

LXVIII. La buena traza i hermosura del cuerpo, que aprovecha, si el alma está fea, i como dixo aquel Griego: *En hermosa posada buesped feo.*

LXIX. Para que son las fuerzas en el hombre, o a que fin se desean: pues las grandes cosas i dignas del hombre no se hacen con las fuerzas de los miembros, sino con las del entendimiento.

LXX. I por muchas i grandes que sean las fuerzas, no lo pueden ser tanto, que no sean mayores las del toro, o elephante: a los quales si vencemos con razon, entendimiento i virtud, en valde las deseamos.

LXXI. Dejo aparte, que la hermosura, fuerza, ligereza, i los otros bienes del cuerpo, que tanto alabamos, se marchitan mui presto como flores, i por pequeños desmanes se acaban, tanto que una calenturilla caxca a un hombre mui valiente, i le quita toda la hermosura.

LXXII. I puesto caso que por las fuerzas, ligereza i hermosura no venga ninguno de los desastres ya dichos, es necesario que con la edad, la qual no es duradera, se acaben i deshagan.

LXXIII. Ninguno pues dirá con razon ser fuyo nada de lo de acá fuera, pues tan facilmente se passa a otro: como es la hacienda, que hoi soi rico, i mañana pobre: ni menos podrá llamar fuyas las gracias del cuerpo, pues por tantos casos desfallecen.

LXXIV. I así por averse los hombres admirando

AD. Entendiendo bien esta hacienda, saliendo desnudo a la plaza, i preguntado, que de Grecia, aviendosele quemado la casa, i perdido toda

la hacienda, saliendo desnudo a la plaza, i preguntado, que era de sus bienes, respondió: *Todos mis bienes conmigo a los*

traí-

do de estos bienes, i teniendolos en tanto, han nacido muchos vicios, como son, presuncion, fantasía, envidia, mal querer, contiendas, batallas, enojos i muertes.

LXXV. La delectacion del cuerpo, como el mismo cuerpo, es vil i bestial: i así las bestias gozan della mas tiempo i mas veces, i con mayor furia i vehemencia son della incitadas.

LXXVI. Por esta bestial delectacion del cuerpo, allende que el mismo cuerpo cae en muchas i graves enfermedades, i se pierde i disminuye la hacienda, el entendimiento se embota: el qual con los regalos del cuerpo pierde todas sus fuerzas para exercitar virtud, i el anima queda con pesar despues del pasado, aborrecida de todas las virtudes.

LXXVII. I es en tanto bestial esta delectacion del cuerpo, que no nos es licito gozar della delante de otros: porque como no conviene a la generosidad de nuestra anima, así ninguno ai tan perdido, que no se averguence de tomarla delante de otros: trae ciertamente consigo afrenta, i por esto busca escuridad i escondrijos.

LXXVIII. Allende desto este deleite, i todos

C 2 los traigo: dando a entender, lo bienes, los mirassemos bien, que es así, solos los bienes entendiendo que no lo son, ni del entendimiento, que no se ninguno avria que no viviese en pueden perder, ser nuestros, i folsiego: porque por poco que no los de fortuna, que tan tuviese, le sobraría para suspresto por tantas vias se hacen tentar la vida; i no deseando agenos. lo ageno, no vendria en procurararlo: de adonde nacen tantos males.

AD. Es cierto, que, si como hacen los sabios, quitando el antifaz a estos que decimos

AD. Demosthenes, aquel tan

los otros, que son del cuerpo, se pasan muy presto, i con ninguna fuerza los podemos detener; ni jamas vienen puros, ni vacios de algun amargor.

LXXIX. Desechados pues los pareceres del vulgo, ten por gran mal, no la pobreza, o ser de ruin linage, o la carcel; o estar desnudo, o la fealdad del cuerpo, enfermedades o flaqueza, sino los vicios, i los cercanos a estos, ignorancia, tontedad i locura.

LXXX. E asi ten por grandes bienes los contrarios a los vicios, como son saber i virtud, a la qual tambien acompañan agudeza de ingenio, sanidad de entendimiento, que son bienes sin precio.

LXXXI. Todo lo del cuerpo, como son fuerzas, ligereza i salud; i todo lo que fuere fuera dél, como son riquezas, amistades i favor, sean para que usando dellas virtuosamente, nos aprovechen: porque de otra manera nos harán gran daño: i si alguna destas cosas te faltare, guarte de procurarla, aunque sea con la mas pequeña pérdida de virtud.

tan excelente varon, yendo un dia escondidamente a Laide, que era una muy hermosa ramera, pidiendole ella diez mil dramas, que es una gran suma de dinero, entendiendo el pesar que despues se recibe deste feo deleite, viendo tambien quanto caro le avia de costar, respondió: *No compro yo por tantos dineros el pesar*: porque este tal deleite se procura con trabajo, i se hace con afrenta i verguenza, i despues de acabado, deja pesar, el qual

Demosthenes no quiso comprar por tantos dineros.

AD. Que estos son grandes males, pues nos privan de gozar i entender el sumo bien, que es Dios. I por esto verdaderamente, segun todos los sabios, no es esclavo el que sujetado a servir a otro, tiene libre el entendimiento para conocer la virtud; mas antes muchos de los que se llaman libres, son verdaderamente esclavos, pues de su voluntad se sujetan a los vicios.

tud del mundo, porque seria comprar con oro lo que se compra con sanidad enfermedad.

LXXXII. La mayor ganancia que el anima posee, es tener bondad: i lo que mas conviene al cuerpo, es contentarse con qualquier cosa.

LXXXIII. E si algo ai fuera del cuerpo que se deva conservar i procurar, es la buena fama, aunque della no se ha de tener tan especial cuidado, que lo que hicieremos, sea por ella, sino solamente por Dios; aunque a la verdad tener algun cuidado della, nos aparta de muchas cosas feas: sea pues principalmente para exemplo de los otros.

LXXXIV. Por lo qual dice aquel precepto de los sabios: *No se ha de hacer mal, ni cosa que lo parezca.*

LXXXV. I si no pudieremos dar exemplo a otros, contentemonos con tener limpia la conciencia: i quando fueren tan malos los juicios de los hombres, que todo, aunque sea muy bueno, lo atribuyan a mal, entonces procurando todo lo que en nosotros fuere interior i exteriormente agradar a Dios, nos bastará harto.

LXXXVI. Todos los males que llaman del cuerpo, como enfermedades, i los de la fortuna, como son pérdidas i desgracias, tendremos por muy buenos, si los sufriremos con paciencia: i tanto seremos mas habiles para obrar virtud, quanto menos bien nos sucedieren las cosas.

LXXXVII. Ca muchas veces con estos males se aumentan i hacen mayores las virtudes.

Por-

AD. *Al que yo amo castigo*, dice Dios: (Proverb. c. 3. v.

LXXXVIII. Porque en esta nuestra peregrinacion o viage traemos el anima encerrada en el cuerpo, como grandes riquezas en vasos de barro: no del todo, por ser vasija, donde anda pieza tan preciosa, hemos de desechar i aborrecer el cuerpo.

LXXXIX. Empero ha de tratar de tal manera, que no piense que es señor o compañero, sino esclavo, i que no come ni bebe para sí, sino para otro.

XC. Quanto más regalamos el cuerpo, tanto más asperamente contradice al anima, i como cavallo regaladamente tratado, echa de sí al que va encima.

XCI. La gran carga del cuerpo fatiga al anima, i con el regalo del cuerpo la agudeza del ingenio se embota: de manera que el comer, dormir, i todos los exercicios demas, con todo el tratamiento que al cuerpo se hiciere, ha de ser para que esté sano, i no para que esté regalado, para que mejor sirva i obedezca al anima, i que con la demasia del regalo no se ensobervezca, ni con la falta de lo necesario pierda las fuerzas.

XCII. No ai cosa que igualmente debilite el vigor del anima, i quebrante la fuerza i niervos del cuerpo, como el deleite: porque todas las fuerzas, así del cuerpo, como del anima, con el exercicio

12, Hebr. c. 12. v. 6. Apoc. c. 3. v. 19.) i así todos los trabajos que da, son para mayor descanso de sus más queridos fervidores: de los quales fue uno Job, por quien dixo: Ha-

llé varon conforme a mi voluntad: así lo seremos todos, si los trabajos que nos da, para que nos afinemos en virtud, los lleváremos en paciencia por amor dél.

i trabajo se esfuerzan, i con la ociosidad i delicadeza del deleite se enflaquecen.

XCIII. La limpieza del cuerpo i del mantenimiento fuera de regalos i demasia, aprovecha mucho a la salud i al ingenio.¹

XCIV. Lavarte has despues de comer la cara i las manos con agua fria, i limpiarte has con un lienzo limpio.

XCV. Limpiarás muchas veces aquellas partes, por las quales salen afuera las viscosidades i inmundicias del cuerpo.

XCVI. Estas son la cabeza, orejas, ojos, narices, manos, sobacos, i las partes vergonzosas.

XCVII. Los pies anden guardados, limpios i calientes.

XCVIII. Hanse de guardar del frio todas las partes del cuerpo, i principalmente la cerviz, por ser parte más tierna i más junta al cerebro.

XCIX. No comas luego despues de averte levantado de la cama, ni antes de comer, si no fuere mui poco:

C. Porque el almuerzo no se da al cuerpo, para que se harte con él, sino para apagar el calor del estomago, i darle apetito.

Por

AD. La ociosidad i regalos, que son padres de todos los males, no ai cosa que no quebranten: i como en los exercicios de las armas, que son del cuerpo, mientras no ai guerra, los discretos capitanes hacen que sus soldados, para que teman menos i cobren más fuerzas, se exerciten en burlas para las veras; así nosotros devriamos, antes que fuese necesario pelear con el demonio, no estar ociosos, sino siempre ocupados en como, quando viniere, no nos halle desapercebidos.

CI. Por esto bastan tres o quatro bocados de pan sin beber; i si fuere, mui poco i bien aguado, lo qual no es menos provechoso al ingenio que al cuerpo.

CII. En la comida i cena acostumbra a no cenar mas de un manjar, i el mas simple i saludable que pudieres; i aunque se traigan muchas cosas a la mesa, si fuere tuya, no lo consientas.

CIII. La variedad de los manjares es pestilencial al hombre, i mucho mas la de los guisados.

CIV. Porque la mediania, que es la que conviene a los templados, contenta con lo necesario, conserva la hacienda, i hace que todo nos sobre: de manera que por codicia desordenada no hagamos fealdad, ni por obedecer a la gula busquemos delicados i exquisitos manjares.

CV. E asi hace, que lo que tenemos, no solamente nos baste, mas que dello podamos repartir con los pobres.

CVI. Esta mesma templanza i moderacion de gasto nos enseñó nuestro Dios, quando despues de aver hartado aquella muchedumbre de gente, no consintió que se perdiessen las sobras de los panes i peces.

CVII. La naturaleza, como verdadera maestra de templanza, enseña las cosas necesarias, que son pocas i faciles de aver; pero la presuncion inventó las superfluas, que son infinitas i se alcanzan mal.

CVIII. E asi la naturaleza, si le das lo necesario, se alegra, i como con cosa propria, se fortifica; i si le das lo superfluo, se debilita i aflige, como con cosa agena.

A

CIX. A la locura no hinche lo necesario; i lo superfluo fatiga, i no harta.

CX. La bebida será, o aquella natural i comun a todos los animales dada por Dios, el agua pura i clara; o una delicada cerveza, o vino bien aguado.

CXI. No ai cosa que mas daño haga a los cuerpos de los mancebos en la comida o bebida, que lo que de suyo es caliente, porque les enciende i abraza las entrañas: de adonde se hacen demasidamente bulliciosos i desvergonzados, i que loca i desenfrenadamente se den a la luxuria.

CXII. Despues de cenar no bevas; i si tuvieres sed, come alguna cosa humida i fria, i bebe mui poco.

CXIII. Entre aquella bebida i el dormir aya, quando menos, espacio de media hora.

CXIV. Quando te levantares, mira que pienses, quan poco dura la vida de los hombres, i que de ella, pues es tan breve, no conviene gastar mucho en niñerías ni en liviandades.

CXV. Breve es el curso de nuestra vida, aunque todo se gastasse en vivir bien.

D

Por-

1 AD. Por ser las aguas malas en Flandes para beber, se quisiéramos. I asi quando le perdemos, perdemos lo mas que tenemos, porque no tenemos mas de a él. Descuido luego sería, pues es nuestro i nuestro, como a nosotros el agua. la tanto, emplealle mal, esperando a otro, del qual estamos inciertos: de adonde con gran verdad se dixo el refran: *Quien tiempo tiene, i tiempo atiende, tiempo viene, en que se arrepiente.*

2 AD. Considerando Seneca, que poco nos cabe de lo que pensamos ser nuestro, dice, que todo nos es ageno, sino el tiempo, el qual está en nuestra mano gastarle, como

CXVI. Porque cierto Dios no nos crió, para que nos ocupásemos en juegos ni vanidades, sino para que, como criaturas razonables, semejantes a Dios nuestro criador, tratásemos de las virtudes i de todo genero de alabanza suya.

CXVII. No curarás las enfermedades del cuerpo con las del anima.

CXVIII. Los ejercicios del cuerpo no seran demasiados, sino de manera que aprovechen a la salud: en lo qual se han de seguir los consejos de los medicos.

CXIX. Sean tambien de manera, que no sean torpes, deshonestos, sucios o malos: i junto con esto en los passatiempos i recreaciones del anima aya alguna memoria de virtud.

CXX. I para quando quisieres recrear i alegrar tu espiritu, procura que no aya ni punta de vicio, que le fatigue: que ni tenga envidia de nadie, ni quiera mal a nadie: ni esté ocupado en otros vicios; que de otra manera sería, queriendo recrearle, atormentarle, como el que envolviessse hiel con la miel, que querría que fuesse mui dulce.

CXXI. El sueño ha de tomar como por medicina, i sea quanto bastare para sustentar el cuerpo, porque el demasiado hace los cuerpos sobrados de humores dañosos, i haciendolos con esto flojos,

AD. Quiero decir, que por vestir, comer, o beber (de lo que careciendo, parece estar enfermo el cuerpo) no pongas en logros i perjuros el anima, las quales cosas son enfermedades del anima, pues dice Dios, (*Matth. c. 5. v. 29. c. 18. v. 9. Marc. c. 9. v. 46.*) que vale mas estar sin ojos, que tenerlos para que nos pongan en escandalo.

perezosos i tardios, juntamente embota la agudeza del ingenio.

CXXII. Ni se ha de pensar que es vida, lo que se gasta en dormir, porque la vida es vigilia.

DEL ANIMA.

CXXIII. EN el anima ai dos partes: la una que entiende, tiene memoria, sabe con razon i juicio, i usa de ingenio. Esta parte se llama principal, i por nombre proprio *anima*: por la qual somos hombres, con la qual somos semejantes a Dios, i con la qual somos mejores i mas excelentes, que todos los otros animales.

CXXIV. La otra es, que por el ayuntamiento del cuerpo carece de razon, bruta, bestial i cruel: mas semejante a bestia que a hombre, con la qual quasi nada diferimos de las bestias. En la qual ai aquellos movimientos, que llaman afectos o perturbaciones, como son envidia, miedo, ira, enemistad, tristeza, cobdicia, placeres vanos. Esta se llama parte mas baja i mas abatida. Con la qual nada diferimos de las bestias, i estamos mui lejos de Dios, que está ageno i libre de toda enfermedad i perturbacion.

D 2

Es-

AD. Como el que está dormido se asemeje al muerto, así con el demasiado sueño se aduermen, i casi mueren las potencias del alma, como son el entender i tener memoria. I por esto los varones illustres, que ha avido, tanto se señalaron mas, quanto me-
nos durmieron: i así hasta agora vive su fama. De adonde en la sagrada escritura por *el velar* se entiende la vida, i por *el sueño* la muerte del infierno, conforme a lo de sant Pablo: *Nuestra vida vela es, i pelea sobre la tierra.* (*Iob 7.3. Militia est vita hominis super terram.*)

CXXV. Este es el orden de naturaleza, que la sabiduría gobierne todas las cosas, i que todo lo demás que vemos, obedezca al hombre; i en el hombre el cuerpo al anima, i el anima a Dios. El que pasáre desta regla, o la quebrantáre, pecará.

CXXVI. De manera que es pecado, que aquellas perturbaciones, que mas claramente son los vicios, anden alborótadas, i quieran ellas mandar, i no obedecer a la razon: i que pretendan alzarse con el derecho i mando que el hombre tiene, i que menospreciando al anima, la fuercen, que dejada la lei de Dios, sirva a los deseos i al cuerpo, los quales deve sojuzgar.

CXXVII. Por esto el anima tiene consigo la fuerza del entender, para que considerando cada cosa, sepa que es lo bueno que ha de seguir, i lo malo de que se ha de guardar. Con esto tiene tambien gran fuerza en el querer, tanto que todo lo que porfiáre, saldrá con ello: i así en el anima todo lo que oviere, ha de obedecer al mando deste querer.

CXXVIII. El entendimiento en el hombre se alivia i aguza con muchas artes, así divinas, como humanas: hacefe mas perfeto con admirable i grande conocimiento de cosas, para que mejor conozca las calidades i precios de cada cosa, i pueda enseñar a la voluntad, qué bien ha de seguir, i de que mal ha de huir.

CXXIX. Para lo qual es necesario, que huiga el hombre de todas aquellas artes i ciencias, que tratan de adivinar lo por venir, como son chiromancia, pyromancia, necromancia, i la astrologia

ju-

judiciaria: las quales artes encubren debajo de sí mucho mal, i las inventó el diablo para mejor engañarnos.

CXXX. Porque tratan i hablan de aquello que Dios reservó para sí solo, conviene a saber, del conocimiento de las cosas por venir i muy secretas.

CXXXI. No procuremos inquirir i saber los secretos de Dios, pues estamos tan lejos de entenderlos, de los quales Dios apartó al hombre.

CXXXII. E así el que los escudriñáre, morirá, i será apartado de la gloria.

CXXXIII. Por lo qual fant Pablo dice, ^a que no sepamos mas de lo que conviene, i que nos empleemos solamente en saber, como nos hemos de salvar.

CXXXIV. I así los secretos que vió, dice no ser licito al hombre hablarlos.

CXXXV. Tambien el Hebreo predicador, que es Salomon, dice: ^b *No busques las cosas mas altas que tu, ni escudriñes las cosas mas fuertes que tu: mas considera siempre lo que Dios te mandó: i en sus muchas obras no seas curioso.*

CXXXVI. De manera que no se ha de tener conversacion con ninguna de las artes prohibidas, ya dichas, como con derechos enemigos de Dios.

Tam-

^a AD. Chiromancia es adivinar por las rayas de la mano: Pyromancia adivinar por el fuego: Hydromancia adivinar por el agua: Astrologia judiciaria adivinar por las estrellas: todas las quales artes se

viedan en nuestra sancta fe, por ser inciertas i llenas de mil engaños, inventadas por el demonio para nuestra perdicion.

^a In Epistola ad Rom. cap. 12. v. 3.

^b Eccli. 6. 3. v. 22.