

sujeción tiránica como tantos otros males que ves en los ancianos, á quienes mantienen constantemente imposibilitados, sin tregua ni descanso, con debilidades y dolores, sino por advertimientos é instrucciones á intervalos iniciados: entreverando largas pausas de reposo, como para darte medio de meditar y repetir su lección á tu gusto. Para procurarte manera de juzgar sanamente, y para que te determines cual hombre animoso, te muestra el estado de tu condición cabal, así en lo bueno como en lo malo, y en el mismo día ya una vida llena de alegría, ya otra insoportable. Si tú no abrazas la muerte, por lo menos la tocas en la palma de la mano una vez al mes: por donde puedes esperar que un día te atraparé sin amenazas; y viéndote conducido hasta el puerto con frecuencia tanta, fiándote de permanecer todavía dentro de los límites acostumbrados, á ti y á tu confianza os habrán hecho pasar el agua una mañana inopinadamente. No debemos quejarnos de las enfermedades que lealmente comparten el tiempo con la salud.»

Obligado estoy á la fortuna de la frecuencia con que me asalta con el mismo linaje de armas: por costumbre me acomoda, me endereza por el uso y me endurece por hábito: ahora sé ya, sobre poco más ó menos, lo que costará mi rescate. A falta de memoria natural, con el papel la forjo, y cuando algún nuevo sintoma sobreviene á mi mal, lo escribo; por donde acontece que ahora, habiendo casi pasado por situaciones de todas suertes, si algún espanto me amenaza, hojeando estas anotaciones descosidas, cual sibilinas hojas, nunca dejo de encontrar consuelo con algún pronóstico favorable sacado de mi experiencia pasada. Sócórreme también la costumbre de esperar mejoría en lo porvenir, pues el conducto de este vaciadero, como ha continuado tantos años, de creer es que la naturaleza no interrumpirá su curso, y no acontecerá otro peor accidente del que ya experimento. Además, la condición de esta enfermedad no se aviene mal con mi complexión, repentina y pronta: cuando me asalta blandamente, me amedrenta, porque dura largo tiempo; mas cuando naturalmente se permite excesos vigorosos y robustos, me sacude hasta el límite, durante un día ó dos. Mis riñones han subsistido toda una edad sin alteración; pronto hará otra que cambiaron de estado; los males tienen su periodo, como los bienes; acaso este accidente esté ya tocando á su fin. Los años debilitan el calor de mi estómago, y su digestion, al ser menos perfecta, envía esta materia cruda á mis riñones: ¿por qué no había de suceder, gracias á alguna revolución, que se debilitara igualmente el calor de mis riñones de manera que no pudieran ya petrificar mi flema y la naturaleza adoptara alguna otra vía de purgación? Los años, indudablemente, me agotaron algunos catarros, ¿por qué

no hicieron lo mismo con estos excrementos que proveen de materia á la piedra? ¿Pero hay algo tan dulce como esa repentina mutación, cuando de un dolor extremo, vengo, por la expulsión de mi piedra á recobrar, con la rapidez del relámpago, la hermosa luz de la salud, tan libre y tan plena, como al escapar á los más repentinos y rudos cólicos? ¿Hay algo en este dolor sufrido que pueda contrapezarse con el placer de un alivio tan repentino? ¡Cuánto más hermosa me parece la salud después de la enfermedad, tan vecina y tan contigua que puedo reconocerlas en presencia una de otra y en el grado más preeminente; cuando se ponen en competencia como para hacerse frente y oposición!

Así como los estoicos dicen que los vicios existen útilmente, para avalorar y apoyar á la virtud, podemos nosotros decir con fundamento mayor y menos atrevida conjetura, que la naturaleza procurónos el dolor para honor y servicio de la voluptuosidad y la indolencia. Cuando Sócrates, luego que le hubieron descargado de los hierros que le atormentaban experimentó el regalo de la picazón que su pesantez había ocasionado en sus tobillos, regocijóse al reflexionar en la estrecha alianza del dolor y el placer, y al ver cómo están asociados con necesario enlace, de tal suerte que sucesivamente se siguen y engendran el uno al otro, pensando que el buen Esopo debiera haberlo reparado para idear con ello una hermosa fábula.

Lo peor que veo yo en las demás enfermedades es que no son tan graves en sus efectos como en su desenlace: un año entero transcurre para recobrase, siempre lleno de debilidad y temor. Hay tanto riesgo y tantos grados para de nuevo ponerse en salvo, que nunca llegamos al término apetecido: antes de que nos hayan libertado de una venda y luego de un gorro; antes de que se os haya devuelto el disfrute del aire, el del vino, el de vuestra mujer y el de los melones, cosa milagrosa es si no habéis recaído en alguna nueva miseria. Tiene ésta el privilegio de abandonarnos sin dejar ninguna huella, mientras que las demás depositan siempre alguna alteración ó trastorno, convirtiendo el cuerpo en susceptible de un mal nuevo, y haciendo que éstos se den la mano unos á otros. Entre los males son tolerables los que se conforman con su dominio sobre nosotros, sin extender ni introducir su séquito. Mas son amables y corteses aquellos cuyo tránsito nos procura alguna consecuencia provechosa. Desde que padezco el cólico encuéntrome descargado de otros accidentes y, á mi parecer, más que antes de padecerlo: nunca la calentura me asaltó conjuntamente. Yo entiendo que me purgan los vómitos extremos y frecuentes á que estoy sujeto, de un lado, y de otro mis ascuos y los dilatados ayunos que atravieso, los cuales destruyen mis malos humores; también vacía en

sus piedras lo que tiene de dañoso y superfluo. Y no se me reponga que es ésa una medicina dolorosamente comprada: ¿qué decir entonces de tantos pestíferos brebajes, cauterios, incisiones, sudoríficos, sedales, dietas y tantos otros remedios, que nos procuran á veces la muerte por ser incapaces de resistir su importunidad y violencia? De esta suerte, cuando el mal me coge, como medicina lo considero, y cuando me deja de su mano, considérome absolutamente libertado.

He aquí otro singular favor particular de mi dolencia. Sobre poco más ó menos hace su juego aparte, dejándome hacer el mio; ó si tal no acontece es por escasez de ánimo; aun en sus más rudos empujes lo mantuve diez horas á caballo. Si os limitáis á sufrir os veréis imposibilitados de hacer cosa distinta; jugad, comed, corred, haced esto ó aquello, si podéis: vuestros desórdenes os procurarán menos quebranto que provecho: y otro tanto puede decirse á un galicoso, á un gotoso ó á un hernioso. Los otros males exigen más universales obligaciones, contrarían mucho más nuestras acciones, trastornan por completo nuestros hábitos y comprometen la vida entera: éste no hace sino pellizcarnos la epidermis, dejándonos dueños de entendimiento y voluntad, lengua, pies y manos: más bien os despierta que os amodorra. El alma está herida de calentamiento ardor, aterrada por una epilepsia, dislocada por un rudo dolor de cabeza, atolondrada, en fin, por todas las enfermedades que lastiman la materia juntamente con las otras más nobles partes: aquí ni siquiera se la ataca; si la va mal, suya es la culpa; es que á sí misma se traiciona, abandona y descompone. Sólo los locos se dejan convencer de que esta materia dura y maciza que se cuece en nuestros riñones puede disolverse con brebajes, por donde luego que se puso en movimiento no hay sino dejarla paso, tan pronto como se absorbió. Advierto aun esta particular comodidad: es una enfermedad en la cual poco es lo que nos queda por adivinar: dispensados somos en ella del trastorno en que las demás nos lanzan por la incertidumbre de sus causas, progresos y condición, que es un desorden infinitamente penoso: aquí para nada nos sirven las consultaciones é interpretaciones doctorales; los sentidos nos muestran lo que nos duele y dónde nos duele.

Con tales argumentos, resistentes unos y endebles otros, trata Cicerón de dulcificar los males de su vejez; yo con ellos procuro adormecer y divertir mi imaginación, y suavizar mis llagas. Si empeoran, mañana proveeremos con otras escapatorias. Que así sea la verdad puedo probarlo fácilmente: he aquí que de nuevo los movimientos más leves exprimen sangre fuera de mis riñones, ¿qué hacer en tal estado? Yo no dejo de proceder como si tal cosa ni de caminar con juvenil ardor audaz, reconociendo dominar

un tan importante accidente, el cual no me cuesta sino una sorda pesantez y alguna alteración en la parte dolorida: es, quizá, una gruesa piedra que estruja y consume la substancia de mis riñones, y mi vida juntamente, que voy desalojando poco á poco, no sin cierta dulzura natural, como una deyección en adelante molesta y superflua. ¿Siento en mí algo que se derruye? Pues no esperéis que vaya enteniéndome en examinar mi pulso y mis ornes para tomar alguna providencia fatigosa: sobrado tiempo me queda para soportar el mal sin necesidad de dilatarlo con el miedo. Quien teme sufrir, sufre ya de lo que teme. Además, la ignorancia y dubitación de los que se mezclan en explicar los resortes de naturaleza y sus internos progresos, suministrándonos tantos pronósticos auxiliados por el arte que ejercen, debe persuadirnos de que las obras de aquélla son infinitamente desconocidas: hay incertidumbre grande, variedad y obscuridad en lo que nos prometen ó amenazan. Salvo la vejez, que es indudable signo de la proximidad de las cercanías de la muerte, en todos los demás accidentes, contadas señales veo de lo venidero, en las cuales podamos fundamentar nuestra adivinación. Yo no me juzgo sino por experimentación verdadera en este punto, nunca por raciocinio: ¿y para qué me serviría, puesto que no despliego sino paciencia y espera? ¿Queréis saber las ventajas que mi proceder me procura? Mirad á los que obran de distinto modo, á los que dependen de tan diversas persuasiones y consejos; ¿cuántas veces la fantasía los oprime sin que el cuerpo sufra para nada! Procuróme placer en muchas ocasiones, hallándome seguro y libre de esos accidentes peligrosos, el anunciárselos á los médicos como nacientes en el momento en que los hablaba, y soportaba la sentencia de sus horribles conclusiones muy á mi gusto, permaneciendo reconocido á Dios por su divina gracia, mejor instruido de la vanidad de ese arte.

Nada hay que deba tanto recomendarse á la juventud como la actividad y la vigilancia: nuestra vida no es sino acción y movimiento. Yo me muevo difícilmente, y en todas las cosas soy tardio; en el levantarme, en el acostarme y en mis comidas: á las siete de la mañana para mí aún no amaneció, y allí donde yo gobierno no se almuerza antes de las once, ni se cena hasta después de las seis. Antaño atribuí la causa de las calenturas y enfermedades en que he caído á la pesadez y amodorramiento que el dilatado sueño me procurara, y siempre me arrepentí de entregarme á él al despertar por la mañana. Platón prefiere el exceso en el beber al exceso en el dormir. Yo gusto de acostarme en cama dura, sólo (ni siquiera con mujer), á la real usanza, y mejor bien que mal cubierto. Mi lecho nunca lo calientan, mas la vejez hizo que algunas veces me pusieran tibias las sábanas para templar mis pies y mi

estómago. Censurábase de dormilón á Escipión el Grande, á mi ver simplemente porque á todos contrariaba el que nada tuviera que mereciese vituperio. Si alguna delicadeza exige mi cuidado, es más bien al acostarme que en ninguna otra ocasión; mas, en general, cedo y me acomodo á la necesidad como cualquiera otro. El dormir ocupó buena parte de mi vida, y continúa todavía ocupándola en esta edad en que vivo durante ocho ó nueve horas consecutivas. Voy abandonando con provecho esta perezosa propensión, y con ello evidentemente valgo más; algo, sin embargo, echo de ver el cambio; pero al cabo de tres días ya me encuentro habituado. Apenas veo quien con menos se conforme, cuando llega el caso, ni tampoco quien constantemente resista, ni á quien los quebrantos pesen menos. Mi cuerpo es capaz de una agitación resistente, mas no vehementemente y repentina. Huyó ya de los ejercicios violentos que me llevan al sudor; mis miembros se rinden antes de templarse. Manténgome en pie durante todo un día y el pasearme no me cansa, mas no por el empedrado; desde mi primera edad gusté de montar á caballo: á pie me embaurno hasta la cintura; y las gentes pequeñas como yo, están abocadas, yendo por esas calles de Dios, á empujones y codazos por falta de apariencia. Cuando descanso, ya esté acostado ó sentado, pongo las piernas tanto ó más altas que el asiento.

Ninguna profesión tan grata como la militar, noble en su ejercicio (pues la más elevada, generosa y soberbia de todas las virtudes es el valor), y noble en su causa, porque no hay ninguna utilidad más justa ni general que la custodia del reposo y la grandeza de vuestro país. Pláceos la compañía de tantos hombres nobles, jóvenes, activos; la vista ordinaria de tantos espectáculos trágicos; la libertad de esa conversación de arte despojada; la manera de vivir, varonil y sin ceremonia; la variedad de mil acciones diversas; esa armonía vigorosa de la música guerrera, que regocija vuestro oído y pone alientos en vuestra alma; el honor del servicio que prestáis; su rudeza misma y dificultad, de Platón tan poco consideradas, que en su República hace que de ella participen las mujeres y los niños: os convidáis á los azares y y particulares riesgos conforme juzgáis del brillo é importancia de ellos, cual soldado voluntario. Ved cómo la vida en ello exclusivamente se emplea,

Pulchrumque mori succurrit in armis ¹.

El temer los comunes peligros peculiares á una tan gran multitud; el no osar á lo que tantas suertes de hombres se determinan, y también todo un pueblo, propio es de un co-

1. Bello morir el que llega en el combate. VIRGILIO, *Eneida*, II, 317.

razón blando y rastrero en demasia: la compañía pone ánimo hasta en las criaturas. Si en ciencia otros os sobrepujan, y en gracia, fuerza y fortuna, podéis alegar alguna causa disculpable: si cedéis á los demás en firmeza de alma, sólo vosotros sois culpables. La muerte es más abyecta, lánguida y dolorosa en el lecho que en el combate: las calenturas y los catarros tan crueles y mortales como un arcabuzazo. Quien se encuentre habituado á soportar valerosamente los ordinarios accidentes de la vida común, no ha menester de engordar su ánimo para convertirse en soldado. *Vivere, mi Lucili, militare est* ¹.

Nunca recuerdo haberme visto sarnoso; sin embargo, el rascarse es uno de los más dulces placeres naturales y está siempre al alcance de nuestra mano; pero, en cambio, la penitencia le sigue con importunidad vecina. Más bien lo ejerzo en los oídos, que me pican interiormente de cuando en cuando.

Yo nací con todos mis sentidos cabales casi hasta la perfección. Mi estómago es cómodamente bueno, como mi cabeza, y ordinariamente se mantienen firmes en medio de mis calenturas, lo mismo que mi respiración. Franqueé ya la edad que algunas naciones, no sin visos de razón, prescribieran para el justo fin de la vida, la cual no consentían sobrepujar. Sin embargo, experimento á veces reposiciones, aunque inconstantes y poco duraderas, tan íntegras y cabales que lindan con la salud y ausencia de males de mi juventud. Y no hablo de alegría y vigor, que razonablemente no trasponen sus linderos naturales;

*Non hoc amplius est liminis, aut aquæ
Cœlestis, patiens latus* ².

Mi semblante y mis ojos incontinenti me denuncian; todas mis transformaciones comienzan por ellos; algo más fuertes de lo que son en realidad. Á veces inspiro lástima á mis amigos antes de experimentar dolor. El mirarme al espejo no me asusta, pues hasta en la juventud misma sucediome más de una vez tener un color de mal augurio sin experimentar gran malestar; de suerte que los médicos, al no encontrar una causa interior que respondiera de la alteración externa, la atribuían al espíritu y á alguna pasión secreta que interiormente me royera, equivocándose. Si el cuerpo se gobernara tan á mi albedrío como el alma, caminaríamos algo más á nuestro sabor: en mis verdes años la tenía, no ya exenta de trastornos, sino henchida de satisfacción y fiesta, las cuales emanan, ordinariamente, mitad de su complexión y por designio la otra mitad:

1. Vivir, Lucilio amigo, es guerrear. SENECA, *Epist.* 96.

2. Ya no puedo permanecer con paciencia en los umbrales, ni soportar el agua cuando llueve. HORACIO, *Od.*, III, 10, 19.

Nec vitium artus ægræ contagia mentis ¹.

Creo yo que este temple suyo levantó muchas veces el cuerpo de sus caídas: se ve abatido tan sobradas veces, que si el alma no está regocijada, mantiénese, á lo menos, tranquila y en reposo. Durante cuatro ó cinco meses padecí cuartanas; mi semblante se desencajó, mas el espíritu anduvo siempre no sólo sosegado, sino también alegre. Si el dolor reside fuera de mi, la flojedad y languidez apenas me contristan: muchas debilidades corporales veo, cuyo solo nombre pone espanto, las cuales temería yo menos que mil ordinarias pasiones y agitaciones de espíritu. Determinome á no correr (hago de sobra arrastrándome), y no me quejo de la decadencia natural que me tiene asido;

Quis tumidum guttur miratur in Alpbibus ²?

como tampoco me lamento de que mi duración no sea tan dilatada y resistente cual la del roble.

No tengo por qué quejarme de mi fantasía: durante el transcurso de mi vida, pocos pensamientos me asaltaron que perturbaran ni siquiera el curso de mi sueño, si no es algunos de deseo, que me despertaron sin afligirme. Sueño rara vez, y cuando tal me acontece es con cosas quiméricas y fantásticas, emanadas comunmente de pensamientos gratos, más bien ridiculos que tristes. Tengo por verdadero que los sueños son intérpretes leales de nuestras inclinaciones, pero por cosa de artificio el interpretarlos y el descifrarlos:

Res quæ in vita usurpant homines, cogitant, curant, vident,
Quæque agunt vigilantes, agitantque, ea si cui in somno accidunt,
Minus mirandum est ³.

Platón va más allá, diciendo que es deber de la prudencia el deducir de ellos adivinatoras instrucciones para lo venidero: nada de esto se me alcanza, si no es las maravillosas experiencias que Sócrates, Jenofonte y Aristóteles, personajes todos de autoridad irreprochable, nos refieren en este particular. Cuentan las historias que los atlantes no sueñan nunca, y que tampoco comen nada que haya la muerte recibido, lo cual apunto aquí por ser acaso la razón de que dejen de soñar, pues sabemos que Pitágoras designaba alimentos determinados para tener sueños expreso.

1. Ni el organismo se vió contagiado por los males de la mente enferma. OVIDIO, *Trist.*, III, 8, 25.

2. ¿Quién se admira de ver en los Alpes elevaciones de terreno? JUVENAL, XIII, 162.

3. Las cosas que llenan la vida de los hombres, aquellas en que piensan, por las que se interesan, las que ven y ejecutan durante la vigilia, las que de inquietud los llenan, todas, en suma, de ningún modo debe admirarnos que soñando se nos muestren. CECERÓN, *de Divinat.*, I, 22. Los versos latinos pertenecen á una tragedia de Atio, intitulada *Brutus*.

Los míos son blandos, y no me procuran ninguna agitación corporal, ni me hacen hablar en alta voz. Algunos vi á quienes maravillosamente agitaban: Teón, el filósofo, se paseaba soñando, y al criado de Pericles le hacían encaramar los sueños por los tejados y lo más prominente de la casa.

En la mesa apenas elijo, cayendo sobre la primera cosa más vecina, y paso difícilmente de un gusto á otro. La abundancia de platos y servicios me disgusta tanto como cualquiera otra demasia: sencillamente me conformo con pocos; aborrezco la opinión de Favorino, según el cual precisa en los festines que os quiten los que os apetecen, sustituyéndolos constantemente con otros nuevos, considerando mezquina la cena en que no se hartó á los asistentes con rabadillas de diversas aves, y que tan sólo el papáigo merece comerse entero. Como ordinariamente las carnes saladas; pero el pan me gusta más sin sal; mi panadero, en mi casa, no lo elabora distinto para mi mesa, contra los usos del país. En mi infancia tuvo principalmente que corregirse el disgusto con que veía las cosas que comunmente mejor apetece esa edad, como pasteles, confituras y cosas azucaradas. Mi preceptor combatía este odio de manjares delicados como un exceso melindroso, de suerte que aquel disgusto no es sino dificultad de paladar, sea cual fuere lo que no acepte. Quien aparta de las criaturas cierta particular y obstinada propensión al pan moreno, al tocino ó al ajo, las priva de una golosina. Hay quien alardea de paciente y delicado, hasta el punto de echar de menos el buey y el jamón entre las perdices: éstos hacen un papel lucido, incurriendo en la delicadeza de las delicadezas; muestran el gusto de una blanda fortuna, que se cansa de las cosas ordinarias y acostumbradas; *per quæ luxuria divitiarum tedio ludit*¹. No considerar que una comida es buena porque otro como tal la considere; desplegar un cuidado extremo en el régimen, constituyen la esencia de ese vicio:

Si modica cœnare times olus omne patella².

Con la diferencia de que vale más sujetar el propio deseo á las cosas fáciles de procurar; pero es siempre vicio el obligarse; antaño llamaba yo delicado á un pariente mío que en los viajes por mar había olvidado el servirse de nuestras camas y el quitarse el vestido para dormir.

Si yo tuviera hijos varones, de buen grado les deseara mi condición. El buen padre que Dios me dió, de quien en mí no se alberga sino el gallardo reconocimiento de su

1. Por las que la vida regalona inspira el hastío de las riquezas. SENECA, *Epist.* 13.

2. Si temes cenar un pobre plato de verbajos. HORACIO, *Epist.*, I, 5, 2.

bondad, me envió desde la cuna, para que me criara, á un pobre lugar de los suyos, y allí me dejó mientras estuve en nodriza y aun después, acostumbándome á la manera de vivir más baja y común: *magna pars libertatis est bene moratus venter*¹. No os encarguéis nunca, y encargad todavía menos á vuestras mujeres el criar á vuestros hijos, dejad que el acaso los forme; bajo leyes populares y naturales, dejad que la costumbre los enderece á la frugalidad y austeridad: que más bien tengan que descender de la rudeza que no subir hacia ella. Sus miras iban además á otro fin encaminada; quería unirme con el pueblo y con la condición humanas que necesita de nuestro apoyo, y consideraba que más bien debía mirar hacia quien me tiende los brazos que no á quien me vuelve la espalda; también por eso en la pila bautismal me puso en manos de personas de la más abyecta fortuna para que á ellas me sujetara y obligara.

Su designio produjo excelente fruto: entrégome de buen grado á los humildes, ya porque en ello hay mérito mayor, ya por compasión natural, que todo lo puede en mí. El partido que en nuestras guerras condenaré, lo condenaré más rudamente floreciente y próspero: con él me conciliaré en algún modo cuando lo vea por tierra y desquiciado. ¡Con cuánto regocijo considero yo el hermoso rasgo de Quelonis, hija y esposa de reyes de Esparta! Mientras en los desórdenes de su ciudad Cleombroto, su marido, iba ganando á Leónidas, su padre, cumplió como buena hija, acompañando al autor de sus días en su destierro y en su miseria, y oponiéndose al victorioso. Cuando la fortuna cambió de parecer, ella no quiso seguirla, colocándose valerosamente al lado de su marido, á quien siguió donde quiera que sus desdichas le llevaran, sin otro móvil en su conducta, á mi entender, que el de lanzarse al partido donde su presencia era necesaria, y donde mejor mostrara su piedad. Más naturalmente me dejó llevar por el ejemplo de Flaminio, quien se prestaba á los que de él habían menester mejor que á quienes podían prestarle ayuda, que no por el de Pirro, propio sólo á humillarse ante los grandes y á enorgullecerse ante los humildes.

Las mesas prolongadas me cansan y perjudican, pues ya sea por haberme acostumbrado desde niño, ya por otra causa cualquiera, no ceso de comer mientras sentado permanezco. Por eso en mi casa, aun cuando las comidas sean breves, me instalo después de los demás, á la manera de Augusto, bien que no le imite en lo de retirarse antes que los otros; por el contrario, me gusta prolongar la sobremesa y el oír contar, siempre y cuando que no sea yo el que relate, pues me molesta y trastorna el hablar con el estómago lleno, tanto como me agrada gritar y cuestionar

1. Gran parte de la libertad es un vientre bien costumbrado. SENECA, *Epist.* 123.

antes de la comida, como ejercicio muy saludable y grato.

Los antiguos griegos y romanos procedían mejor que nosotros al fijar para las comidas (que constituyen una de las acciones principales de nuestra existencia) varias horas y la mejor parte de la noche, si algún quehacer extraordinario no los llamaba á otras ocupaciones. Comían y bebían menos atropelladamente que nosotros, que ejecutamos á la carrera todas nuestras necesidades, y dilataban este gusto natural más placentera y habitualmente entreverándolo con diversas conversaciones útiles y agradables.

Los que cuidan de mi persona podrían fácilmente apartar de mis ojos lo que consideran como perjudicial, pues en tales cosas jamás deseo nada, ni echo de menos lo que no veo: mas por lo que toca á aquellas que tengo á mi alcance, pierden su tiempo pregonándome la abstinencia, de tal suerte que cuando quiero ayunar me precisa comer aparte, y que me presenten exactamente lo necesario para una colación en regla; puesto en la mesa olvido mi resolución. Cuando ordeno que algún plato de carne se condimente de distinto modo, mis gentes saben que con ello quiero significar la languidez de mi apetito y que ni siquiera lo probaré.

En todas las carnes que lo soportan prefiriólas ligeramente cocidas y me gustan tiernas hasta la desaparición del olor en algunas; sólo la dureza generalmente me contraría (todos los demás defectos los soporto y paso por alto como el más pintado), de tal modo que, contra el parecer común, hasta los pescados me sucede encontrarlos sobrado frescos y resistentes, y no á causa de mis dientes, que siempre se mantuvieron buenos hasta la excelencia, y que la edad sólo ahora comienza á amenazar; desde mi infancia aprendí á frotarlos con la tohalla por la mañana y con la servilleta al retirarme de la mesa. Congracia Dios á aquel á quien sustrae la vida por lo menudo: es el único beneficio de la vejez; la última muerte será tanto menos plena y dolorosa, pues no matará sino medio ó un cuarto de hombre. Aquí tengo un diente que se me acaba de caer sin dolor, sin esfuerzo de mi parte; era el término natural de su duración: este fragmento de mi ser y algunos más están ya muertos, y medio muertos otros, de los más activos, que ocuparon un rango esencial durante mi edad vigorosa. Así voy disolviéndome y escapando á mi mismo. ¿No sería torpeza de mi entendimiento lamentar el salto de esta caída, tan avanzada ya, cual si estuviera entera? No creo yo que así suceda. En verdad experimento un consuelo esencial ante la idea de la muerte, considerando que la mía será de las justas y naturales, y pensando que en lo sucesivo no puedo en este punto exigir ni esperar del destino sino un favor extraordinario. Los hombres creen que en lo antiguo tuvieron, como la estatura, la vida más dilatada, pero se engañan: Solón, que pertenece al tiempo re-

moto, calcula, sin embargo, la duración más extrema en unos setenta años. Yo que tanto adoré esa *ἄριστον μέτρον*¹ de las viejas edades, y que como tan perfecta tuve la mediana medida, ¿aspiraré á una vejez desmesurada y prodigiosa? Todo cuanto va contra el curso normal de la naturaleza, puede ser perjudicial, mas lo que de ella procede ha de ser siempre grato: *omnia, quæ secundum naturam fiunt, sunt habenda in bonis*²: así Platón declara violenta la muerte que las heridas ó las enfermedades procuran, mas aquella á que la vejez nos lleva, es entre todas, la más ligera y en algún modo deliciosa. *Vitam adolescentibus vis aufert, senibus maturitas*³. La muerte va en nuestra existencia con todo mezclada y confundida: el declinar de nuestras facultades anticipa el momento en que debe llegar, y va ingiriéndose en el curso de nuestro progreso mismo. Conservo mis retratos de los veinticinco años y de los treinta y cinco, y cuando con el actual los parangono, ¡cuántas veces reconozco no ser el mismo, y cuántas la imagen mía se muestra más alejada de aquéllos que de la muerte! Es sobrado abusar de la naturaleza, el machacarla y zarandearla tan dilatadamente que se vea precisada á abandonarnos, y encomendar nuestra conducta, nuestros ojos, nuestros dientes, nuestras piernas y todo lo demás á la merced de un socorro extraño y mendigado, resignándonos por completo en las manos del arte, ya cansada aquella de seguirnos.

No me nuestro extremadamente deseoso de frutas ni de ensaladas, algo sí de los melones: mi padre odiaba toda clase de salsas, y á mi todas me gustan. El mucho comer me molesta; mas por su calidad, no tengo aún noticia cierta de que ninguna carne me siente mal, como tampoco advierto diferencia entre la luna llena y el menguante, ó entre el otoño y la primavera. Hay en nosotros movimientos inconstantes y desconocidos, pues los rábanos picantes, por ejemplo, primeramente me gustaron, luego me disgustaron, y ahora, de pronto, vuelven á saberme bien. En algunas cosas advierto que mi estómago y mi apetito van así diversificándose: del vino blanco pasé al clarete y del clarete volví al blanco.

En punto á pescados, soy goloso; mis días de vigilia convierto en días de carne y los de carne en días de vigilia. creo yo (y así hay quien lo dice) que el pescado es de digestión más fácil que la carne. Del propio modo que conservo como caso de conciencia el comerla en día de pescu-

1. La excelente mediocridad, tan recomendada en lo antiguo, y en particular por Cleóbulo, uno de los siete sabios de Grecia, como puede verse en DIÓGENES LAERCIO, I, 93. C.

2. Todas las cosas hechas conforme á la naturaleza son causa segura de bienes. CICERÓN, de Senect., c. 19.

3. La fuerza arrebató la vida á los jóvenes; la madurez á los viejos. CICERÓN, de Senect., c. 19.

do, así también me ocurre lo mismo en lo de mezclar el pescado con la carne; tal diversidad me parece algo remota.

Desde mi juventud prescindí á veces de alguna comida, bien para aguzar mi apetito al día siguiente (pues así como Epicuro ayunaba y comía escasamente á fin de acostumbrar la voluptuosidad á evitar la abundancia, yo persigo el contrario móvil, ó sea enderezar el placer para su provecho, haciendo que encuentre regocijo en lo copioso), bien por mantener entero mi vigor para el desempeño de alguna acción corporal ó espiritual, pues unas y otras se amodorrán en mí cruelmente con la hartura. Detesto sobre todo el acoplamiento torpe de una diosa tan sana y alegre con este dios diminuto, indigesto y eructador, todo hinchado con los vapores del mosto. También ayuno para curar mi estómago enfermo, ó por carecer de adecuada compañía, pues yo me digo, como Epicuro, que no hay que mirar tanto lo que se come como aquel con quien se come; y alabo el proceder de Quilón, el cual no quiso prometer su compañía en el festín de Periandro, antes de que le informaran de los demás invitados. Para mí no hay más dulce apresto ni salsa más apetitosa que aquella que la sociedad procura. Tengo por más sano el comer en buena compañía y en cantidad menor y comer más á menudo, pero no experimentaría ningún placer con arrastrar medicinalmente al día tres ó cuatro mezquinas comidas, así tasadas. ¿Quién me asegurará que el apetito de la mañana volveré á encontrarlo por la noche? Aprovechemos, los viejos principalmente, la primera ocasión oportuna que se nos brinda: dejemos á los hacedores de almanaques las esperanzas y pronósticos. La voluptuosidad es el fruto extremo de mi salud: lancémonos tras la primera, presente y conocida. Yo evito la constancia en estas leyes del ayuno; quien quiere que una sola fórmula le sirva de tasa, huya de continuarla: así nosotros nos aguerrimos y nuestras fuerzas se adormecen: seis meses después de seguir tal régimen, os veréis con el estómago tan bien acoquinado que vuestro fruto consistirá en haber perdido la libertad de proceder sin daño distintamente.

Igual abrigo cubre mis muslos y mis pantorrillas en invierno que en verano; con unas medias de seda tengo bastante. Para el socorro de mis catarros consentí en mantener la cabeza más caliente, y el vientre para el de mis cólicos: mis males luego á ello se habituaron, menospreciando mis ordinarias precauciones; del casquete pasé al gorro y del gorro á encasquetarme un sombrero bien forrado. La borra de mi colete no me sirve si no es para el garbo, y tengo que añadir una piel de liebre ó el plumón de un buitre, y un solideo á mi cabeza. Seguid esta gradación y marcharéis á buen paso: de buena gana me apartaría de la conducta que observé si lo osara. ¿Caéis en algún nue-

vo accidente? pues ya los remedios para nada os sirven, os habéis acostumbrado á ellos, buscad otros nuevos. Así se arruinan los que se dejan acogotar por regimenes despóticos, sujetándose á ellos supersticiosamente: precisánselos luego, después y siempre. Detenerse es imposible.

Para nuestras ocupaciones y placeres es mucho más ventajoso aplazar la cena, como los antiguos hacían, dejándola para la hora de recogerse, sin interrumpir el orden del día: así lo hice yo antaño. Mas por lo que á la salud toca, por experiencia reconocí después lo contrario: preferible es cenar; la digestión se hace mejor velando. Soy poco propenso á la sed, lo mismo sano que enfermo; en este estado fácilmente se me pone seca la boca, pero ninguna sed experimento, generalmente no me impulsa á beber sino el deseo que comiendo me asalta, y ya bien entrada la comida. Para un hombre que por esta cualidad no se distingue, bebo bastante bien: en verano, tratándose de comidas apetitosas, ni siquiera excedo los límites de Augusto, quien sólo bebía tres veces, con toda puntualidad; mas por aquello de no ir contra el precepto de Demócrito, el cual prohibía detenerse en el número cuatro, considerándolo de mal agüero, en caso necesario voy hasta el cinco: me basta, próximamente, con tres medios cuartillos; los vasos pequeños son mis favoritos, y me place variarlos, lo cual algunos evitan como cosa censurable. Templo mi vino casi siempre con la mitad de agua, á veces con un tercio, y cuando estoy en mi casa, conforme á una usanza remota que su médico ordenaba á mi padre y á sí mismo, se mezcla el que me precisa en la despensa, dos ó tres horas antes de servir la mesa. Cuentan que Cranao, rey de los atenienses, fué el inventor de esta costumbre de aflojar el vino con agua: sobre su utilidad ó inconveniencia no falta quien cuestione. Juzgo más decoroso, y también más sano, que los niños no beban hasta los diez y seis ó diez y ocho años cumplidos. La manera de vivir más corriente y común es la más hermosa: toda particularidad y capricho me parecen dignos de evitarse, y odiaría tanto á un alemán que bautizara el vino, como á un francés que lo bebiera puro. Las costumbres públicas dan la ley en tales cosas.

Temo el aire colado y huyo el humo mortalmente: los primeros inconvenientes que remedié en mi hogar fueron el de las chimeneas y el de los excusados, defectos tan insoportables como frecuentes en las casas viejas. Entre las dificultades de la guerra, incluyo las espesas polvaredas que en lo más recio del calor nos circundan y nos entorpecen durante todo un día. Mi respiración es libre y fácil, y mis resfriados pasan ordinariamente sin atacar el pulmón ni ocasionar tos alguna. La rudeza del verano es para mí más enemiga que la del invierno, pues aparte de que la incomodidad del calor es menos remediable que la del frío,

y á más de que los rayos solares trastornan mi cabeza, á mis ojos ofusca toda luz resplandeciente: yo no sería capaz, á la edad que tengo, de comer frente á un fuego ardiente y luminoso.

Para amortiguar la blancura del papel, en los tiempos en que la lectura me fué más grata, acostumbraba á poner un vidrio sobre las páginas, y así mi vista encontraba alivio. Desconozco hasta el presente el uso de los anteojos, veo tan de lejos como cuando más, y tanto como cualquiera otro: verdad es que al declinar el día, mis ojos comienzan á turbarse y que la lectura los debilita; este ejercicio fué para mí siempre sensible, de noche sobre todo. He aquí, un paso atrás, perceptible apenas: así retrocederé de otro, y pasaré del segundo al tercero y del tercero al cuarto, tan silenciosamente que me precisará verme ciego por completo antes de advertir la decadencia y vetustez de mis ojos: con artificio tanto van las parcas deshilando nuestra vida! Y, no obstante, aun ignoro si mi oído va perdiendo su firmeza; y veréis que lo habré perdido á medias, culpando la voz de los que me hablan: necesario es sujetar el alma para hacerla sentir cómo va deslizándose.

Mi andar es rápido y seguro, é ignoro cuál, de entre el cuerpo y el espíritu, acerté á detener con dificultad mayor en un momento dado. Buen predicador es aquel de mis amigos que detiene mi atención durante toda una plática. En los lugares ceremoniosos, donde cada cual adopta tan violentado continente, donde vi á las damas mantener los ojos tan inmóviles, jamás logré cabalmente dominarme: aun cuando sentado permanezca, no acierto á estar de asiento. Como la doméstica del filósofo Crisipo decía de su amo que sólo por las piernas se emborrachaba, pues tenía la costumbre de moverlas en cualquiera posición que se encontrase (y lo decía, cuando el vino trastornando á sus compañeros, él permanecía impávido), de mí pudo decirse desde la infancia que mis pies estaban locos, ó que tenía en ellos mercurio, tanta es mi veleidad é inconstancia natural, sea cual fuere el sitio donde los ponga.

Esta falta de decoro perjudica á la salud, y aun al placer de comer vorazmente, cual yo acostumbro: á veces me muerdo la lengua y otras los dedos por la premura. Como Diógenes viera á un niño que comía así, sacudió una bofetada á su preceptor. En Roma había hombres que adiestraban en el mascar delicadamente, como en el andar y en otras operaciones. Yo prescindo de la distracción que el hablar procura (siendo en las mesas una salsa tan gustosa), siempre y cuando que oiga cosas agradables y ligeras.

Entre nuestros placeres hay celos y envidias; chocan unos con otros, embarazándose: Alcibiades, hombre competusísimo en la ciencia del bien tratarse, echaba á un lado hasta la música de los banquetes, á fin de no trastornar