



Conversacion LXXIII

SE CONTINÚA LA ANTECEDENTE SOBRE LA SALUD

Atala. Cuando tú gustares, proseguiremos nuestra conversacion acerca de la salud.

Asela. Tan contenta estoy yo con que se haya principiado esta nuestra conversacion, que aspiro con todo anhelo á lo restante de ella.

Alodia. Y ¿Qué mas queréis saber?

Asela. Que es lo que nos queda que hacer, para conservar la Salud.

Atala. Pues ante todas cosas es necesario que no os escuchéis ni tengáis demasiada contemplación con vosotras mismas; y que dejáis pasar una porción de pequeños accidentes y quebrantos, que suelen experimentar aun las personas de mayor robustez, no haciendo caso de ellos.

Asela. Un poco severa me parece esta primera lección.

Alodia. Si por ventura sois de aquellas, que á cada instante se toman el pulso, no esperéis jamás gozar buena Salud; pues por cualquiera friolera llaman al Médico; y éstede una ligera indisposición suele hacer una enfermedad seria y grave.

Asela. Bien veo las consecuencias que trae consigo esta demasiada delicadeza.

Atala. Pues si las conocéis, evitadlas con todo cuidado; porque semejantes personas se imaginan estar malas á todas horas, aun cuando suelen estar mejores.

Asela. Desde ahora tomo la resolución de huir de este escollo.

Alodia. Además de lo dicho, os habéis de acostumar, todo lo mas que podáis, al trabajo y la faena, no apoltronandoos ni cuidandoos con demasiado esmero, sino racionalmente; pues por este medio adquirireis una Salud fuerte y robusta.

Asela. Con que ¿tú no quieres ni apruebas eso de tener mamparas, vidrieras y contravidrieras, puertas y contrapuestas?

Atala. Creedme; todos y todas las que se crien entre pluma-viva, y entre huecos y blandos algodones no pueden menos de gastar una Salud muy enfermiza.

Asela. Yo creía, que antes bien, todo eso contri-

buiría no poco, para tener una buena Salud, y que la conservaría por mucho tiempo.

Alodia. Al contrario; eso es lo que la arruina y la pierde; y por lo mismo conviene mucho el hacerse á experimentar algún tanto el rigor de las estaciones.

Asela. He haquí unos documentos muy nuevos para mí.

Atala. Os habéis de acostumar también á unos alimentos simples y groceros; porque los manjares delicados jamas producen sino una Salud muy debil y muy achacosa.

Asela Yo así lo comprendo; y me conformo sin dificultad con lo que dices.

Alodia. No basta eso; es menester asimismo, viviendo de esta suerte no tomar á ninguna hora mas que aquello que sea necesario para mantener la Salud, y no otra cosa.

Asela. Eso ya es mas difícil.

Atala. Pues no véis que si dáis á vuestro estómago mayor tarea de la que puede, llevar os esponéis á arruinarle, y hacer en él un depósito de humores, que en llegando á corromperse, os causarán inevitablemente varias enfermedades y dolencias?

Asela. ¿Con qué será necesario comer y beber con peso y medida?

Alodia no se necesita tanto: pues cualquiera persona acostumbrada á una vida simple y frugal ó templada, conoce, sin necesidad de peso ni medida, en donde ha de detenerse.

Asela. Y si por casualidad llega á exederse de esta regla?

Atala. Siempre que este sea un ligero exceso, y que suceda una rara vez, nada hay que temer; porque le queda el arbitrio de poder cercenar á la siguiente comida, aquello en que conoce se excedió en la antecedente.

Asela. ¿No hay ya mas que observar tocante al uso del alimento?

Alodia. También es menester no usar mas que de alimentos provechosos y convenientes al estómago de cada uno.

Asela. Pero ¿y si las personas que nos acompañan, se empeñan alguna vez en que lo hagamos de otro modo?

Atala Siempre es menester recibir con estimación agasajo lo que os dieren; pero dejadlo con disimulo sobre el plato; y si os estrecharen á que lo comáis, deberéis hacerlo sin hablar palabra; si bien con mucha moderación.

Asela. ¿Y si ello fuere perjudicial á la salud?

Alodia. Lo que se come una sola vez, como de paso y con moderación nunca puede hacer daño, á lo menos notablemente.

Asela. Te agradezco mucho todas estas lecciones.

Atala. Igualmente es necesario, en cuanto tengáis arbitrio, comer siempre á unas mismas horas: y no permitiros jamás, á no haber un motivo justo, el tomar nada fuera de ellas.

Asela. Este punto poca ó ninguna fuerza me hará porque yo estoy muy aconstumbada á eso.

Alodia. Aconstumbraos tambien á costaros y á levantaros todos los días á una misma hora; porque no hay cosa que contribuya tanto á la buena salud como el guardar orden y regla fija.

Asela. Pero ¿y de qué manera se ha de trabajar por el día?

Atala. Habéis de evitar todo cuanto pudieréis, el apresuramiento y la precipitación; haciendo cada cosa como si no hubiese mas que hacer, y como si ninguna otra se hubiese de seguir despues de aquella: de esta manera todo lo haréis bien y jamás alteraréis vuestra Salud.

Asela. Mas ¿cómo es posible trabajar con sorna cuando hay alguna priesa?

Alodia. El verdadero modo de trabajar apriesa, es trabajar espacio.

Asela. Ya oigo lo que dices pero á fé mía no lo entiendo.

Atala. No tienes mas que observar á dos personas cuando estén trabajando; de las cuales la una vaya muy espacio y la otra se precipite: verás al fin, que la primera ha hecho mas labor y hacienda que la otra.

Asela. Mas antes quiero creerte sobre este particular, que hacer la prueba.

Alodia. Juntad á todas estas reglas el cuidado de

evitar el exceso en todas las cosas; no solamente en la comida y bebida, como ya os he dicho, sino también en el descanso y en el trabajo; en el sueño y en la vigilia; en el gozo y en la tristeza; en los recreos y en las mortificaciones; en una palabra, en todo.

Asela. Sin duda con esto has dicho ya todo cuanto tenías que decir.

Atala. Aun tengo una cosa de grande importancia que recomendaros.

Asela. Y ¿cuál es? Di: ¿es posible que, despues de habernos dicho tanto, te quede todavía alguna cosa?

Alodia. Vedla aquí: oidla bien, y practicadla mejor: esto es, que desterréis lejos de vosotras la melancolía y la tristeza; porque no hay cosa mas opuesta á la Salud (1).

Asela. Eso fuera bueno, si dependiese de nosotras.

Atala. Decidme os ruego: ¿de qué sirve la tristeza; y si se ha visto jamás ningún buen efecto suyo?

Asela. Yo bien sé, que no sirve mas que para atormentarnos; y que nunca ha sido capaz de mudar en nada el semblante de las cosas.

Alodia. Pues por tu misma boca te condeno yo ahora: ¿por qué pues te entregas á ella?

Asela. Bien quisiera yo no hacerlo así; pero no puedo.

1 Prov. 17. 22. etc. 25. 20., etc. Eccli. 25. 17., etc. 30. 25. alibique.

Atala. Vosotras pudieráis, si consultaséis á vuestra Fé y os condujeséis en todas las cosas por su luz.

Asela. Es verdad que la tristeza no es capaz de remediar nada.

Alodia. Luego ¿cuánto mejor y mas acertado será, que adoréis á Dios en todos los acontecimientos, y que os sometáis humildemente á sus santas disposiciones?

Asela. Eso es sin duda lo que debiera hacerse, y no se hace.

Atala. Pues entónces, ya se deja de obrar como corresponde á un cristiano que reconoce á Dios por Autor de todo cuanto sucede, á excepcion del pecado; y aun como racional, que sabe y le consta por las luces de la razón, que la tristeza no puede precaver ni remediar mal ninguno.

Asela. Con que ¿es una simpleza grande el dejarse apoderar de la tristeza?

Alodia. No se yo que haya en este mundo mas que una sola cosa que deba apesadumbranos, que es el pecado; y aun esta pesadumbre ó tristeza, como venga de parte del Espíritu Santo, siempre es moderada, y se convierte muy presto en paz y consolación.

Asela. Y cuando falta el sustento necesario, ó se está en visperas de carecer de él, ¿no sería éste un justo motivo de apesadumbrarse?

Atala. Como yo no dejo de ser compasiva, os disimularía esto, en caso de que la tristeza diese pan cuando no le hay, ó proporcionarse en tenerle cuando

está para faltar: mas como la tristeza nunca produce estos efectos, no os aconsejo, que aun en este caso os entreguéis á ella.

Asela. Pues ¿qué se ha de hacer entónces?

Alodia. Recurrir á Dios, que jamás desampara á los que verdaderamente confian en su Providencia y que emplean fielmente los talentos que el Señor les ha dado en adquirirse el sustento que necesitan.

Asela. Mas al cabo, de algún alivio y consuelo sirve el entristecerse.

Atala. ¿Qué alivio ni que consuelo puede ser para nadie, el anegarse en un abismo de pesar!

Asela. Pues enseñanos algun otro medio.

Alodia. Ya os he dicho, que os arrojéis confiadamente entre los brazos del Señor (1), suplicándole, que acuda á socorreros: y para no tentarle, echad mano de todos aquellos medios que su Majestad os ha dado, para que os ayudéis á vosotras mismas.

Asela. Bien quisiera yo poner en práctica esta última lección.

Atala. Pues como no lo ejecutéis así, no os prometo que disfrutéis de cabal Salud; porque la tristeza ha quitado mas vidas que la espada.

Asela. Con que en haciendo todas estas cosas, ¿podremos contar con tener una buena Salud?

Alodia. Si, con la ayuda de Dios y su bendición; pues esto es lo que siempre habéis de mirar principalmente.

1 Psalms . 54 . 23 . 1 . Peter . 5 . 7 . etc alib.

Asela. Esto es también lo que yo no cesaré de pedir á Dios, y esperarlo de su bondad, para ponerme en estado de poderle servir bien, y de merecer por este medio gozar, después de esta vida, de la Salud eterna en la otra.

Atala. Ved ahí al propio tiempo el fin que os habéis de proponer en la conservación de la Salud.

Asela. Ese mismo objeto es el que yo quiero también proponerme, y no simplemente el de disfrutar una Salud robusta.

Alodia. Unas disposiciones como esas nos edifican y consuelan.

Asela. Deseo, no obstante, para mostrarme agradecida, como debo, á vuestras instrucciones, poder emplearla también en todo aquello que contemplaréis os pueda ser útil.

Atala. Nunca esperábamos menos de una persona de tu virtud y urbanidad.



Conversacion LXXIV

SOBRE LA MUERTE.

Serápia. Condescendemos con toda prontitud á tus deseos.

Rogata. En ello, ciertamente me hacéis mucho favor y agasajo; pues me hallo en una perplexidad muy grande.

Tálida. ¿Cuál podrá ser la causa de tu irresolución?

Rogata. No es otra, que el pensamiento de la Muerte: yo veo que mis mas caras y estimadas amigas se están muriendo todos los días; y así, al verlas partir de esta vida, pienso que ha de llegar muy presto mi vez; y este pensamiento me pone en el estado en que me veis.

Serápia. El caso es, que por mucho consuelo que podamos darte; esto no es capaz de impedirte la Muer-