa de su constitución más delicada.

El exceso de trabajo se ha hecho, por desgracia, uno de los vicios propios de nuestra época, especialmente en las ciudades. En los negocios, en la ciencia, en las leyes, la política y la literatura, la marcha seguida, á veces tremenda, el uso y el abuso de la vida, se hacen excesivos. El esfuerzo de la excitación se hace sentir más pesadamente sobre la parte más deli-

cada de nuestro organismo. La naturaleza está librando una continua batalla contra la decadencia de los tejidos. Éstos se gastan con el trabajo corporal é intelectual, y se restauran con el alimento, el sueño y el descanso. Pero la pérdida es con frecuencia más grande que la que puede restaurar una digestión debilitada; y aunque el agotamiento puede repararse artificialmente por medio de estimulantes, esto sólo puede remediarse de un modo efectivo por medio del descanso y del ejercicio, á fin de permitir á las delicadas células del cerebro y á las no menos delicadas del estómago recobrar su acción saludable.

La actividad de la inteligencia, si no se la fuerza con exceso de trabajo, es sin duda tan agradable como la del cuerpo; pero para disfrutar del placer que procura, es preciso que sea seguida del descanso. El hombre ama la vida; su instinto le impulsa á amarla, en tanto que el placer acompaña la saludable acción de la inteligencia y del cuerpo. «¿Y qué piensas, dice Sócrates á Aristodemo, de este continuo amor á la vida, de este temor de la muerte que se apodera de nosotros desde el momento que tenemos conciencia de la existencia?» «Pienso, respondió, que es uno de los medios empleados por el sabio y grande artista, que lo adoptó deliberadamente para preservar su obra». Estas palabras son hoy tan verdad como cuando fueron dichas hace más de dos mil años. Los antiguos griegos, entre su variada sabiduría, tenían una reverencia que rayaba en culto para con el cuerpo, como morada del alma. Daban recreo á su cuerpo lo mismo que á su inteligencia.

Sócrates fué uno de los hombres más sabios. No escribió libros, sino que dirigía discursos á sus amigos

y discípulos mientras paseaba; y todo lo que sabemos de él ha llegado hasta nosotros á través de los recuerdos de sus discípulos y admiradores. Según una de las tradiciones que quedan relativas á Sócrates, dícese que por vía de recreación se montaba en un caballo de madera. Cuando no estaba de humor para ejercicios físicos, tocaba la lira para templar y entonar el espíritu. Platón, lo mismo que su maestro, tenía gran fe en la recreación, y sobresalía en todos los ejercicios griegos; por su parte, Aristóteles, en su cuarto libro de la *Ética*, sostiene que el juego y la distracción no son menos necesarios para la salud física que el descanso y el ocio. Los antiguos griegos adoptaron los métodos más racionales para educar y desarrollar la naturaleza completa del hombre. Consideraban la educación física como la base de la educación moral y mental: procuraban ejercitar las facultades corporales y desarrollar las energías musculares, al mismo tiempo que cultivaban la inteligencia por medio de la disciplina y del estudio. Una inteligencia sana en un cuerpo sano era una de sus máximas corrientes.

Para que la inteligencia pueda obrar con vigor y alegría cuando se requiere, es indispensable que tenga frecuentes intervalos de recreo y descanso. Sólo así puede conservarse la salud completa. El arco no puede estar siempre tendido, pues de otro modo su elasticidad sufriría irreparable daño. Uno de los primeros padres de la Iglesia menciona la siguiente historia, conservada por la tradición, acerca del apóstol San Juan, el cual dió esta lección de un modo tan sencillo como eficaz. Pasando un cazador cierto día por su casa, vió al discípulo amado sentado en la puerta, jugando con una paloma en la mano, con el mismo

placer que si fuera un muchacho. El cazador quedó sorprendido al ver que un hombre tan devoto perdía el tiempo de tal modo. Al observar su asombro, el apóstol dijo al cazador: «¿Por qué no tienes siempre tendido tu arco?» «Porque perdería su fuerza si estuviera siempre tenso»; le respondió. «Pues bien, respondió el apóstol, lo mismo sucedería con mi inteligencia; si no le diese descanso, también perdería su fuerza de la misma manera.»

Así, la pereza no es siempre pereza. Cuando se trata del trabajo cerebral, es el único remedio para las noches sin sueño, para la excitación nerviosa, para los latidos del corazón, para la irritabilidad del temperamento y para la dificultad de la digestión. En este caso, no hay prescripción más eficaz que el reposo perfecto. Pero hay inteligencias que no quieren descansar, y carecen de la fuerza moral para estar perezosas. Sin embargo, el evangelio del descanso y del recreo es correlativo del evangelio del trabajo, y ambos son igualmente necesarios para el bienestar y la felicidad del hombre.

Algunos han mezclado sabiamente el descanso y el ejercicio físico con el estudio. Eliano refiere de Agesilos, que habiéndole hallado un amigo montado en un bastón para distraer á su hijo, pidió á su visitante que no hablase de aquello á nadie hasta que fuese padre á su vez. Enrique IV de Francia era muy amante de sus pequeñuelos en su hogar, y se recreaba con sus cabriolas y juegos. Un día que andaba á cuatro pies al rededor de su habitación, con el delfín encima, mientras los otros niños le excitaban á galopar como un caballo, entró de pronto un embajador, y sorprendió á la real familia en medio de su juego. Enrique,

sin levantarse, preguntó: «¿Tiene usted hijos, señor embajador?» «Sí, sire». «En ese caso puedo continuar».

Boileau era un gran jugador de bolos. Éste era también el juego favorito de Lutero, que no era solamente jugador de bolos, sino que también tocaba la guitarra y la flauta, torneaba objetos de madera, y consagraba parte del tiempo á la compañía de mujeres y niños. Su distico favorito era:

« Wer nicht liebt Wein, Weiber, und Gesang,
Der bleibtein Narr sein Lebenlang » ¹.

Calvino, aunque no era muy aficionado á diversiones, acostumbraba á jugar con sus hijos en Ginebra los domingos, públicamente, para mostrar que consideraba que la observancia del séptimo día, lo mismo que de los días festivos no debía ligar más tiempo á los cristianos. Sin embargo, después de todo, el séptimo día del descanso es una cosa que debe ser recordada y conservada como el único alivio legal de las fatigas diarias del resto de la semana ².

Como decía el difunto lord Beaconsfield: «Tengo perfecta libertad para admitir que existe alguna diferencia entre el domingo cristiano y el sábado judío, y no puedo estar de acuerdo con los que quieren aplicar á la observancia del domingo cristiano las reglas y

1. « El que no ame el vino, las mujeres y las canciones, será un loco toda su vida. »

2. El autor busca ejemplos en las grandes figuras del protestantismo. Nosotros pudiéramos aducirlos á cientos, pues no hay santo ni fundador de orden religiosa que no haya recomendado el recreo y honesto solaz que proporcionan los ejercicios físicos. El mismo autor cita más adelante el caso de San Ignacio de Loyola. — (N. del T.)

prácticas del sábado judío. Si hubiera alguno que quisiese hacerlo, fracasaría completamente en la realización de su propósito. De todas las instituciones divinas, sostengo que la más divina es la que asegura un día de descanso para el hombre... Es un principio religioso que hasta cierto punto es admitido por todos, por todas las clases que poseen en esta nación la influencia y la mayoría; es un principio que debemos procurar no sea descartado, si deseamos mantener este día de descanso, que yo sostengo es el más valioso beneficio que jamás se pudo conceder al hombre. Esta es la piedra angular de toda civilización; y sería muy difícil calcular cuán deletéreos podrían ser sus efectos hasta con respecto á la salud de la gente, si no hubiese suspensión en la fatiga constante y en el trabajo cerebral, que debe siempre caracterizar una nación como ésta, tan adelantada en el camino de la civilización ».

No hace mucho tiempo que el obispo de Sodor y Man, después de una confirmación, se puso á jugar al *cricket* con los niños de la escuela. Se había alegrado mucho al saber que se iba á hacer una partida. Se unió á los jóvenes, y dijo: « Yo haré mejores paradas que ustedes, porque tengo mi delantal ». El mismo decía después hablando de esto: « Esta impresión jamás se borró de la mente de aquellos niños. Comprendían que había entre ellos un hombre que hablaba de las cosas más sublimes y santas, — elevándolas á cuanto la confirmación tiene por objeto elevarlas — pero recordando al mismo tiempo que sus cuerpos requerían una recreación saludable. En consecuencia, jugó al *cricket* el resto de la tarde con aquellos niños sobre cuyas cabezas había impuesto solemnemente sus

manos en la confirmación. Desde aquel tiempo, jamás nombraron al obispo en la parroquia, sin que su nombre hiciese nacer algún pensamiento saludable en la mente de los jóvenes.

Celso aconsejaba que el hombre que desee seguir gozando de salud, varíe sus ocupaciones ó estudios, ya estudiando ó trabajando y aplicándose, ya cazando, nadando, corriendo, montando á caballo ó haciendo otro cualquier ejercicio. Era una regla que Ignacio de Loyola imponía á sus hijos, que después de dos horas de trabajo el ánimo necesitaba algún recreo. La facultad de mantener su espíritu ocupado en algo distinto de nuestros estudios ó trabajos, tiene la mayor importancia. César escribía: « Bajo mi tienda, en medio de las crueles luchas de la guerra, hallo siempre tiempo para pensar en otras muchas cosas. » En esta facultad de pensar en otras muchas cosas está quizá el secreto de la fuerza.

Hay una especie de pereza que puede llamarse un derroche de la existencia, mientras que hay otra que merece el nombre de regocijo de la existencia. El ocio tiene siempre gran valor para los que pueden cambiar de ocupación, cuando tienen algún rato libre. Los hombres acostumbrados á la mesa de trabajo y al estudio, son tan enemigos de no hacer nada, y, sin embargo, tan poco inclinados al ejercicio activo, que con frecuencia consideran como recreo un mero cambio de estudios. Descansan de un trabajo cerebral, emprendiendo otro. D'Aguesseau, el gran canciller de Francia, dicen que hallaba recreo con sólo cambiar de estudio. La geometría y el álgebra figuran entre los más consoladores recreos de los sabios. Cuando sir Mateo Hall se sentía agotado por el excesivo trabajo, refrescaba

su ánimo trabajando en algunos problemas de álgebra. Fenelón, cuando estudiaba, se refugiaba de la teología en la geometría, aunque fué severamente amonestado contra estos devaneos y diabólicas atracciones por sus maestros los jesuitas. De un modo semejante, el profesor Simson, cuando se hallaba perplejo y fatigado por las controversias eclesiásticas, se refugiaba para hallar paz y abrigo, en la ciencia segura de las verdades matemáticas, « donde hallaba siempre, dice, descanso y refrigerio ». Molyneux, el abogado irlandés, buscaba alivio de sus desdichas domésticas en el estudio de las matemáticas. « Éste era, dice, mi seguro refugio: tal era la opiata que calmaba mis perturbados pensamientos, permitiéndome dormir ».

Lord Brougham se divertía en su ancianidad con el mismo estudio, variándolo con el de la óptica, la luz y la teología natural. Refería que lord Cottenham, que había sido un brillante estudiante de matemáticas en su juventud, volvió á ellas por vía de descanso cuando ocupaba el más elevado cargo en la magistratura¹; siendo también muy sabido que el difunto sir Federico Pollock, siendo primer jefe del Echiquier, hallaba descanso y alivio á sus grandes trabajos distrayéndose con las matemáticas y la geometría. Sir Isaac Newton, cuando se hallaba agotado por sus severos estudios, se distraía con la cronología antigua y los misterios

1. « Por los años de 1838, dice lord Brougham, mientras me hallaba ocupado en preparar mi *Analytical Review of the Principia*, supe por casualidad que lord Cottenham distraía sus ocios con el cálculo; y estoy seguro de que él hubiera podido suministrar demostraciones analíticas más correctas y elegantes de los teoremas de Newton que las que yo he tenido la suerte de encontrar al componer esta obra. » — *Philosophers of the Time of George III*, páginas 388 y 389.

del Apocalipsis; mientras Mendelssohn, el sabio alemán, cuando se sentía fatigado por el exceso de trabajo, daba descanso á su ánimo asomándose á la ventana y contando las tejas del tejado de su vecino. El recreo de Spinoza consistía en cambiar de estudio, en conversar con sus amigos, ó en fumar una pipa de cuando en cuando. Algunas veces se distraía observando las luchas de las arañas, que le hacían reír con frecuencia hasta saltársele las lágrimas. Johnson dice que el hombre no es hipócrita en sus distracciones; sin embargo, Spinoza era el hombre más bondadoso y menos cruel.

Por otra parte, la literatura ha suministrado siempre el más amplio arsenal de distracciones sedentarias para los trabajadores intelectuales. Con frecuencia, un libro calma el ánimo mejor que el más poderoso narcótico. El escribir un libro, sea bueno ó malo, produce igual efecto. Vattel descansaba de sus estudios sobre *Law of Nations* (*La ley de las naciones*) escribiendo su *Discourse on Love* (*Discurso sobre el amor*), y de cuando en cuando algunas poesías. Federico el Grande, que ambicionaba tanto la gloria literaria como la guerrera, escribía versos; y Voltaire declara que no podía corregirlos sin reír. Voltaire se entretenía con representaciones privadas dramáticas y de polichinelas. El filósofo de Ferney dicen que había sido muy hábil en tirar de las cuerdas y manejar los muñecos. Edificó un teatro en la Châtelaïne, cerca de Ginebra, (empleado hoy como granero), para el cual escribió piezas, y en el que hizo de director de escena.

Volta, el gran electricista, fué también escritor de versos; y mister Gleig dice de Warren Hastings, que: « El componer una poesía era para él una operación

tan natural como el desayunarse ». Lord Stratford de Redcliffe, cuando se llamaba mister Stratford Canning, escribió versos que merecieron la alabanza de un tan gran poeta como Byron. Sus versos sobre Bonaparte, según dice lord Byron, « valían como mil odas de otro cualquiera ». « Yo sabía, añade, que era hombre de talento; pero no sospechaba que poseyese todos los dones de familia en tan alto grado ». Lord Tenterden, después de un lapso de treinta años, siguiendo el ejemplo de lord Grenville y lord Holland, volvió á componer versos latinos; aunque confesaba que hubiera podido decirse que un presidente del Tribunal Supremo y par hubieran podido emplear sus horas de ocio más útilmente que escribiendo versos sin sentido acerca de las flores¹. Jacobo Watt, el inventor del condensador de vapor, y Tomás Telford, constructor del puente sobre el Menai Straits, escribieron poesías cuando eran jóvenes. Watt, en su ancianidad, era incansable lector de novelas, las cuales á él y su anciana esposa les arrancaban con frecuencia gritos de admiración. Sir Carlos Napier no estaba satisfecho de ser el vencedor de Meanée; sino que habiendo cesado en su cargo de general en jefe en la India, y siéndole imposible permanecer perezoso, ocupaba sus horas de ocio componiendo una novela titulada *William The Conqueror* (*Guillermo el Conquistador*), que fué publicada después, y que se considera hoy como una curiosidad literaria, del mismo modo que los versos de los citados jueces, embajadores, políticos, electricistas é ingenieros.

1. Sir Egerton Bridges. *Autobiografía*, I, págs. 417 á 424, donde figuran varias muestras de los versos de su señoría.

Gran consuelo ha proporcionado la literatura á los hombres de Estado abrumados por el tráfago y amargura de la lucha de los partidos. Aunque las puertas de la política podían estar por algún tiempo cerradas para ellos, las de la literatura les estaban siempre abiertas. En sus más tristes momentos, el cambio despertaba el abatido espíritu de Addison. Cuando Pitt, en una ocasión, se retiró del ministerio, volvió con mucho gusto al estudio de los clásicos griegos y latinos; mientras Fox olvidaba las molestias de las polémicas de partido, en compañía de Eurípides y de Herodoto. Canning y Wellesley, al verse obligados á abandonar el ministerio, se ocupaban en traducir las odas y sátiras de Horacio. Lord Redesdale hizo lo mismo al verse obligado á guardar cama por un accidente de caza.

Entre otros ministros autores figuran lord Normanby, que escribió la novela titulada *No*; el conde Russel, que escribió una tragedia (*Don Carlos*) y una novela (*The noun of Arronea* (*La monja de Arronea*), producciones ambas de escaso mérito. Lord Palmerton ganó fama escribiendo varios excelentes juguetes en el *New Whig Guide*, mientras lord Liverpool era ministro. Lord Brougham era autor infatigable, que escribía no sólo libros sobre óptica, historia, biografía y literatura general, sino que también fué fecundo colaborador de la *Edinburgh Review*. Hasta cuando solicitaba votos para su candidatura en Liverpool, y aun en medio de las más terribles luchas jurídicas y políticas, lord Brougham se ocupaba minuciosamente en revisar la traducción de Leigh Hunt de la *Oda á Pirra*, y en sugerir rasgos delicados para su versión *Acme and Septimius*. Lord Derby y mister Gladstone

han demostrado su permanente apego á la literatura antigua. La traducción inglesa de la *Iliada* de lord Derby será aún leída con deleite cuando hayan caído en el olvido sus brillantes y elegantes discursos; los *Estudios* de mister Gladstone sobre Homero, serán recordados con orgullo mucho después que su cerebro sutil halla dejado de embrollar los principios y dividir los partidos del mundo político.

Algunos hombres de Estado se han mostrado bastante dispuestos á abandonar las dolorosas luchas de la política. Para honra de sir Roberto Walpole, recordaremos que se retiró del poder después de más de veinte años, sin que se hubiese agriado su carácter, ni se hubiese endurecido su corazón, con gustos sencillos y maneras cordiales y con capacidad para los placeres de la amistad y de la literatura. Después de una dura lucha por el poder, se vió obligado á dimitir el cargo de ministro; y á partir de aquel momento renunció á toda esperanza ambiciosa, y buscó consuelo en los libros. « Encontré á lord Melbourne, escribe mister Leslie, el artista, en casa de lord Holland, un día ó dos después que había dejado de ser presidente del Consejo; estaba más alegre que nunca, y únicamente tomó parte en la conversación respecto á los cambios en la casa real (que aún no estaban terminados), de tal modo que hizo reír á todos ». La pérdida del ministerio para lord Althorpe, en 1832, fué todo menos una calamidad. La soportó con alegría. El día después de la dimisión fué á casa de una florista, y escogió y compró gran número de flores, llevándose cinco grandes ramos en su carruaje. Empleó toda la tarde resolviendo dónde se habrían de plantar estas flores en sus jardines de Althorpe, escribió las ins-

trucciones necesarias para el jardinero, y trazó el plan para la plantación. Esto no se parece á la amargura que produce una calamidad. En verdad, el cambio de oficio, pasando de político á jardinero, proporcionó grandes placeres á lord Althorpe. No solamente se ocupó en jardines, sino que empleó parte del tiempo en el estudio de la teología natural.

« Tengo una excelente biblioteca, decía un sabio, y un magnífico jardín, que cultivo con mis propias manos para mi mayor deleite — una ocupación que no admite excusa, — porque seguramente no puede haber placer más puro, moral ó materialmente, que ver á la tierra producir hermosas flores nacidas de las semillas que nosotros mismos hemos plantado ». Hasta los hombres más competentes hallan el mayor placer en gozar los frutos de su propio trabajo. La rústica silla que nosotros mismos hemos construido, las flores y frutas debidas á nuestros cuidados, figuran entre las cosas que más nos agradan. Despiden el aroma de laboriosidad, por hallarse realizadas por el fruto de nuestro trabajo.

Cuando suplicaron á Diocleciano que tomara de nuevo la púrpura imperial, que antes había renunciado, respondió á los mensajeros: « No me habriais pedido tal cosa si hubierais visto los deliciosos melones que estoy ahora haciendo madurar y las plantaciones que he hecho alrededor de mi casa de campo. » Horacio y Virgilio eran ambos aficionados á la jardinería y á la vida del campo. El primer deseo de Virgilio era ser un buen filósofo, y el segundo ser un buen campesino. Catón hablaba de la agricultura como de uno de los más grandes placeres de la ancianidad. Los goces de la vida del campo tienen mucha analogía — si no