PENSAMIENTOS FILOSÓFICOS
DEL
CANCILLER BACON.

CAPITULO PRIMERO.

DE LA VERDAD.

PILATO preguntó chanseándose: ¿qué cosa es la verdad? y no aguardó respuesta.

Los hombres gustan de lo falso, por las cosas que le están ligadas. Si se les quitase las esperanzas lisonjeras, la vana estimacion de las cosas, las ideas quiméricas, ¿cuántas almas quedarían abatidas y marchitas, llenas de tristeza y languidez, disgustadas aun de sí mismas?

Sin embargo, digan lo que quieran las pasiones y la corrupcion del corazon, la verdadera felicidad de la especie humana consistirá siempre, en la indagacion de la verdad que nos hace dignos de conocerla, en el conocimiento de la verdad que la detiene y fija á nuestros ojos, en la aquiescencia á ella misma, de la que depende su posesion y su goce.

El poéta (1) que ha hermoseado con sus versos los dogmas de una secta peligrosa, (2) dijo con su acostumbrada elocuencia: *¡Dichoso el que vé desde la rivera á un buque combatido por los vientos! ¡Dichoso el que desde lo alto de una ciudadela observa en la llanura un combate sangriento y obstinado! Mil veces mas feliz, el que colocado sobre la montaña de la verdad,* (montaña inaccesible, en la que el aire es siempre puro y sereno) *vé á sus pies, en el valle del mundo, el desorden y los errores de los hombres, con tal de que éste espectáculo le inspire compasion y jamás orgullo!* Pasémos ahora de la *verdad filosófica* á la *verdad*

(1) Lucrecio.
(2) La de Epicuro.

civil que se llama *veracidad*. Aquellos mismos á quienes es mas extrangera, confiesan que la buena fé y la franqueza, son la primera virtud del hombre, y que la liga de lo falso con lo verdadero, es como la del plomo con los metales preciosos; liga que los hace mas fáciles de ser forjados, pero que disminuye su precio. Todos estos rodeos oblícuos y tortuosos, asemejan el hombre á las serpientes, que por falta de pies se arrastran sobre el vientre. No ecsiste un vicio que cubra al hombre de mayor infámia, que la falsedad y la perfidia. Preguntandose Montaigne la causa de que el nombre de *embustero* sea una tan grande injuria, contesta con mucha agudeza: que la razon es, porque reprochar á un hombre de mentira, es acusarlo de atrevido para con Dios, y de malvado para con los hombres; porque el mentiroso insulta á su señor, y tiembla delante de sus semejantes.

CAPITULO SEGUNDO.

DE LA MUERTE.

Los hombres temen á la muerte como un niño á las tinieblas: este último pavor se alimenta en los niños por los cuentos con que los espantan: sucede lo mismo con el primero. Pensar en la muerte como en la pena del pecado, y el tránsito para una nueva vida, es un sentimiento religioso y saludable; temerla considerándola como una deuda de la naturaleza, es una vana y vergonzosa debilidad. Aun en las meditaciones mas piadosas sobre la muerte, se desliza alguna levadura de necedad y de supersticion. *Reflecionad*, dicen algunos libros devotos, *en el dolor que esperimentais cuando padece aun la mas pequeña articulacion, é inferid de aquí cuan gran tormento debe ser el de la muerte, cuando se corrompe y se disuelve todo el cuerpo.* La muerte no obstante, acontece frecuentemente con menos dolor que el que se siente cuando sufre un miembro; la razon de esto es, que las partes mas vitales no son las mas sensibles. *El aparato de la muerte*, dijo con justicia un filósofo antiguo, *espanta mas que la muerte misma.* Los gemidos y los sollozos, las convulsiones de los miembros, la palidéz del semblante, las lágrimas de los amigos, el espectáculo de los funerales y cosas semejantes, es lo que hace terrible la muerte. Es cosa muy notable que

no ecsiste pasion alguna, aun de las que se creen mas débiles, que no venza y no someta aquel temor al dominio de la razon. La muerte no es, pues, un enemigo tan formidable, pues que el hombre está rodeado de atletas que la combaten con suceso. La venganza triunfa de ella, el amor la desprecia, el honor la busca, el temor de la infamia la prefiere, el dolor la implora y el miedo la evita: leemos que el emperador Othon se dió la muerte, y que la compasion, es decir, el mas tierno de todos los sentimientos, comprometió á sus mas fieles servidores á morir como él, por el solo interés que les inspiraba su señor.

Séneca agrega á estos motivos, el disgusto y el cansancio de vivir. No solamente el valor ó la miseria, hasta el fastidio llama á la muerte. No es menos notable la pequeña impresion que causa la aprocsimacion de la muerte en las almas fuertes y generosas: ellas conservan su caracter hasta el postrer momento. Augusto murió con *urbanidad: A Dios*, dijo él á Livia, *recuerda nuestro amor y vive*: Tiberio murió disimulando: *Ya*, dice Tácito, *perdia él sus fuerzas y su substancia, y aun le quedaba su disimulo*: Vespasiano falleció chanseandose: *Yo comienzo á volverme Dios*; Galba espiró con grandeza de alma: *Hiere*, esclamó presentando su cabeza, *si el bien del pueblo Romano lo ecsije*; Septimio Severo trabajaba en su último momento: *Daos prisa, si me resta algo que hacer.* (1)

Ciertos estoicos han tomado demasiado empeño en hacerse firmes contra la muerte. Todos esos preparativos, para tranquilizarse cuando se aprocsima, solo sirven para volverla mas terrible. Mas sábio ha sido aquel, que colocó á la muerte en el número de las cargas de la naturaleza: en efecto, tan natural es morir como nacer, y acaso padece mas un niño al venir al mundo, que el que muere al dejarlo.

El que muere ocupado profundamente de un gran deseo, es como el herido á quien el ardor de la sangre impide que sienta su herida. (2)

La muerte tiene por último, la ventaja de que abre

---

(1) Es imposible que un mexicano deje de recordar la entereza del joven Basilizo Valdéz, víctima de nuestras discordias civiles.

(2) El deseo de gozar de la felicidad prometida á los justos les endulza la muerte. *Beati qui in domino moriuntur*, dice la escritura santa: no pudo esplicarse mayor felicidad en menos palabras.

la puerta á la fama, y extingue la envidia: uno es amado cuando ya no ecsiste.

CAPITULO TERCERO.

DEL INFORTUNIO.

Séneca, hablando á lo estóico, dijo una grande verdad: *Las virtudes de la prosperidad son dignas de envidia, y las de la desgracia de admiracion.* En efecto, si se considera como un prodigio lo que sobrepuja á las fuerzas de la naturaleza, el valor en la adversidad es el mayor milagro. ¿Qué espectáculo mas bello, ha dicho el mismo filósofo con una elevacion digna de él, que la tranquilidad de un Dios, unida á la debilidad de un hombre?

La virtud tiene algo de semejante á los cuerpos olorosos, que nunca derraman mayor perfume, que cuando se les mueve, ó son quemados; porque la prosperidad saca á luz á los vicios, y el infortunio á las virtudes.

CAPITULO CUARTO.

DEL MATRIMONIO Y DEL CELIBATO.

Los placeres de los padres y de las madres son secretos, tanto como sus penas y sus cuitas; ellos no pueden pintar aquellos, y no se atreven á hablar de estas. Los hijos hacen mas dulce el trabajo, y mas amargo el infortunio; ellos multiplican los cuidados de la vida, pero debilitan la idea de la muerte. Inmortalizarse en su raza, es una ventaja comun á todos los animales; pero el inmortalizarse por sus acciones es esclusivo del hombre: así que, vemos que las mas bellas y útiles empresas han sido hechas, por lo comun, por hombres que carecian de hijos. Ellos se han esposado con el estado y lo han dotado: no siéndoles posible dejar despues de sí la imagen de su cuerpo, se manifiestan celosos de dejar la de su alma: se puede en consecuencia asegurar, que los hombres mas ocupados de la posteridad, son los que no la tienen.

Poseer una muger y tener hijos, es dar rehenes á la fortuna; porque una familia es un obstáculo para los grandes esfuerzos, en la línea del bien y en la del mal.

En el celibato puede serse buen amigo, buen amo, buen criado tambien; raras veces un súbdito fiel.

El celibato es conveniente á los eclesiásticos, á quienes las atenciones del matrimonio impedirían levantar asídua y sólidamente el edificio celestial; indiferente á los magistrados que no son por él mas dificiles de corromper; pernicioso á los militares, á quienes el recuerdo de una familia pudiera animar al combate.

Una esposa es el ídolo de un jóven, la compañera de un hombre formado, y la nodriza de un viejo. En todas las edades pueden encontrarse razones que favorezcan al matrimonio. Se ha colocado sin embargo en el catálogo de los sábios á aquel filósofo, que preguntado sobre la época de la vida mas propia para casarse, respondió: *En la juventud es muy temprano, en la vejez es muy tarde.*

Acontece á menudo, que un marido malo tiene una esposa dulce, sea porque esta dulzura pueda inspirar terneza por algunos momentos en el marido, ó sea mas bien, porque la muger se hace un honor del sufrimiento. Esto sucede especialmente cuando ella ha deseado y escogido un esposo contra el dictamen de sus amigos: entónces no procura ella otra cosa que ocultar su arrepentimiento.

CAPITULO QUINTO.

DE LA VENGANZA.

La venganza es una especie de justicia salvaje: mientras mas saca á la naturaleza humana de sí misma, mas la debe reprimir la severidad de las leyes. La injuria no hace mas que violar la ley, la venganza la vuelve inútil; ella nos pone al nivel de nuestros enemigos, y el perdon nos hace superior á ellos.

Es muy raro hacer mal por el solo placer de hacerlo; alguna mira de ambicion ó de interés es el estímulo. ¿Por qué, pues, he de castigar á mi semejante, porque se ama mas que á mí? ¿Por qué tambien me ha de parecer estraño que la malicia sea únicamente la que lo ha conducido á ultrajarme? La espina y el cardo punzan y aun destrozan, porque esta es su naturaleza.

La venganza es sin embargo escusable, cuando la

ley no ha provisto á la reparacion de la injuria; pero es necesario entónces ecsaminar si la venganza misma ofende á la ley, porque de otra manera sería aumentar el mal y el gusto del enemigo.

Hay gentes, que al tomar venganza desean que sus enemigos entiendan de donde han recibido el golpe. Este modo de pensar es noble y generoso, cuando menos que el placer de la venganza, el objeto es el arrepentimiento de los que nos han ofendido; pero las almas víles y cobardes que buscan el secreto para vengarse, se parecen á las flechas que vuelan en las tinieblas.

El gran duque de Florencia, Cosme de Médicis, ha lanzado un dardo lleno de agudeza contra los amigos pérfidos. *La escritura*, dice, *nos manda perdonar á nuestros enemigos; nada semejante nos ordena para con los amigos.* Yo gustaría mejor de decir de un amigo traidor, lo que Job de la divinidad: *Hemos recibido los bienes de las manos de Dios, ¿por qué no hemos de recibir de ella los males?*

Vengarse es mantener una herida, que el olvido y el tiempo hubieran curado.

La venganza pública es siempre justa y comunmente útil; todo lo contrario es la venganza privada; el vengativo se asemeja á los emponzoñadores, que despues de haber sido funestos para otros, acaban por serlo á sí mismos y por perderse.

CAPITULO SESTO.

DEL AMOR.

El amor ha hecho mas bien al teatro que á los hombres. Él ha suministrado materias interesantes á la escena trágica, y dañado mucho á la escena del mundo. Él es, ya una Sirena, ya una Furia. Casi ninguno de los hombres ilustres, tanto antiguos como modernos, ha dejado de ser tiranizado por este ardor insensato. Las grandes almas y los grandes negocios lo escluyen. Es necesario no obstante, esceptuar á Marco Antonio, que acertó á aliar el valor y los talentos con el gusto de los placeres; y á Apio Cláudio el decenviro, cuya alma austéra no pudo escaparse de los atractivos del amor. Esto arguye que el amor entra no solo en un corazon abierto, mas tambien algunas veces en un corazon bien fortificado, que no se guarda con empeño.

Esta pasion, siempre ecsaltada, insulta á la naturaleza y al valor real de las cosas, por el uso perpétuo que hace de la ecsageracion y de la hipérbole. Se ha advertido que cada uno es el primer adulador de sí mismo, rodeado de aduladores subalternos; el amante es algo mas todavia. Jamás el hombre presuntuoso ha hablado de su persona, como el amante del objeto querido. Por esto se ha dicho con razon, que amor y cordura son apenas el privilegio de un Dios. Esta locura se advierte no solo por los indiferentes, tambien por la persona amada, á no ser que el amor sea recíproco, porque entónces son dos locos; la razon es clara; el amor se paga siempre, ó por un amor mútuo, ó por un desprecio interior y secreto.

Nunca, pues, se guardarían los hombres demasiado de una pasion que lo arruina todo, comenzando por el que la siente. Los daños que causa, se contienen en la fábula ingeniosa de Páris, quien prefiriendo á Helena sobre todo, se privó de los dones de Juno y de Minerva: abandonarse al amor, es renunciar á la fortuna y á la sabiduría.

Los mas violentos accesos de esta fiebre ocurren en el tiempo en que el alma es mas débil ó mas tierna, es decir, en la prosperidad y en el infortunio; la turbacion que una y otro producen, despierta y reanima al amor: se tiene pues razon de decir, que es hijo de la locura.

Aquellos que no pueden desterrar enteramente al amor, obran sábiamente conteniéndolo al menos en estrechos límites, y separándolo de los negocios y ocupaciones sérias; cuando el amor se mezcla en ello, lo trastorna todo y aleja á los hombres del fin que se han propuesto.

Los militares están mas sujetos al amor que ningun otro, sea porque intenten compensar el peligro con los placeres, ó porque la ociosidad les vuelve necesario este sentimiento.

El hombre tiene en su corazon un movimiento y una atraccion oculta que lo conduce al amor de otros; cuando este sentimiento no se ha limitado á un solo objeto, entónces se difunde como por sí mismo y se difunde sobre muchos: así es que no cesa de ser esclusivo, mas que para volverse universal. Su efecto entónces es el de volvernos humanos y compasivos.

El amor conyugal perpetúa al género humano, el amor social lo perfecciona, el amor sensual lo corrompe y lo deshonra.

---

*

CAPITULO SEPTIMO.

DE LA AUDACIA.

Demóstenes espresó un concepto muy conocido y digno de ser notado por los sábios. Preguntándosele ¿cuál era la primera cualidad de un orador? *La accion*, respondió él. ¿Cuál la segunda? *La accion*. ¿Cuál la tercera? *La accion*. Él hablaba como conocedor, y como un conocedor tanto menos sospechoso, cuanto que la naturaleza habia sido muy avára para con él, de una cualidad á que daba tan alta importancia. Es cosa sorprendente que un talento que no pasa del esterior, y que mas bien es el de un cómico que el de un orador, haya recibido de Demóstenes la preferencia sobre las mas bellas dotes de la elocuencia, de la invencion, de la elocucion y de otras; en fin, que él la haya considerado casi como la única necesaria; la razon es evidente: los hombres tienen mas de nécios que de sábios, y las cualidades que obran con mayor energía sobre la ignorancia, son sin duda las mas poderosas.

Se puede comparar á la accion en la elocuencia, la *audácia* en los negocios civíles. ¿Cuál debe ser en ellos la primera cualidad? *La audácia*: ¿cuál la segunda? *La audácia*: ¿cuál la tercera? *La audácia*. Ella no obstante es la hija de la ignorancia y de la debilidad, y muy inferior á las otras dotes de la ciencia civil; pero ella deslumbra y cautiva á los pequeños talentos y á las almas cobardes, es decir, á casi todos los hombres. Élla hace vacilar algunas veces al sábio cuando no se mantiene firme y alerta; hé aquí por lo que *la audácia* goza de tanto poder en las democrácias, y porque es menos influente en los gobiernos aristocráticos y en la monarquía.

El atrevido puede mas cuando comienza los negocios que cuando los prosigue, porque la audácia ordinariamente no guarda consecuencia.

Así como hay charlatanes que ofrecen curar, ecsisten tambien en los cuerpos políticos hombres que se comprometen á las curaciones mas dificiles. La casualidad los saca con bien á veces; pero en las mas se engañan, porque no han estudiado la ciencia que profesan. Tampoco es raro verlos hacer milagros como el de Mahoma. Este impostor logró persuadir á la multitud que haría venir una montaña hácia él, y que colocado en su cumbre dirigiría

al cielo sus preces en favor de los fieles sus sectários. Mahoma llamó á la montaña repetidas ocasiones, á la presencia de inmenso pueblo que se habia reunido; pero ella permaneció inmóvil. *Ya que la montaña rehusa acercarse á Mahoma*, dijo sin embarazarse, *Mahoma irá á ella*. De esta manera los hombres de que hablo, cuando se les ha frustrado vergonzosamente alguna empresa importante, son los primeros en mofarse, vuelven sobre sus pasos, y se quedan fijos.

La audácia es ridícula no solamente á los ojos de los hombres de juicio; tambien á los del vulgo, cuando menos hasta cierto punto; porque lo estravagante es compañero casi inseparable de la audácia. Así por lo comun es ciega; no percibe ni los peligros, ni los obstáculos, y esto es puntualmente lo que la vuelve dañosa en sus consejos y acertada en la ejecucion. En consecuencia, si se quiere emplear á los atrevidos con ventaja y seguridad, es necesario no confiarles el poder supremo; convendrá mejor colocarlos en un rango inferior, en el que sean conducidos y mandados por otros; porque cuando se delibera es indispensable preveer el peligro, y cerrar los ojos cuando se obra, á no ser que el peligro sea muy grande.

CAPITULO OCTAVO.

DE LA SUPERSTICION.

Vale mas ignorar la ecsistencia de Dios, ó dudar de ella, que tener de él una idea baja é indigna. (1) Lo primero es un error, lo segundo un ultraje, porque la supersticion deshonra al sér Supremo. (2) *Yo preferiría*, decía Plutarco, *que se sostuviese que nunca habia habido Plutarco en el mundo, que el que se asegurase que habia ecsistido un*

(1) Esta proposicion es falsa, porque el mayor de todos los errores es el de ignorar la ecsistencia del ser Supremo, y dudar de ella, es un crímen. Nunca he creido que ecsistan atéos especulativos, porque el primer rayo de la razon brilla sobre el trono de la divinidad.

(2) La mayor ofensa que puede hacerse á Dios es la de negar su ecsistencia, porque esto es negarle todos sus atributos y preferir á otros seres, aunque miserables á los que se concede ecsistencia.

Plutarco que devoraba sus hijos al nacer, como lo refieren los poétas de Saturno. No solamente es mas ofensiva á Dios la supersticion que el ateismo, sino que tambien es mas perjudicial á los hombres (1).

El ateismo no destruye completamente á la razon, la filosofia, las leyes, la estimacion pública; las virtudes morales bastan, aun sin religion, para conservar aquellos sentimientos en el hombre; pero la supersticion las aniquila, por la tiranía absoluta que ejerce sobre los espíritus (2).

El ateismo trastorna raras veces á los estados, porque hace á los hombres circunspectos y atentos á su conservacion: tambien vemos que los siglos mas propensos al ateismo, tales como el de Augusto, han sido los mas pacíficos; pero la supersticion ha causado la ruina de varias repúblicas y la de muchos reinos (3).

El pueblo es el rey, ó mas bien el tirano de la supersticion despues de haber sido su esclavo; ella somete á los sábios, á los necios y á los insensatos. En el concilio de Trento, en el que la doctrina de los escolásticos gozó de un tan gran séquito, pareció mal que algunos prelados los comparasen á los antiguos astrónomos, quienes para esplicar los fenómenos celestes imaginaban escentricidades y epicyclos sin fin, aunque estaban muy persuadidos de que nada semejante ecsistia. De este modo los escolásticos, para salvar las pretendidas verdades, han inventado sutilezas, de cuya nulidad están convencidos, pero que les son muy útiles para el engaño (4).

---

(1) ¿Qué sería de la moral pública y privada, si los hombres llegasen á convencerse de que no ecsistia un árbitro soberano del bien y del mal? ¿Qué sería del género humano, si desapareciese la moral?

(2) Es imposible concebir un solo destello de razon cuando ninguna idea se tiene de Dios. Tampoco ecsisten virtudes morales, en el caso de desconocerla; esas cualidades filosóficas, distan mucho del rango de las virtudes morales.

(3) Un pueblo todo de atéos jamás podria mantenerse en paz: la falta de la moral supone la ausencia de toda justicia, y sin ella la sociedad humana no seria mas que la sociedad de las fieras. Bacon no prueba el ateismo del siglo de Augusto, y deberia probar ademas que la paz debió al ateismo su restablecimiento: el siglo en que nació Jesucristo, no merece sin duda llamarse el de los atéos.

(4) Sabiéndose que Bacon era anglicano, no hay que preguntar la causa de su enemiga al santo concilio de Trento. Nada tiene de extraño que los escolásticos figurasen, en las discusiones, cuando éstos eran los sábios de la época; pero en las decisiones, el que inspiraba á los padres de la asamblea era el espíritu divino, con el que Bacon no se atreverá á comparar ni á los filósofos antiguos, ni á los modernos, ni á Aristóteles, ni á Descártes.

(1) La Iglesia católica tiene dadas sábias reglas para calificar las verdaderas tradiciones.

(2) Los enemigos de la religion, conociendo la impotencia de sus ataques directos, combaten á la supersticion que la misma religion condena: ella es tan contraria á la religion, como la

Varias son las causas de la supersticion: el deseo de sorprender y lisonjear los sentidos; por medio de ceremonias, á las que reducen algunos los deberes de la religion; el esceso de una hipocresía esterior y farisaica; un respeto sin límites á pretendidas tradiciones, que cargan á la fé, sin alimentarla; (1) las intrígas de algunos sacerdotes para satisfacer su ambicion ó su codicia; demasiados favores á las buenas intenciones, lo que suele abrir la puerta á novedades, y un transporte necio de las cosas humanas á las divinas; en fin, un siglo bárbaro, y en este siglo, épocas de turbacion y de calamidad.

La supersticion sin máscara es un mónstruo horroroso: la semejanza del mono con el hombre no sirve mas que para hacerlo aparecer mas feo: lo mismo acontece con la supersticion comparándola con la religion: así como se corrompen en un estómago enfermo los alimentos mas sanos, así algunas prácticas buenas en sí mismas, suelen degenerar en observancias pueriles y pusilánimes.

La supersticion se mezcla á veces aun con la aversion que se le profesa: algunos se creen los mas puros y los mas sanos, porque están ecsentos de las supersticiones recibidas. Es necesario tener cuidado al reformar ciertas prácticas religiosas, de no estraer los líquidos sanos con los malos humores. Esto sucede cuando el pueblo es el reformador (2).

CAPITULO NOVENO.

DE LA OCASION.

La fortuna es semejante á un mercado público, en el que el precio de las provisiones disminuye cuando se aguarda.

Se puede tambien comparar con ciertas negociaciones, en las que las mercancías son mas caras, á medida de que los compradores las hacen mas raras.

Conviene pues, esperar siempre á la fortuna, y afianzarla cuando ha llegado; esta es la razon de que se represente á la ocasion con cabellos por delante que brinda á los que saben esperarla, y con la cabeza calva por detras para los que la dejan pasar.

Nunca se acredita mas prudencia que cuando se sabe emprender y comenzar un negocio á tiempo. Mas frecuente es no veer el peligro, que el turbarse cuando se ha visto. Hay tambien ciertos peligros, que es mejor buscarlos á medio camino, que estar asechando y observando sus movimientos y su aproxsimacion: el que vela demasiado se duerme al fin: muy profúndamente.

Avanzar demasiado al encuentro del peligro, es caer en el otro estremo; y llamarlo, es parecerse á aquel general de un ejército, que engañado por la largura de las sombras al nacer la luna, creyó que los enemigos estaban muy cerca, é hizo lanzar contra ellos antes de tiempo dardos inútiles.

Generalmente hablando, el partido mas seguro y el mas ventajoso, es el de confiar á los cien ojos de Argos el principio de todos los grandes asuntos y el fin, á los cien brazos de Briareo; es decir, vigilar primero y apresurarse despues: el verdadero—caseo mágico que hace invisible á la política, es el secreto en los consejos, y la celeridad en la ejecucion. En efecto, cuando de lo que se trata es de obrar, el secreto no puede compararse con la celeridad; ella es semejante á una bala de cañon, que por su rapidez se oculta á la vista mas perspicaz, y así produce mejor su efecto.

CAPITULO DÉCIMO.

DEL ARTE DE GOBERNAR LA SALUD PROPIA.

HAY para gobernar la salud, un arte superior á todas las reglas de la medicina. La observacion que todos deben hacer de lo que les daña, ó de lo que les aprovecha, es

verdad á la mentira, la hipocresía á la santidad, la luz á las tinieblas.

la medicina mas saludable y segura. Es sin embargo mas seguro decir: *tal cosa me ha hecho daño, yo pues renunciaré á ella*, que el decir: *tal cosa me ha causado placer, yo continuaré haciendo uso de ella*; porque la fuerza de la juventud soporta fácilmente ciertos escesos, que se pagan en la edad avanzada.

Pensad, pues, en la edad que os amenaza sin cesar, y no presumais poder continuar siempre el mismo modo de vivir; porque es conveniente no declarar la guerra á la vejez.

Evitad hacer un cambio repentino en alguna parte principal de vuestro régimen; y si la necesidad os obliga á ello, acomodad el resto á este cambio: es un principio de salud y de política, el que es preferible mudarlo todo que una sola parte considerable.

Ecsaminad atentamente vuestros hábitos, vuestra dieta, vuestro sueño, vuestros ejercicios, y si notais que alguna cosa os daña, procurad poco á poco deshaceros de ella, pero de modo que si la privacion os fuese mas perjudicial, os sea fácil volver sobre vuestros pasos: es muy difícil distinguir entre las cosas que son en lo general saludables, y las que convienen únicamente á la constitucion de vuestro cuerpo.

Uno de los mejores preceptos para prolongar y conservar la vida, es el de tener libre y alegre el espíritu en las horas del sueño, de la comida y del ejercicio. Para conseguirlo, huid de la envidia, de la inquietud, del temor, de la cólera sofocada y reprimida, del júbilo desmedido y del dolor reservado que no se desahoga. Entregaos, por el contrario, á la esperanza, á la alegría mas bien que al júbilo, á la variedad antes que al esceso en algun placer, á la novedad que divierte y disipa; á los estudios, en fin, que llenan al alma de objetos agradables, tales como la fábula, la historia, el espectáculo de la naturaleza. Si cuando se disfruta de salud se evita toda clase de medicamentos, su uso será mas penoso y desagradable en la enfermedad. Si inclinándose al otro estremo, se acostumbran demasiado los remedios, perderán su fuerza y su eficácia cuando llegue la necesidad verdadera de ellos.

La dieta, observada en ciertos tiempos, es muy preferible al uso frecuente de las medicinas; ella no cesa de ser útil sino cuando se ha convertido en hábito.

No desprecieis los accidentes desconocidos que pue-