

## ARTICULO XX.

*Medios para conservar el ingenio.*

Quando el hombre logró una preciosa alhaja, guárdala con sumo cuidado, y el esmero, y diligencia, que pone en su conservación, y custodia, es igual al aprecio, y estima en que la tiene. Entre los dones con que Dios ennobleció á esta hechura de sus manos, despues de la virtud, no reconozco otro ni mas noble, ni mas útil, ni mas estimable, que esta prenda del alma, que llamamos ingenio; bien tan generoso en su naturaleza, y origen, que siendo espiritual como el alma en que Dios le infundió, comienza con ella misma, aunque no se manifieste por algun tiempo, hasta que poco á poco se vaya desenvolviendo de las tinieblas, y velos de la materia, que le rodea. El oro, que el hombre tanto estima, y al que dió el falso nombre de bien, por no sé qué remota analogía, mas debe llamarse manantial inagotable de males, si tendemos la vista por la infinita serie de calamidades, y congojas, que le acarrea. Con todo eso vemos, que tanto se aprecia: argumento claro, que nos hace conocer, quanto esmero debemos poner en la conservación de un linage de bien, que no admite ni aun la mas leve sombra de mal, qual es el ingenio.

Quando prescribimos reglas para conservar una prenda tan estimable, ninguno debe extrañar, que señalemos, y apliquemos remedios muy materiales, que á primera vista no tienen enlace, ni parentesco alguno con los dotes espirituales del al-

ma. No perdamos de vista, que aunque el ingenio es de suyo obra espiritual, con todo eso está dentro de una substancia corporea, de cuyos órganos depende para sus operaciones: los quales, si bien es verdad, que ayudan al alma por medio de los sentidos para percibir, discurrir, imaginar, é inventar las cosas mas extrañas, y maravillosas, como los secretos de las artes, y ciencias, no pocas veces se debilita la virtud, y potencia racional por estar dentro de la materia. A qué grado de inteligencia llegará nuestra alma, quando se vea separada de semejantes impedimentos, ó quando el cuerpo glorificado se vea exento de las flaquezas, que en el estado presente le abaxan á la tierra, y le embrutecen, no lo podemos llegar á calcular en esta vida: pero bien podemos asegurar sin rezelo, ni sospecha de error, que tanto en el conocimiento de la naturaleza, quanto en el de la divinidad hará tanta ventaja la penetracion de nuestro espíritu á lo poquito, que ahora alcanzamos, ó para hablar con mas propiedad, á lo mucho que andamos á ciegas, quanto excede la delgada vista de un lince á la ceguera del topo sepultado en las cavernas de la tierra. Si nuestra alma no estuviera sujeta al temperamento grosero, y material de un cuerpo hediondo, fabricado de la materia mas inmunda, no habria razon, dicen los Filósofos, para que una alma excediese á otra, ni un ingenio á otro, siendo en todas igual la naturaleza.

Esta dura conexión, y enlace de partes entre sí tan contrarias nos pone en la dura precision de registrar los ingenios humanos por el lente del temperamento de humores varios y distintos, que componen al cuerpo: y esta constitucion natural es la causa inmediata de que en un

millon de hombres observemos un millon de ingenios, no ménos distintos entre sí, que los semblantes. De aquí nace, que unos dotados de ingenios angélicos se remontan en sus discursos, y consideraciones, miéntras otros pesados como tortugas no alcanzan aun lo que tienen entre las manos. Quanta es la diversidad de artes, y ciencias, tanta es la variedad de los ingenios humanos. Ocorre, pues, ahora una duda, cuya resolucíon dará mucha luz á todo lo que diremos en adelante. ¿Cuál es la causa de que pretendiendo la naturaleza engendrar un semejante, como lo vemos en todas las producciones, hay hombres muy ingeniosos, y sabios, cuyos hijos salen muy rudos, é ineptos para las ciencias, como sucedió á Ciceron con su hijo? Al contrario de padres negados para las letras suelen salir hijos de ingenio muy agudo. Esta misma variedad acontece en las demas calidades del cuerpo. Un padre muy hermoso engendra un hijo muy feo; y el feo uno muy hermoso. Y como todo esto sea muy al contrario en los brutos, cuyos hijos sacan mas la semejanza de sus padres, que en los racionales, responde Aristóteles, dando por causa de ello la variedad de imaginaciones, que ocupan al generante racional, y que son la causa de efectos tan desbaratados: mas como los brutos no tienen tanta viveza de imaginativa, no se distrahen tanto en aquel acto, y de aquí nace engendrar hijos mas semejantes.

Quadró tanto esta solucíon, y respuesta de Aristóteles á los antiguos, y á la gente vulgar, que muy satisfechos con ella, nunca procuráron indagar la verdadera causa. Lo que á mi ver afianzó despues á muchísimos en la dicha opinion, ha sido aquel hecho de Jacob (Gen. 30.),

que poniendo varas de diversos colores en los abrevaderos del rebaño de Labán, nacióron los corderos manchados como pretendia, para cobrarse con esta astucia del salario, que le debia su injusto amo. Y si bien Levino Lemnio, Francisco Valesio, y Delrio dicen pudo suceder esto naturalmente, la mayor parte admiten, que aquí hubo mucho de virtud sobrenatural. Però sobre todo, que este hecho tuvo mas de misterioso, que de efecto comun, lo confirma el que hasta el dia de hoy no hemos visto ni un cordero verde, debiendo ser muy comunes, por ser el color, que mas se les presenta á semejantes rebaños, que conciben y pacen en los prados. Lo que comunmente se admite, que la imaginativa de la madre hizo salir en el cuerpo del niño la figura, y semejanza de lo que vivamente pensaba al tiempo de la concepcion, ó de sus *antojos*, es por lo ménos una manifiesta vulgaridad, ya que no nos arrojemos á decir, que es una linda invencion, y filosofia astuta, y mugeril para ocultar mas de una vez los deslices de la humana flaqueza. ¿Quién no ve, que desde el tiempo de la concepcion hasta la entera formacion del cuerpo del niño, en que aparecen semejantes lunares, y defectos, pasan muchos meses? A no ser que digamos, que en todo este tiempo la imaginativa de la madre estuvo ocupada en un mismo objeto, sin distraherse á otra cosa, lo que es error.

Para acercarnos lo posible, y quanto permite la obscuridad de cosas tan ocultas, al fin de la cuestión, debemos tener presentes tres cosas. Primera, que tanto el padre como la madre suministran la materia para la generacion del feto. Segunda, que dicha materia sigue la naturaleza, y calidades del alimento de que usa el hombre. Ter-

cera, que de estas dos materias la una sirve para la formacion del feto, y la otra para su nutrimento, mientras acaba de formarse. Lo qual podemos observarlo con mayor claridad, y sin que se ofenda la honestidad, en las dos substancias del huevo, clara, y yema: de una de las quales se forma el pollo, y de la otra se alimenta. Si la naturaleza no hubiera provisto de este nutrimento, nunca el animal llegara á su última perfeccion, pues como observan los Naturalistas, el alimento que mantiene al feto, le es muy grueso, y perjudicial mientras está en aquel estado de embrión.

Viniendo, pues, ahora á tratar de la semejanza ó desemejanza, que el engendrado saca del generante, decimos, que quando el hijo es mas parecido al padre que á la madre, es prueba clara, que aquel prestó la materia para la formacion, y ésta el alimento; y al contrario quando se forma de la materia de la madre, y se alimenta con la del padre, saca la semejanza de la madre. Pero observamos diariamente, que muy rara vez saca un niño tanta semejanza á sus padres, como vemos en los irracionales, en los quales muy de tarde en tarde falla la naturaleza; por donde parece, que todavía queda la dificultad en pie. Dicen, pues, los que profesan estas materias, que la naturaleza obra con mas uniformidad, y semejanza de los hijos á sus padres en los brutos, porque estos por lo comun usan de alimentos, y pastos mas simples por una parte, y por otra menos variables; pues los irracionales vemos, que nunca tienen motivo para mudar el alimento. Al contrario en todo el dilatadísimo reyno animal solo el hombre, como unas antojadizo en su modo de vivir, usa de manjares mas diversos en la calidad, y mé-

nos simples en la substancia, de aguas diversas, y distintamente compuestas; todo lo qual necesariamente ha de tener una fuerte influencia en las generaciones, para mudar notablemente aquella uniformidad general. De aquí nace, que entre tanta especie de irracionales como hay en el mundo, vemos muchos menos monstruos en ellos, que en la especie humana.

Preguntando Alexandro Afrodisio el mas célebre comentador de Aristoteles la causa porque los excrementos de todos los brutos no despiden mal olor, como el del hombre, da por razon esta simplicidad, y uniformidad de alimentos, y el mucho exercicio que hacen; y al contrario la variedad, y mucha substancia de los manjares de que usa el hombre, contribuyen á que, no pudiendo digerirlos el estómago, ofendan al olfato, quando el de muchos irracionales es aromático. Este mal olor se observa tambien en aquellos animales, que domesticados, y criados en nuestras mismas casas, tienen los mismos alimentos, como se ve en el gato. Si los Sarmatas y Pueblos de la Scitia, como dice Hipocrates, regularmente sacaban la misma figura, el mismo color, el mismo semblante, y aun las mismas costumbres de sus padres, no era otro el motivo, sino usar del mismo método de vida. Produciendo un árbol á otro árbol, una planta á otra planta, una ave á otra ave en todo semejantes, y con las mismas propiedades, ¿qué causa puede influir en la desigualdad que los hijos tienen con sus padres, sino que en aquellos obra el instinto, que siempre sigue el mismo rumbo, y en el hombre el antojo? Y no sé yo por que razon habia de ser mayor la fuerza de la virtud generativa en comu-

nicarnos muchas de las dolencias, y malos resabios, que heredamos de los que nos engendraron, que en sacar las mismas propiedades ventajosas de nuestros padres, y el mismo temperamento acomodado para el ingenio, si no hubiera de por medio algun desórden que lo impidiese. Esta es la causa, que sacando el cisne el mismo canto de su padre cisne, y el leon la fuerza del leon, no saca el hombre la hermosura, ó el temperamento para el ingenio, que tiene el que le engendró.

A estas causas pues hemos de achacar el que solamente en el hombre varie la naturaleza, y se aparte de su rumbo común, y diario, y no á la imaginativa de la madre: pues formándose el feto de la materia, que se hizo del alimento, atribuir á la imaginacion viva de la que concibe, el lunar, ó deformidad monstruosa, que el hijo sacó, vale tanto como decir, que el trigo salió con tizon, porque el sembrador al tiempo que lo desparramaba, estaba pensando en el hollin de su chimenea. Aun quando diesemos de barato, que la imaginativa tiene alguna influencia en la imperfeccion, y torcimiento del hijo engendrado, pruebesenos, que ella tuvo hincada la imaginacion en el mismo objeto, miéntras el cuerpecito se organizaba, y entónces admitiremos de grado los desvarios de esta filosofia vulgar mas maliciosa, que verdadera.

Si, como observan los Naturalistas, el hombre se reduxese á seguir un mismo método, y tenor de vida, y no fuese tan antojadizo; si usase de los mismos alimentos, y bebidas simples, y de buena condicion, sin variar en nada de esto, quizá encontraríamos muchísimos, de quienes podriamos

decir, lo que decimos de alguno que otro, que se parece á quien le engendró, *que es todo á su padre*: encontraríamos, que el padre pasaria al hijo, y le comunicaria su mismo ingenio, quiero decir, el mismo temperamento que él tiene, y la misma disposicion de cerebro para las facultades racionales.

No me he olvidado, que aun queda por resolver aquella duda principal, por donde dimos principio al artículo presente, es á saber: ¿por qué de padres muy sabios nacen hijos muy ineptos para ciencias? Siguiendo las huellas del discurso de toda esta obra, llegaremos al fin, y solucion de esta pregunta. Aquellas tres propiedades, que se hallan en el hombre, *racional, irascible, y concupiscible* andan tan encontradas entre sí en el modo de obrar, que no solamente sube la una á proporcion que la otra baxa, sino que las obras de la una destruyen y desbaratan las de su contraria. Esto se conocerá mejor si observamos el temperamento, que piden estas tres potencias para sus obras. La irascible, y concupiscible piden de suyo calor, agitacion, y fuerza, miéntras que la potencia racional huelga de temperamento mas frio, remiso, y pausado, como lo vemos en las obras que miran al entendimiento. Hombre que sea muy forzado, y de notable valentía, por maravilla tendrá muy subida la potencia racional: estos tales ántes vencerán un leon, si lo pide el caso, que superen, y penetren la verdad de un problema Matemático, ó quëstion de Teologia. Por el contrario, en viendo un hombre, que tiene muy levantado el entendimiento, á cierra ojos podemos afirmar, que será cobardísimo. Los hombres mas famosos, y memorables en las histo-

rias por sus fuerzas corporales, no lo fueron ménos por su ineptitud, y cortedad de talentos. Hombre, que por qualquiera palabrilla arma los puños, y tira de la espada, comunmente hablando, no está muy avezado á manejar la pluma; porque los ejercicios de la lucha siempre fueron enemigos de las disputas, y questões de escuela. A Salustio, que nos ha dexado algunos monumentos, aunque escasos de su ingenio, tachábase de cobarde su enemigo Ciceron, que no era ménos cobarde, ni ménos ingenioso. Los sabios, cuyos juicios deben siempre ir encontrados con los del vulgo, deben apreciar á los que éste moteja, diciéndoles, que tienen la fuerza en las palabras, porque esto suele ser indicio de que tienen muy levantada la parte racional. El temperamento duro, y terreo en demasía, que piden las fuerzas del cuerpo, es enteramente contrario al que pide el ingenio.

La misma oposicion tiene la concupiscible con las potencias racionales, que la irascible. Quanto mas un hombre se dexa arrastrar de ella, tanto mayor estrago causa en las operaciones del entendimiento: y quantos mas pasos da ácia la naturaleza de los brutos, tanto mas se va apartando de la nobleza, y excelencia de su ser. Para convencernos de esta verdad, basta poner la consideracion en los efectos funestos, y lamentables, que causa la lascivia, los que no son ménos poderosos para debilitar, y entorpecer las potencias del alma, que para enervar el cuerpo, y afloxar sus fuerzas. El hombre que se entregó desenfrenadamente á la sensualidad, sobre arruinar su propia salud, siente, que al paso que se ha hecho víctima de sus propios vicios, experimenta un no-

table menoscabo en la parte superior. Salomon perdió la sabiduría, que milagrosamente alcanzó, por el amor desordenado, y se ganó para el concepto de la posteridad la triste incertidumbre de su fin. "En todo caso (dice el Plinio de la Francia) los efectos de la lascivia son mas de temer, que la continencia::: Unos han perdido la memoria; otros han quedado privados de la vista; otros se han puesto calvos; otros se han muerto de inanicion: ya se sabe que la sangría en estos casos es mortal." *Buffon histor. del hombre traducida, pág. 93.*

Mucho mas pudiera correr la pluma en las funestas resultas, y conseqüencias de una passion torpe, pero lo dicho es muy bastante para hacer ver, quanta oposicion tienen las potencias inferiores con las superiores. De aquí debemos ahora deducir, que en los hombres de ménos entendimiento la animalidad obra siempre con mas empeño, y como los tales no estan distraídos en obras de la razon, la concupiscible conserva toda su fuerza en la generacion. Al contrario en los hombres muy sabios, y de mucho ingenio necesariamente ha de afloxar la facultad animal, y han de ser ménos fecundos, que los muy necios: por donde los hijos vienen á formarse de la materia que presta la madre, sirviendo la del varon únicamente de alimento. Por otra parte es una verdad muy averiguada, que la materia de la madre es mas fría, y húmeda, y por tanto inepta para el temperamento que pide el ingenio. Con lo qual queda entendido por qué los hijos de los hombres mas sabios muchas veces salen con ingenio rudo, é incapaz para las ciencias. A esta Filosofia parece que aludió el Sabio quando dixo:

*Filius sapiens letificat patrem, filius vero stultus masitia est matris suæ.* Con esto viene muy bien una observacion muy freqüente, y es que quando los hijos nacen en la ancianidad de sus padres, quando va faltando el calor, nunca salen muy ingeniosos, y si sacan algun ingenio, puntualmente dura otros tantos años nada mas, quantos faltaban para agotarse del todo el vigor en ellos.

Establecidos ya estos fundamentos, veamos ahora, qué remedios, y diligencias se han de practicar para conservar el ingenio en los que nacióron con él: bien entendido, que estos remedios corporales, que vamos á señalar, no influyen inmediatamente en el ingenio, pero sí en el temperamento, que aquel requiere; y estando éste en buena disposicion, por maravilla dexará el hombre de ser ingenioso. Pues así como las potencias animales sensitiva, y vegetativa deben tener en aptitud los instrumentos de que se valen, sopeña de que salgan torcidas sus operaciones, no de otra manera la potencia racional, que es mucho mas notable necesita de la buena disposicion de los órganos del cuerpo para el exercicio de sus obras. Por donde así como las fuerzas corporales necesitan de una dura consistencia en los miembros, que son sus instrumentos, del mismo modo las facultades racionales de la memoria, entendimiento, é imaginativa piden un cerebro organizado con la mayor delicadeza. Ninguno debe extrañar, que unas comidas, ó bebidas mas que otras dañen, ó aprovechen al ingenio: pues claro está, que mudando los manjares el temperamento que á uno le cupo, y no siendo qualquiera temperamento acomodado para las operaciones del in-

genio, se deduce, que ni todo alimento, ni toda bebida dará al hombre aquella viveza de espíritus animales que necesita. Que esto sea verdad, y que la destemplanza, ó moderacion de los alimentos influyan en el ingenio, lo confirma aquel dicho de la Escritura: *Cogitavi in corde meo abstrahere à vino carnem meam, ut animum meum transferrem ad sapientiam.* ¿Qué daños no causa en la razon el uso destemplado de esta bebida. ¿Qué tinieblas, y ofuscamiento no causa en el entendimiento aun el menor exceso? Y si este efecto causa una sola vez, uno que por una costumbre envejecida se entrega á semejantes excesos; qué estragos, y funestas conseqüencias no experimentará en la parte racional? Con todo eso nadie dirá, que el vino inmediatamente daña al ingenio, que es potencia espiritual; pero muda, y trastorna la constitucion del cerebro, órgano inmediato de las operaciones racionales.

Por otra parte no se puede dudar, que enflaqueciéndose, y baxando de punto la potencia racional, quando el hombre enferma, parece una legítima conseqüencia, que todos aquellos medios que aprovechan al hombre para lograr una salud cumplida, y consonancia de humores, esos mismos le conservarán el temperamento, que le dió la naturaleza acomodado para el ingenio. Y como entre todas las Naciones del mundo los que mas cultiváron la Medicina fuéron los Griegos, como dice Cornelio Celso (*lib. prim. proëmio*) al dicho, y dictámen de estos debemos atenernos, primero que á ningunos otros, para señalar los alimentos mas acomodados á la conservacion del hombre.

Platon en el diálogo de la *naturaleza* dice,

que ninguna cosa daña mas á las prendas del ingenio, que la mala crianza, y desárreglo en comer, y beber, la que igualmente tiene una poderosísima influencia en la corrupcion de las costumbres. Por donde toda esta obra se ha de comenzar muy desde los principios de la tierna edad: pues si una cuidadosa industria puede tanto para enderezar los tiernos arbolitos, no hemos de negar esta docilidad á la naturaleza racional. Aunque Horacio dice del niño, que de suyo es inclinado á lo peor, hemos tambien de confesar, que si con anticipacion se le inclina á lo útil y conveniente, no es ménos flexible, y blando para lo bueno, que para lo avieso, y contrario á la naturaleza. Todo quanto podemos decir en esta parte para rectificar al hombre *racional*, y *moral* no es tan nuevo, que ya no lo conociese, y encomendase la antigüedad. He aquí, como en dos palabras tan solas comprendió Epicteto esta grande Filosofia: ἀνέχου, και ἀπέχου; *sufre, y absente*, que son como dos pesas, con que se ha de gobernar el relox de la vida humana.

Volviendo pues ahora á Platon, él nos aconseja, que se le den al niño bebidas, y manjares delicados, y de buen temperamento, para que la costumbre seguida vaya formando en ellos el buen gusto para elegir lo bueno, y reprobado lo malo, y apartado de razon. Esta Filosofia va fundada en que si acaso uno sacó del vientre de la madre la organizacion del cerebro, qual se requiere para la delicadeza, y obra grande del ingenio, como aquel órgano va perdiendo diariamente, es necesario reparar esta pérdida con alimentos, que fomenten, no destruyan, y destemplan su natural constitucion; como seguramente sucedería si

los alimentos fuesen de muy gruesa substancia; pues el cerebro, no ménos que los demas miembros, se impresionan de las mismas calidades, que tienen las comidas de que usamos. Y aun digo mas: puede tanto esta eleccion de manjares, que si por desgracia un niño no sacó el temperamento de cerebro tal, qual requiere el ingenio, le puede en gran manera enmendár, y corregir.

Que alimentos presten al cerebro aquella delicadeza de partes que haga al hombre ingenioso, lo insinúa Galeno quando dice, que en opinion de los Filósofos Griegos, el mas acomodado es la leche de cabras cocida con miel. Dos cosas hallamos en este alimento por las que es preferible á todos los demas manjares. Primera, que es el mas connatural al hombre, y sin peso ninguno del estómago el solo puede mantenerle toda la vida. En todo manjar hemos siempre de buscar estas dos condiciones, nutrimento, y que sea de fácil digestion. La segunda, que su demasiada frialdad, y humedad atemperada con la miel, que es cálida de su naturaleza, produce un medio, y composicion, que manteniendo al hombre, le presta al cerebro el vigor necesario para las obras del ingenio. No es tan oculta esta Filosofia, que si el hombre hace un poco de reflexion sobre su vida vegetativa, no halle ser muy verdadera; hallando dentro de sí mismo tal amistad, y correspondencia entre el estómago, y cerebro, que lo que á aquel le daña, viene como de resorte á perjudicar á las obras de éste. Pero somos tan desacerados en esta parte, que afanándonos por saber lo que pasa en la casa del vecino, nos olvidamos de la nuestra. Quiero decir, miéntras hacemos largos viages, empleamos largos estudios,

y aplicamos todo nuestro talento para saber lo que pasa en las esferas celestes, á la otra parte del mar, y aun en los espacios imaginarios, no damos un paso para registrar nuestra propia naturaleza tan vecina á nosotros mismos.

Juan Huarte Médico de profesion, dice: que los Griegos sacaban á la leche el queso, y suero, y mezclando con miel la parte mantecosa que quedaba, daban este alimento á sus hijos, para hacerlos ingeniosos. Si observamos con atencion la naturaleza de esta composicion, hallaremos que tiene grande analogía con la substancia, de que el cerebro se compone. No ignoro, que unos manjares tan sencillos como estos no merecerán la aprobacion de aquellos, que no solamente ponen la razon de estado en aquellas comidas, que mas se apartan de las mesas templadas del vulgo, sino que han hecho concierto, á lo que parece, de contentar al paladar, aunque sea á costa, no digo del ingenio, sino de la vida. Lo sé, pero no carece de misterio, que el Profeta Isaías entre los manjares de que usaria el Salvador nos dice: *Comerá miel, y manteca.* Y el Bautista á los ruipones, como entiende San Gerónimo, que comía en el desierto, solamente añadia miel silvestre. La gente que llaman de conveniencias, está tan engañada en la crianza de sus hijos, que su demasiado cuidado los expone á mayores peligros de enfermar con el mucho regalo, arruinándolos tambien el ingenio. ¿Qué utilidades podemos encontrar en unos alimentos, que por lo comun sobrepujan las fuerzas de un estómago muy débil, y que además de echar á perder la salud mas robusta, entorpecen al alma, dexándola como sepultada en la materia? Entre estos dos daños po-

sitivos yo no me sabia determinar qual es mayor: quiero decir, si los demasiados, y gruesos manjares perjudican mas á la vida vegetativa, disminuyendo sus fuerzas, ó á la racional, embotando la agudeza, y perspicacia de sus potencias.

A lo ménos aquel M. Varron, el hombre mas sabio de la antigüedad Romana, atribuye estos efectos al exceso en comer, y dormir: "Pueros impuberes, dice, compertum est, si plurimo cibo, nimioque somno uterentur, hebetiores fieri: advertimusque hinc elici tarditatem, corporaque eorum improcúra fieri, minusque adolescere." Bien veo, quan grande obra sea ir contra las pasiones fundadas en una costumbre envejecida; y que no ménos sigue cada uno distinto rumbo, y opinion en los exercicios, y método de la vida, que en las ciencias. Lo que dió motivo á Persio para decir:

*Velle suum cuique est, nec voto vivitur uno.  
Mercibus hic Italís mutat sub sole recentí  
Rugosum piper, et pallentis grana cumini.  
Hic satur irriguo mavult turgescere somno;  
Hic campo indulget; hunc alea decoquit;  
ille*

*In Venerem est putris. Sát. V. v. 53.*

Siete cosas nos enseña la experiencia, que contribuyen mucho á engordar demasiado las carnes, y con ellas se ofende mucho la parte racional, y son: mucho holgar; mucho dormir; usar de cama blanda; regalo en comer, y beber, y con demasía; defenderse mucho de las estaciones, y rigor del tiempo; andar siempre en coche; lisonjear al apetito con todas las cosas de placer. Sobre lo qual me acuerdo de lo que cuenta el Filósofo Favorino de Sócrates, segun dice A. Ge-



lio, que para domar, y exercitar el cuerpo, so-  
ha permanecer un día entero de pie sin moverse.

Ἐξ ἡλίου εἰς ἡλίον ἐσθκεῖ ἀσραλέστερος τῶν τρέμων.

*De sole ad solem erectior stipitibus arborum  
steterat.*

Observe cada uno la crianza, que algunos tienen desde los primeros años, y hallará, que todos aquellos á quienes el regalo procuró estas siete cosas, por lo comun son abobados, y simples, y no por eso tienen mayor robustez que los que viven expuestos á todo trance, é incomodidad. Yo he observado que en aquellos países donde todo el regalo se reduce precisamente á los frutos de un rebaño, y por otra parte no se encuentran ningunos abrigos contra las inclemencias del tiempo, los ingenios en medio de su poca, ó ninguna cultura, son muchísimo mas agudos, y despejados, que los que se crían en la corte, y ciudades populosas. Ello es cierto, que estos últimos tienen muchos ayos, muchos maestros, muchos libros, muchos mas objetos, y motivos para ser sabios, pero al cabo de la jornada suelen quedarse ignorantísimos. Tantas son las ventajas que trae el familiarizarse desde el principio con la intemperie, y frugalidad, con que se contenta la naturaleza.

De todo lo dicho podemos bastantemente inferir, que el mismo camino que nos enseña la naturaleza para alargar la vida, ese mismo hemos de seguir para conservar el ingenio. Hipócrates encarga que á los niños se les bañe en agua caliente salada, para que se crie robusto, y varonil. Este remedio en opinion de los Médicos enxuga, y deseca las carnes, dándole al cuerpo la firmeza, y tension de nervios que debe te-

ner, y por otra parte gasta, y consume la demasiada humedad del cerebro. El mismo Autor añade, que este remedio preserva al niño de enfermedades capitales, que son las que mas ofenden á las potencias racionales. Por el contrario el baño de agua dulce hace al hombre *mugeril, enteco, flaco de nervios, necio, y propenso al flujo de sangre, y desmayos*. Solamente aconseja el baño de agua dulce para aquellos, que sacaron del vientre de la madre un temperamento demasiadamente árido; pues en los tales abre los poros, y facilita la transpiracion, y desahogo de lo que carga al cuerpo. Que el agua salobre cause dichos efectos, lo podemos ver aun en las plantas, las que si se crían en tierras salitrosas, y secas, son mas consistentes, y aun de mejor sabor sus frutos, que las que se producen en terrenos muy húmedos, que entónces son aguanosos, y de poca substancia.

Quando señalamos estos remedios para conservar el ingenio, debe tenerse muy presente el temperamento natural, que cada uno tiene, pues como toda esta obra maravillosa consista en conservar, y fomentar el temperamento que uno sacó acomodado para el ingenio, ó en corregirle si no es muy proporcionado para las potencias del alma, de aquí es que lo que aprovecha á uno que es muy bilioso, ofenderá al que es de complexión flemático; y el que siendo melancólico quiere ayudarse de los remedios, que aprovechan al que es muy sanguino, destruirá su salud, y no conseguirá lo que pretende. El cerebro conservará buena contextura, siempre que todo el cuerpo se mantenga bien templado: y como son tan distintos los humores de cada uno, el remedio uni-