

# *el rescate y la memoria*



## Marsilio Ficino Filosofía y Medicina en el Renacimiento

Norberto Aldo Conti

### El humanismo renacentista

El Renacimiento es un proceso o movimiento de la cultura occidental que, teniendo como epicentro las ricas ciudades comerciales de la costa itálica, se desarrolla hacia el norte y el oeste hasta alcanzar con diferente intensidad casi todo el territorio Europeo. En tanto movimiento cultural significó el inicio de un profundo cambio en las formas de vida de occidente, el cual se continuara a lo largo de toda la Modernidad, entre los siglos XVII al XIX.

Este proceso está motorizado por el desarrollo de una burguesía cosmopolita y comerciante, centrada en las ciudades costeras de Italia y sus zonas de influencia, que crece por el intercambio con oriente. El intercambio comercial genera riqueza intelectual y cultural; por un lado por el contacto y absorción del conocimiento filosófico, científico y técnico producido en Oriente y, por otro lado, por la llegada de los intelectuales bizantinos que escapan luego de la caída de Constantinopla en manos de los turcos otomanos y encuentran en ciudades como Florencia una situación económica y cultural ideal para promover el conocimiento de la cultura antigua griega que se había mantenido muy activa en Bizancio.

Surge así el humanismo y el humanista pasará a ser el prototipo del intelectual renacentista, hombre profundamente interesado, a veces obsesionado, por el estudio del hombre en todos sus aspectos y del territorio que lo circunda: la naturaleza. Paradójicamente, este hombre construye buena parte de lo nuevo desde la antigüedad, en efecto, el humanismo recupera la humanidad construida por el saber griego antiguo, matizada por el Neoplatonismo orientalizante de los primeros siglos cristianos.

A partir de entonces fueron incesantes las traducciones del saber griego antiguo al latín, proceso potenciado,

en su capacidad de difusión material, por el surgimiento de la imprenta a mediados del siglo XV.

La comprensión del hombre, por parte del movimiento humanista, se expande en todas direcciones: comprensión del cuerpo por parte de artistas (Leonardo, Botticelli, Rafael; Miguel Ángel, Tiziano, Tintoretto) y anatomistas; comprensión de la interacción social en los escritos políticos de Maquiavelo; comprensión de la extensión geofísica en los escritos de Copérnico; descubrimiento del espacio circundante con los navegantes y las nuevas cartografías y finalmente e inevitablemente apertura a nuevas concepciones de la teología cristiana en pensadores como Calvino y Lutero.

### Marsilio Ficino



Marsilio Ficino 1433-1499

Marsilio Ficino (1433-1499) nació en Florencia, hijo de Diotifece, médico y cirujano de la familia Médicis, protectores de Florencia, estudió medicina en la Universidad de Pisa-Florencia de 1448 a 1451 por indicación de su padre pero luego se interesó en la filosofía neoplatónica y en 1459 fundó, bajo el mecenazgo de Cosme de Médicis, la Academia Platónica Florentina y, habiendo aprendido un fluido manejo del griego antes de los veinte años, se dedicó a la traducción de los textos de Platón, Aristóteles, Plinio, Hipócrates y tantos otros autores que comenzaban a alimentar el incipiente pensamiento renacentista.

En 1473 es ordenado sacerdote y en 1487 es nombrado canónigo de la Catedral de Florencia, desde entonces toda su energía estuvo puesta en el estudio del saber clásico griego y su articulación con el neoplatonismo de Plotino y con otros saberes, como la astrología, generando un sincretismo epistemológico que será característico de la producción renacentista.

Tradujo del griego al latín los diálogos de Platón, Las enéadas de Plotino, el Corpus Hermeticum adjudicado a Hermes Trismegisto, las obras de Dionisio Areopagita, diversos escritos de Porfirio y Proclo. Escribió comentarios del Banquete y el Filebo de Platón, de la obra de Plotino y de la Epístola a los Romanos de San Pablo.

Su propio pensamiento aparece sistematizado en los dieciocho tomos de su *Theología Platónica*, escritos entre 1469 y 1474 y publicados en 1482. Posterior a esta publicación escribió un tratado de teología titulado *De Christiana Religione* y luego de este varias obras menores entre las cuales se encuentra de triplici vita o *Tres libros sobre la vida*.

Esta obra, que presentamos en este número, fue escrita a partir de 1480 y se publicó en 1489, algunos autores han llamado a esta trilogía *Medicina Platónica* para ponerla en tensión con la anterior *Theología Platónica*, en

ella se expresan nociones y conceptos de Platón, Aristóteles, Hipócrates, Constantino Africano y Avicena. Pero llama especialmente la atención la presencia de la astrología helenística y una visión neoplatónica con reminiscencias egipcias basada en Plotino, Proclo y Jámblico.

*Tres libros sobre la vida* nos habla particularmente del cuidado de la salud de los estudiosos e intelectuales los cuales, para nuestro autor, están preponderantemente bajo el signo de Saturno y propensos a padecer alguna forma de melancolía, en relación a las indicaciones aristotélicas del *problema XXX*:

“¿Por qué todos aquellos que han sido eminentes en la filosofía, la política, la poesía y las artes son claramente temperamentos melancólicos, y algunos de ellos hasta tal punto que llegaron a padecer enfermedades producidas por la bilis negra?.”

Ficino sostiene entonces la idea de que algunas personas tienen una mayor cantidad de bilis negra que otras, pero mientras ese exceso se mantiene en equilibrio con el resto de los humores, el portador de este equilibrio inestable presenta dotes especiales para la actividad artística e intelectual pero, así también, es más lábil a padecer melancolía; Ficino mismo era portador de un temperamento melancólico y había nacido bajo el signo de Saturno.

Dejamos ahora a consideración de nuestros lectores esta selección de fragmentos correspondiente al libro *de vita sana*, el primero de esta trilogía, que debe entenderse como una producción típicamente renacentista en la cual el cuidado de la salud no es solo una cuestión médica sino algo mucho más complejo en donde se funde lo natural y lo espiritual, lo mundano y lo Divino, lo racional y lo mágico, donde el relato del autor trasmite una estética y una ética definitivamente perdida y ajena para nosotros ■



# Marsilio Ficino

## Tres libros sobre la vida (1489)

### I

#### La vida sana

Deseamos, en efecto, que esta nuestra disertación médica tome en consideración como tema particular lo siguiente: que si es evidente que para adquirir la sabiduría se debe buscar con empeño la salud del cuerpo, más aún ha de buscarse la de la mente, que es la única que puede alcanzar y poseer la sabiduría. Por lo demás, todos cuantos intentan conseguir la sabiduría con una mente no sana, buscan la ciencia de una manera bastante errada. La salud del cuerpo la promete Hipócrates; la del alma, Sócrates. Pero la verdadera salud de ambos, la del cuerpo y la del alma, sólo la asegura aquel que exclama: «Venid a mí todos los que estáis rendidos y agobiados por el trabajo, que yo os daré descanso. Yo soy el camino, la verdad y la vida».

A todo el que camina por aquel difícil, arduo y largo sendero que con constante y perseverante esfuerzo conduce al templo excelso de las nueve Musas le parece que para avanzar por esta senda necesita nueve guías. De ellas, las tres primeras están en el cielo, las tres siguientes en el alma y las tres últimas en la tierra. De las del cielo, es Mercurio el primero que nos incita y nos exhorta a emprender la búsqueda del camino de las Musas, porque es a él precisamente a quien se le atribuye la tarea de toda investigación. Luego, Febo mismo ilumina con fecundo esplendor tanto los espíritus que indagan como las realidades indagadas, de modo que podamos fácilmente encontrar lo que buscamos. Se acerca a continuación la bellísima Venus, madre de las Gracias, que custodia y ornamenta todas las cosas con aquellos rayos suyos que dan vida y alegría. De este modo, todo cuanto ha sido indagado a instancias de Mercurio, encontrado luego gracias a las indicaciones de Febo y circundado por la maravillosa y salutífera belleza de Venus, aporta siempre placer y utilidad.

Vienen luego las tres guías de este camino que tienen su sede en el alma, a saber, la voluntad ardiente y constante, el ingenio agudo, la memoria tenaz. Y tres son asimismo las guías en la tierra: un padre de familia prudente, un preceptor excelente, un médico experimentado. Sin estas nueve guías nadie puede ni podrá nunca acceder al templo de las nueve Musas. Las seis primeras nos las asignan,

desde el principio, principalmente Dios omnipotente y la naturaleza, mientras que las tres últimas nos la procura nuestra diligencia. De los preceptos y los deberes que atañen al padre de familia y al preceptor en lo concerniente al estudio de las letras disertaron de hecho muy a menudo muchos sabios antiguos, acá y allá, en sus tratados, y más en especial, en sus libros de la *República* y las *Leyes*, nuestro Platón. Luego, lo trataron también, de magnífica manera, Aristóteles en la *Política*, Plutarco y Quintiliano. Por tanto, a los estudiosos de las letras ahora sólo les falta un médico que tienda la mano durante el camino y ayude con consejos saludables y con medicinas a quienes no han sido abandonados ni por el cielo ni por su espíritu ni por el padre de familia ni por el preceptor. Así pues, compadecido de la suerte llena de afanes de aquellos que recorren el difícil camino de Minerva que disminuye las fuerzas, me acerco, como médico, en primer lugar a los débiles y enfermizos, y quiera el cielo que mi capacidad sea tan íntegra y tan eficaz como es bien intencionada mi voluntad. Levantaos con presteza, adolescentes, bajo la guía de Dios. Levantaos, jóvenes y hombres en la madurez de la edad, inflamados por un amor a Minerva demasiado ardiente. Acercaos con buen ánimo al médico que, iluminado y sostenido por Dios, os prodigarán consejos y remedios saludables para llevar a cabo vuestro propósito.

Los que se dedican al estudio de las letras deben cuidar, ante todo, el cerebro, el corazón, el hígado y el estómago con el mismo esmero con que los corredores cuidan sus piernas, los atletas los brazos, los cantantes la voz. Deben, incluso, poner mayor cuidado, en la medida en que aquellas partes del cuerpo son más importantes que éstas segundas y estos miembros son utilizados más a menudo y para cuestiones de mayor importancia. De igual modo, todo artesano diligente dedica los máximos cuidados a sus instrumentos: el pintor a los pinceles, el herrero a los yunques y martillos, el soldado a los caballos y las armas, el cazador a los perros y las aves de cetrería, el citarista a la cítara, y cada uno a los instrumentos de su oficio.

En realidad, sólo los sacerdotes de Minerva, solamente quienes van en busca del sumo bien y de la verdad son tan negligentes, oh infamia, y tan desventurados que se diría que descuidan por completo aquella herramienta con la que podrían, en cierto modo, medir y abarcar el universo entero. Herramienta de esta guisa es, propiamente, el espíritu, que los médicos han definido como vapor de la sangre, puro, sutil, cálido y claro. Generado por el calor mismo del corazón, que lo extrae de la parte más sutil de la sangre, vuela al cerebro y allí se sirve de él sin descanso el alma para mover los sentidos, tanto los internos como los externos. Y por este motivo, la sangre sirve al espíritu, el espíritu a los sentidos y los sentidos, en fin, a la razón. La sangre es producida, a su vez, por una energía natural que actúa en el hígado y en el estómago. La parte más sutil de la sangre fluye hasta la fuente del corazón, donde actúa la energía vital. Allí, pues, se generan los espíritus y de allí suben al cerebro y (por así decirlo) a la acrópolis de Paladio, donde domina la fuerza animal, es decir, la capacidad de sentir y de moverse. Y así, la contemplación es de ordinario de la misma índole que la condescendencia del sentido, y el sentido es tal como es el espíritu, y el espíritu es, de hecho, tal como es la sangre y como son las tres fuerzas que hemos dicho, a saber, la natural, la vital y la animal, de las que, por las que y en las que son generados, nacen y se nutren los espíritus.

De aquí se sigue que los hombres amantes de las letras no sólo deben cuidar con gran diligencia los miembros, las fuerzas y los espíritus que hemos mencionado, sino que deben evitar, además, con la máxima cautela, la pituita y la bilis negra, al modo como los navegantes evitan Escila y Caribdis. Pues, en efecto, mientras el resto de su cuerpo se mantiene ocioso, desarrollan una gran actividad cerebral y mental y por eso son propensos a producir pituita y bilis negra que los griegos llaman, respectivamente, flegma y melancolía. La primera a menudo debilita y sofoca el ingenio, la segunda, por el contrario, si es demasiado abundante y se inflama, atormenta el alma con una inquietud continua y delirios frecuentes y perturba la capacidad de juicio hasta tal punto que puede afirmarse, y no sin razón, que los hombres de letras gozarían de singular salud si no se vieran a veces perturbados por la pituita y que serían los más felices y sabios de todos los hombres si la imperfección de la bilis negra no les indujera con frecuencia a entristecerse y llegar a veces hasta el desvarío.

Las causas que hacen que los hombres de letras sean melancólicos son de tres tipos principales: la primera celeste, la segunda natural, la tercera humana. Celeste porque, según dicen los astrónomos, Mercurio, que nos invita a buscar las ciencias y las artes, y Saturno, que hace que seamos perseverantes en esta búsqueda y que, una vez alcanzadas, las conservemos, son en cierto modo fríos y secos -o si por acaso Mercurio no es frío, la proximidad del Sol hace que sea a menudo sumamente seco- y precisamente así (es decir, fría y seca), es, según los médicos, la naturaleza melancólica. Y de esta misma naturaleza hacen partícipes, en principio, Mercurio y Saturno a los estudiosos de las letras y a sus seguidores y se la conserven y aumenten día tras día.

La causa natural parece consistir en el hecho de que para adquirir el conocimiento de las ciencias, sobre todo de

las difíciles, es necesario que el alma se recoja del exterior al interior como desde la periferia al centro y que, mientras especula, se mantenga firmemente asentada en el centro, por así decirlo, del hombre. Ahora bien, recogerse de la periferia al centro y mantenerse fijo en él es propio sobre todo de la tierra, con la que tiene bastante parecido la bilis negra. Por consiguiente, esta bilis negra estimula continuamente al espíritu a recogerse en unidad, a afirmarse en ella y a consagrarse a la contemplación. Y ella misma, en cuanto que es semejante al centro del mundo, incita a indagar el centro de todas y de cada una de las cosas y eleva hasta la comprensión de las realidades más sublimes, pues se encuentra en armonía máxima con Saturno, que es el más elevado de los planetas. Y la contemplación misma adquiere, a su vez, como mediante una concentración continua y una cuasi-comprensión, una naturaleza muy parecida a la de la bilis negra.

La causa humana, es decir, la que depende de nosotros, es ésta: dado que la actividad frecuente de la mente reseca bastante el cerebro, se sigue que, consumido en gran parte el humor, que es el sustento del calor natural, de ordinario se extingue también el calor mismo, de tal suerte que la naturaleza del cerebro se torna seca y fría, que es de hecho una cualidad terrestre y melancólica. Además, por el movimiento continuo de la búsqueda, también los espíritus, movidos sin tregua, se disuelven. Es, pues, necesario restablecer estos espíritus disueltos, tomándolos de la parte más sutil de la sangre. Y por eso, consumidas a menudo las partes más sutiles y limpias de la sangre, la sangre restante es necesariamente densa, seca y negra. A todo ello se añade que la naturaleza, enteramente volcada durante la contemplación en el cerebro y el corazón, abandona el estómago y el hígado. Y por eso, como los alimentos, sobre todo los demasiado succulentos o demasiado duros, están mal digeridos, la sangre se torna fría, densa y negra. Y, en fin, a causa del ocio excesivo de los miembros, no se expulsa lo superfluo ni se exhalan los vapores densos y oscuros. Todas estas circunstancias suelen tornar al espíritu melancólico y al ánimo triste y medroso, pues las tinieblas interiores llenan de tristeza y de terror el alma mucho más que las exteriores. Pero de entre todos los hombres de letras, están sobre todo oprimidos por la bilis negra aquellos que, entregados con pasión a la filosofía, apartan su mente del cuerpo y de las cosas corpóreas y la unen a las incorpóreas, ya sea porque una ocupación demasiado absorbente exige a su vez una mayor concentración de la mente o porque durante todo el espacio de tiempo que unen la mente a la verdad incorpórea se ven forzados a separarla del cuerpo. Y así, su cuerpo se vuelve a veces exánime y melancólico. A esto es a lo que alude nuestro Platón, en el *Timeo*, cuando dice que el alma, al contemplar con gran frecuencia e intensidad las cosas divinas, hasta tal punto crece y se fortalece con tales alimentos que se eleva por encima de su cuerpo mucho más de cuanto la naturaleza corpórea puede soportar y ella misma, agitándose con gran violencia, parece como que se escapa y huye y como que desmorona el cuerpo.

Baste hasta aquí con haber señalado a qué es debido que los sacerdotes de las Musas o son melancólicos desde el principio o se tornan así a consecuencia del estudio, por razones en primer lugar celestes, en segundo lugar natu-

rales y en tercer lugar humanas. Así lo afirma el propio Aristóteles en el libro de los *Problemas*. Dice, en efecto, que todos los hombres que sobresalen en cualquier materia han sido melancólicos, corroborando así la opinión que expone Platón en su libro *Sobre la ciencia o Teeteto*, a saber, que todos los hombres geniales han solido ser bastante excitables y sometidos al poder del furor. También Demócrito dice que sólo los que están sacudidos por una especie de gran furor pueden ser hombres de gran ingenio. Y en esta materia mantiene, al parecer, el mismo punto de vista nuestro Platón, cuando dice en *Fedro* que en vano se llama a las puertas de la poesía si el furor no nos arrebatara. Y aunque tal vez aquí se refiere al furor divino, con todo, según los médicos, ningún otro, salvo los melancólicos, es excitado por un furor de este género.

Llegados a este punto, debemos ya exponer las razones por las que Demócrito, Platón y Aristóteles afirman que algunos melancólicos superan a veces en ingenio a todos los demás hombres en un grado tal que más parecen divinos que humanos. Así lo declaran, sin sombra de duda, los mencionados Demócrito, Platón y Aristóteles, pero sin explicar, al parecer, con suficiente claridad las razones de un hecho tan notable. Debe, pues, tenerse el valor necesario para investigar, con la ayuda de Dios, estas causas. La melancolía, es decir, la bilis negra, es de dos clases. A una de ellas la llaman los médicos natural, mientras que la otra surge en virtud de un recalentamiento. La melancolía natural no es otra cosa que la parte más densa y más seca de la sangre. La, por así decirlo, recalentada, se divide en cuatro especies. Se deriva, en efecto, de la combustión o de melancolía natural, o de una parte más pura de la sangre, o de la bilis, o de la pituita salada. En todo caso, la melancolía que nace de un recalentamiento es perjudicial para la capacidad de juicio y para la sabiduría. Pues, en efecto, cuando el humor se enciende y arde, suele producir aquella excitación o aquel delirio que los griegos llaman *manía* y nosotros *furor*. Pero cuando se extingue, porque las partes más sutiles y más limpias se han disuelto y sólo queda un negro hollín, provoca aturdimiento y entontecimiento. Y a esta disposición del ánimo se la llama propiamente melancolía, demencia o locura.

Así pues, sólo aquella otra bilis negra que hemos llamado natural nos resulta provechosa para la adquisición del juicio y de la sabiduría, y aun entonces no siempre. Si está sola, con su masa negra y densa ofusca el espíritu. Aterroriza el ánimo, embota el ingenio. Si mezcla con la simple pituita, se sitúa sangre fría alrededor del corazón sangre fría, y como consecuencia de esta frígida densidad se genera indolencia y entorpecimiento. De acuerdo con la naturaleza de todas las cosas lo bastante densas, cuando la melancolía de esta índole se enfría, tiende a llegar al frío máximo. Y en esta situación no se espera nada, se teme todo y hasta la contemplación de la bóveda celeste provoca tedio. Si la bilis negra, ya sea sola o mezclada con algún otro humor, se corrompe, provoca fiebres cuartanas, hinchazón del bazo y otras muchas dolencias de este género. Cuando es demasiado sobreabundante, sea sola o unida a la pituita, hace a los espíritus más densos y más fríos, aflige al alma con un hastío permanente, embota la agudeza de la mente y la sangre no se eleva en torno al corazón de los arcadios. La bilis

negra no ha de ser ni tan poca que no consiga regular la sangre, la bilis y el espíritu, y ocurra entonces que el ingenio sea inconstante y la memoria frágil, ni tampoco, por el lado contrario, tan abundante que, cargados con un peso excesivo, parezcamos estar somnolientos y necesitar espuelas. Es, pues, preciso que la melancolía sea todo lo sutil que permita su naturaleza. Si se consigue llegar al grado más sutil compatible con su naturaleza, podría tal vez ser también abundante sin llegar a ser nociva, incluso hasta el punto de equipararse a la bilis amarilla, al menos en lo relativo al peso.

Abunde, pues, la bilis negra, a condición de que sea sutilísima. Que no cese de circundarse del humor de la pituita más sutil, para que no se reseque del todo y se haga durísima. Pero que no se mezcle enteramente con la pituita, sobre todo si ésta es más bien fría y abundante, para no enfriarse. Mézclase con la bilis amarilla y con la sangre de tal modo que de estos tres humores resulte un solo cuerpo en cuya composición la proporción de la sangre sea el doble que las otras dos juntas. Sean, por ejemplo, ocho partes de sangre, dos de bilis amarilla y otras dos de bilis negra. Que la bilis negra sea un tanto inflamada por los otros dos humores y, encendida, resplandezca, pero no arda, para que no ocurra lo que le acontece de ordinario a una materia algo dura que, cuando es demasiado ardiente, se consume y desbarata con demasiada violencia; y, de modo análogo, cuando se enfría, llega a helarse. A imitación del hierro, la bilis negra, cuando tiende mucho al frío, se hace sumamente fría, mientras que cuando tiende mucho al calor se calienta en grado máximo. No debe parecer extraño que la bilis negra pueda encenderse fácilmente y, una vez encendida, arda con excesiva violencia; vemos, en efecto, que de modo parecido a ella, la cal, rodeada de agua, súbitamente arde y se incendia. Tanta es la fuerza con que la melancolía tiende a estos dos extremos opuestos en virtud de una cierta unidad de su naturaleza estable y fija. Esta tendencia a los extremos no aparece en los otros humores. Y así, cuando la melancolía es sumamente cálida, confiere audacia máxima y hasta fiereza. Cuando, por el contrario, es extremadamente fría, hace a los hombres cobardes y sumamente perezosos. En cambio, cuando se encuentra en los grados intermedios entre el frío y el calor, produce diferentes estados de ánimo, no de manera distinta a lo que ocurre con el vino, sobre todo con el que es puro y fuerte, que suele generar diversos estados de ánimo en quien lo bebe hasta embriagarse o sin la debida moderación.

Es, pues, necesario que la bilis negra esté convenientemente templada. Cuando está moderada, como hemos dicho, y mezclada con la bilis y la sangre, al ser por un lado, y en virtud de su propia esencia, seca, y convertirse, por otro lado, en sutilísima hasta donde lo permite su naturaleza, es fácilmente encendida por los otros dos humores. Y como es sólida y compacta, una vez encendida arde durante bastante tiempo. Dado que a consecuencia de la unión de la sequedad con la densidad posee muchísima energía, se calienta con gran intensidad. Ocurre exactamente como cuando se encienden juntas la leña y la paja, que arden y resplandecen más y durante más tiempo. Y de un calor prolongado y fuerte se derivan un gran resplandor y un movimiento asimismo prolongado y fuerte. A esto se refiere aquella sentencia de Heráclito: «Una luz seca, un alma sapientísima».

Alguno podría tal vez preguntarse cómo es el cuerpo de aquel humor que se deriva de la composición de los tres humores en la proporción que ya hemos señalado. Cuanto al color, este cuerpo es como el oro, aunque con cierta tendencia al púrpura. Y cuando se enciende, ya sea por el calor natural o por un movimiento del cuerpo o del alma, arde y resplandece casi como el oro incandescente y rojeante mezclado con púrpura y, como Iris, saca varios colores de su corazón ardiente.

Habrán también quien se pregunte cómo ayuda al ingenio un humor compuesto de esta guisa. En realidad, los espíritus que nacen de este humor son, en primer lugar, verdaderamente sutiles, no de diferente manera a la del agua que se llama «agua de la vida» o «de la vida», y también «agua ardiente», que se obtiene, de ordinario, de la parte más densa del vino puro mediante una destilación cerca del fuego. De hecho, los espíritus, comprimidos en los estrechos pasajes de la bilis negra, adelgazan mucho a causa del calor fortísimo derivado de la unión y, empujados a través de conductos más angostos, se tornan aún más sutiles. En segundo lugar, por la misma razón, son más cálidos y asimismo más puros. En tercer lugar, son de movimientos ágiles y de actuaciones harto impetuosas. En cuarto lugar, al proceder directamente de un humor denso y estable, mantienen durante muchísimo tiempo la actividad intelectual. Confiando, pues, en este servicio, nuestra alma busca con ardor y persevera más en la búsqueda. Encuentra con facilidad lo que ha buscado, lo analiza con esmero, lo juzga con claridad; y, una vez juzgado, lo recuerda durante largo tiempo.

Añádase que, como hemos explicado más arriba, el alma, mediante un instrumento o estímulo de este género, que en cierto modo está en armonía con el centro del mundo y que, por así decirlo, recoge al espíritu en su centro, busca siempre el centro y penetra hasta en los rincones más recónditos de todas las cosas. Está también en armonía con Mercurio y Saturno. Este segundo planeta, que es el más encumbrado de todos, eleva a quien le busca a la contemplación de las cosas más sublimes. Por este motivo, los filósofos finalizan con el ser singular, especialmente cuando su alma, así alejada de los movimientos externos y del propio cuerpo, se acerca lo máximo posible a las cosas divinas y se convierte casi en su instrumento. Hinchada, pues, de lo alto con oráculos e influjos divinos, piensa constantemente cosas nuevas e inusuales y predice el futuro. Así lo afirman no sólo Demócrito y Platón sino también Aristóteles en el libro de los *Problemas* y Avicena en los libros *De las cosas divinas* y *Sobre el alma*.

¿Con qué finalidad hemos hablado tan por extenso del humor de la bilis negra? Para recordar hasta qué punto debemos buscar y alimentar la otra bilis, la Cándida, como la mejor, y que en esa misma medida debemos evitar, como la peor, la que es su contraria, como hemos dicho. De hecho, esta segunda es tan funesta que Serapión dijo que su ímpetu está provocado por un demonio malvado, y el sabio Avicena no ha contradicho esta afirmación.

Retornando al punto en que nos hemos desviado para esta digresión ya excesivamente larga, larguísimo es el camino que lleva a la verdad y a la sabiduría y está repleto de pesadas fatigas por tierra y mar. Así pues, todo aquel

que avanza por esa senda afronta a menudo, como diría el poeta, peligros terrestres y marítimos. Pues en efecto, si navega por un mar, se ve continuamente agitado por las olas, es decir, entre los dos humores, precisamente la pituita y la melancolía nociva, como entre Escila y Caribdis. Si, en cambio, elige (por así decirlo) el camino por tierra, le salen al instante al paso tres monstruos. El primero está alimentado por la Venus terrestre y por Príapo, el segundo por Baco y Ceres, en el tercero se le opone a menudo la nocturna Hécate. Necesita, por tanto, invocar con frecuencia al Apolo del cielo, al Neptuno del mar y al Hércules de la tierra, para que estos tres monstruos enemigos de Palas sean atravesados por las flechas de Apolo, domados por el tridente de Neptuno y abatidos por la clava de Hércules.

El primer monstruo es el coito al que incita Venus, sobre todo cuando desborda, aunque sea por poco, las propias fuerzas. En este caso, en efecto, seca inmediatamente los espíritus, sobre todo los más sutiles, debilita el cerebro y daña el estómago y las partes situadas en torno al corazón. Y nada puede ser más nocivo para el ingenio que este mal. ¿Por qué, si no, entendió Hipócrates que el coito era comparable a la epilepsia, sino porque afecta a la mente, que es sagrada? Este mal es tan nocivo que, en su libro *Sobre los animales*, Avicena escribió: «Si durante el coito alguien derrama más esperma de lo que soporta la naturaleza, esto le daña más que si perdiera una cantidad de sangre cuarenta veces superior». Y por eso querían los antiguos, con razón, que las Musas y Minerva fueran vírgenes. A esto se refiere aquello que narran Platón: cuando Venus amenazó a las Musas con armar y dirigir contra ellas a su hijo si no veneraban y cultivaban los ritos sacros del amor, las Musas replicaron: «Dirige, Venus, esta amenaza a Marte, porque tu Cupido no vuela tras de nosotras». Y, en fin, no hay ningún sentido tan alejado de la inteligencia por su propia naturaleza como el del tacto.

El segundo monstruo es el hartazgo de vino y comida. Si el vino es excesivo o fuerte y de muchos grados llenará sin ninguna duda la cabeza de pésimos humores y vapores. Dejo aparte el hecho de que la embriaguez convierte a los hombres en locos y desatinados. Cuando se come en demasía, la digestión reclama toda la fuerza natural de que dispone el estómago, de donde se sigue que ésta no puede dirigirse al mismo tiempo a la cabeza y a la especulación. En segundo lugar, las malas digestiones ofuscan la agudeza y la vivacidad de la mente con muchos y diversos vapores y humores. E incluso en el caso de que se haya digerido de forma suficiente, incluso entonces, como dice Galeno, «el alma sofocada por la grasa y la sangre no puede percibir nada que sea celeste».

El tercer monstruo, en fin, es prolongar con frecuencia las vigilias hasta altas horas de la noche, sobre todo después de la cena, de modo que luego se hace preciso dormir hasta mucho después de la salida del Sol. Como quiera que en esto yerran y se engañan muchísimos estudiosos, explicaré con mayor detenimiento hasta qué punto este comportamiento es nocivo para el ingenio. Aduciré para ello siete razones principales. La primera se encuentra en el cielo mismo; la segunda en los elementos, la tercera en los humores, la cuarta en el orden de las cosas, la quinta en la naturaleza del estómago, la sexta en los espíritus, la séptima en la fantasía.

En primer lugar, son tres los planetas que, como hemos dicho antes, ayudan de modo especial a la contemplación y a la elocuencia: el Sol, Venus y Mercurio. Ahora bien, dado que estos planetas se desplazan juntos con un movimiento regular y casi igual, nos abandonan cuando se inicia la noche y resurgen y vuelven a visitarnos cuando se acerca o está surgiendo el día. Tras la salida del Sol, estos planetas son empujados hacia la duodécima región del cielo que los astrónomos asignan a la cárcel y las tinieblas. Por consiguiente, especulan con gran agudeza y componen y escriben con orden y con gran eficacia todo lo que han descubierto no aquellos que se dedican a estas actividades por la noche, cuando estos planetas se nos escapan, o de día después de la salida del Sol, cuando entran en la casa de la cárcel o de las tinieblas, sino aquellos otros que, cuando estos planetas están a punto de surgir o ya surgiendo, se levantan para dedicarse a la contemplación y la escritura.

La segunda razón, es decir, la extraída de los elementos, es como sigue: cuando sale el Sol, el aire se mueve, se hace más sutil y transparente, mientras que cuando se pone ocurre lo contrario. La sangre y el espíritu se ven necesariamente impulsados a seguir el movimiento y la calidad del aire que los envuelve y que tiene una naturaleza parecida a la de ellos.

La tercera razón, que se toma de los humores, es del siguiente tenor: con la llegada de la aurora, la sangre se mueve, predomina y se hace sutil, cálida y transparente; los espíritus están habituados a seguir y a imitar a la sangre. Cuando luego sobreviene la noche, se alzan con el predominio la melancolía más densa y más fría y la pituita, que tornan sin duda a los espíritus totalmente inadaptados para la especulación.

La cuarta razón, tomada del orden de las cosas, es como sigue: el día está dedicado a la vigilia, la noche al sueño, porque cuando el Sol se acerca a nuestro hemisferio o pasa por encima de él, abre con sus rayos los pasajes del cuerpo y difunde los humores y los espíritus desde el centro a la periferia y esto incita y ayuda a velar y actuar. Luego, cuando se aleja, acontece lo contrario: todas las cosas se restringen, lo que, en virtud de un cierto orden natural, invita al sueño, sobre todo después de la tercera o la cuarta parte de la noche. Por consiguiente, quien duerme por la mañana, cuando el Sol y el mundo despiertan, y está en cambio en vela hasta avanzada la noche, cuando naturaleza ordena dormir y recuperarse de las fatigas, éste tal entra en discordia con el orden del universo y consigo mismo y es perturbado y arrastrado en direcciones contrarias por movimientos opuestos. Pues, en efecto, mientras el universo le empuja hacia las cosas externas, él, al contrario, se mueve hacia el interior. Y al revés: cuando el universo le arrastra hacia el interior, él se mueve hacia las cosas exteriores. Por tanto, un orden desconcertado y movimientos contrarios entre sí sacuden y perturban por un lado todo el cuerpo y por otro a los espíritus y el ingenio.

En quinto lugar, a partir de la naturaleza del estómago se argumenta del siguiente modo: el estómago, en virtud de la acción continua del aire diurno, al abrirse los poros, experimenta una notable dilatación y así, al alejarse volando los espíritus, al final acaba harto debilitado. Por tanto, cuando sobreviene la noche necesita de nuevo una cierta abundan-

cia de espíritus que lo sostengan. Ésta es la razón de que todo aquel que en estos momentos se enfrenta a reflexiones largas y difíciles tiende a atraer hacia su cabeza a los espíritus. Pero éstos, arrastrados en direcciones contrarias, no alcanzan a satisfacer ni al estómago ni a la cabeza. Resulta, pues, más nocivo que nunca mantenerse largo tiempo en vela después de la cena y dedicarnos con empeño a tales estudios, justo en el momento en que, para digerir los alimentos, el estómago necesita de más espíritus y de mucho más calor. La vigilia y el estudio hacen que, por el contrario, tanto los primeros como el segundo sean desviados y dirigidos a la cabeza, y así ocurre que no son suficientes ni para el cerebro ni para el estómago. Añade que la cabeza, en virtud de un movimiento de este género, se llena de los vapores, más densos, de la comida y que el alimento, abandonado en el estómago por el calor y por los espíritus, no es digerido y se corrompe, llenando de nuevo y dañando a la cabeza. Finalmente, en las horas matutinas, cuando hay que levantarse para liberar a cada una de las partes del cuerpo de todas las escorias acumuladas y retenidas durante el sueño, justamente entonces -y esto es lo peor- quien, habiéndose mantenido en vela durante la noche, había interrumpido totalmente la digestión, para dormir después por la mañana, se ve obligado a impedir durante más tiempo la expulsión de los excrementos. Todos los médicos están de acuerdo en que esto es muy nocivo tanto para la inteligencia como para el cuerpo. Con razón, pues, aquellos que, en contra de la naturaleza, utilizan, como los mochuelos, la noche como si fuese día y, a la inversa, el día como noche, también en esto imitan, aun sin quererlo, a los mochuelos y así como a éstos la luz del sol les ofusca los ojos, también en aquellos la agudeza de la mente se ofusca ante el esplendor de la verdad.

En sexto lugar, se llega a la misma conclusión a partir de los espíritus. Éstos, sobre todo los más sutiles, acaban por disolverse a consecuencia de las grandes fatigas diurnas. Por la noche quedan pocos y tan densos que son totalmente inadecuados para el estudio de las letras, de modo que la inteligencia que se confía a sus débiles y mutiladas alas no puede volar sino como vuelan los murciélagos y las lechuzas. Por la mañana, al contrario, después del sueño, los espíritus están restablecidos y los miembros vigorizados hasta el punto de que sólo necesitan una ayuda mínima por parte de los espíritus. Son, por consiguiente, muchos los espíritus sutiles dispuestos a servir al cerebro y capacitados para obedecer sin la menor dificultad, porque no les exige mucho esfuerzo la tarea de sostener y guiar a los otros miembros.

La séptima razón, en fin, se formula del siguiente modo, a partir de la naturaleza de la fantasía: la fantasía, o la imaginación, o el pensamiento o como quiera llamársele, durante la vigilia está distraída y perturbada por muchas y prolongadas imágenes, consideraciones o pensamientos opuestos entre sí. Y esta distracción y esta perturbación son muy contrarias a una contemplación sostenida, para la que se requiere una mente tranquila y serena. Sólo la quietud nocturna consigue finalmente calmar y apaciguar aquella agitación. De donde se sigue que, al caer la noche, nos dedicamos a los estudios siempre con la mente turbada, mientras que cuando nace el día lo hacemos con el espíritu sosegado. Ahora bien, cuantos intentan juz-

gar las cosas con la mente agitada piensan, no de distinto modo a quienes sufren vértigos, que giran todos los demás (como dice Platón), cuando la verdad es que son ellos los que giran. Y justamente por este motivo, Aristóteles, en su *Económicos*, establece que hay que levantarse antes de la primera luz y afirma que esto sirve de grandísima ayuda tanto para la salud del cuerpo como para los estudios de filosofía. Esta afirmación debe entenderse en el sentido de que con una cena rápida y moderada debemos procurar con la máxima diligencia tener ya hecha la digestión por la mañana. Recordaremos, por último, que el sagrado poeta David, trompeta de Dios omnipotente, dice que para cantar a su Dios con la cítara y los salmos nunca se levanta por la tarde, sino por la mañana, cuando nace el día. Debemos levantarnos, pues, sin más, sólo en aquella hora en que podemos hacerlo con comodidad y sin molestias ni para la mente ni para el cuerpo.

De cuanto hemos argumentado más arriba se deduce ya con suficiente claridad que es conveniente que nuestros estudios se inicien al salir el Sol o una hora, o dos como máximo, después de haber salido. Pero antes de abandonar el lecho, fricciona primero ligeramente, con las palmas de las manos, todo el cuerpo, y luego, con las uñas, la cabeza, esto segundo con mayor delicadeza. Sigue en estas acciones las sugerencias de Hipócrates. Dice, en efecto, que las fricciones, si son enérgicas, endurecen el cuerpo; si son ligeras, lo reblandecen; si son muchas, lo dañan; si pocas, lo refuerzan. Una vez ya levantado de la cama, no te dediques de inmediato a la lectura y a la meditación, sino concede al menos media hora a la higiene corporal. Y entrégate luego con celo a la meditación, que prolongarás, según tus fuerzas, cerca de una hora. Afloja luego, durante un breve espacio de tiempo, la concentración de la mente y de vez en cuando peina con cuidado y elegancia la cabeza con un peine de marfil, desde la frente hacia la nuca, cuarenta veces. Fricciona luego la nuca con un paño más bien áspero. Vuelve, en fin, a la meditación, dedícate al estudio otras dos horas, o una al menos. De hecho, algunas veces pueden prolongarse los estudios, pero con algunas interrupciones, hasta el mediodía. Y hay incluso ocasiones, aunque muy raras, en las que pueden mantenerse hasta dos horas después del mediodía, si mientras tanto no nos vemos precisados a tomar alimentos. El Sol es, en efecto, poderoso cuando surge y lo es también cuando se encuentra en medio del cielo. En la zona celeste que sigue inmediatamente a la central, y que los astrónomos llaman nona o novena y casa de la sabiduría, el Sol disfruta más que en ningún otro lugar. Y como todos los poetas quieren que Febo sea cabeza y guía de las Musas y de las ciencias, es razonable que cuando deba meditarse algún asunto particularmente elevado, sean éstas las horas más adecuadas. Si han de buscarse las Musas, búsquelas en estas mismas horas, bajo la guía de Febo. Los restantes momentos del día son aptos para la lectura de las cosas antiguas y de otras, más que para la contemplación y el descubrimiento, por uno mismo, de cosas nuevas. Pero debemos recordar siempre que en cualquier hora es necesario aligerar un poco la concentración, pues los espíritus, al concentrarse, se debilitan y quien permanece siempre concentrado acaba por tornarse flojo. Descanse tu cuer-

po, mientras tu alma se fatiga. Es dañoso el cansancio del cuerpo, y más aún el del alma, pero el de ambos juntos es el peor de todos, porque agita al hombre con movimientos que son, a un mismo tiempo, opuestos y de direcciones contrarias, y dispersa la vida. Que, en fin, la meditación no se prolongue hasta el punto de que llegue al desagrado, sino que debe abandonarse antes de llegar a este extremo.

Es oportuno, a mi entender, recordar aquí brevemente cuáles son las cosas de las que hemos dicho que son nocivas para los hombres de letras y señalar los remedios para cada una de ellas. Por tanto, para que la pituita no aumente demasiado, es necesario hacer ejercicios dos veces al día, con el estómago casi vacío, pero sin fatigarlo, para que no vengan a faltar los espíritus agudos. Es preciso, además, liberar con la máxima diligencia todos los pasajes de los excrementos y de las escorias y se debe también eliminar toda la suciedad de la piel de todo el cuerpo, sobre todo de la cabeza, con lociones y fricciones. Deben evitarse los alimentos demasiado fríos y, si no se opone la bilis negra, también los húmedos y los totalmente grasos, succulentos, viscosos, pringosos y gelatinosos y los que suelen corromperse con facilidad. Si el estómago está frío, sea por la naturaleza o por la edad, es preciso eliminar o al menos disminuir el agua como bebida. Se exige que la cantidad de los alimentos sólidos sea moderada, y más aún la de los líquidos. La habitación ha de estar en un lugar elevado y alejado del aire pesado nebuloso. Debe evitarse la humedad, ya sea con el fuego o con fragancias cálidas. Debe mantenerse la cabeza, sobre todo la parte de la nuca, y los pies, alejados del frío, porque es muy nocivo para la inteligencia. En los alimentos más fríos, es provechoso un uso moderado de las especias, en especial de la nuez moscada, la canela y el azafrán, y también el jengibre condimentado, por la mañana y con el estómago vacío, cosa que ayuda bastante también a los sentidos y a la memoria.

Las cosas que hacen que aumenten en nosotros la pésimas y dañosa bilis negra, y sobre las que ya hemos puesto en guardia en los capítulos precedentes, son las siguientes: el vino denso y turbio, sobre todo el tinto; los alimentos duros, secos, salados, ácidos, viejos, a la brasa, a la parrilla, fritos. La carne de buey y de liebre, el queso envejecido, las salsas, las legumbres, en particular las habas, las lentejas, la berenjena, el jaramago, la berza, la mostaza, el rábano, el ajo, la cebolla, el puerro, las moras, las zanahorias, todos los alimentos que calientan o enfrían y al mismo tiempo secan y todos los de color negro. La ira, el temor, la compasión, el dolor, el ocio, la soledad y todo cuanto ofende a la vista el olfato, el oído, pero sobre todo y por encima de todo las tinieblas. Además, una sequedad excesiva del cuerpo, ya sea debida a las largas vigiliadas o a agitaciones o preocupaciones excesivas de la mente, a los coitos frecuentes y al consumo de cosas muy cálidas y muy secas y a una evacuación excesiva a consecuencia de una purga, o a ejercicios físicos fatigosos, o a las dietas, a la sed, al calor o al viento demasiado seco o demasiado frío. Y como la bilis negra es siempre, de hecho, muy seca, y también fría, aunque no en la misma medida, sin duda es necesario contrarrestarla recurriendo a cosas moderadamente cálidas y lo más húmedas que sea posible y a alimentos cuidadosamente hervidos, que pueden digerirse con facilidad y producen sangre sutil y limpiísima.

Pero entretanto -para atender como es debido al estómago y la pituita, y también a la bilis negra-, deben sazonzarse los alimentos con canela, azafrán y sándalo. Ayudan las pepitas de melón y de sandía y los piñones lavados. Sientan bien todos los lacticinios: la leche, el queso fresco, las almendras dulces. Son asimismo buenas las carnes de volátiles, de pollos y pollastres y de los cuadrúpedos todavía lactantes, los huevos, sobre todo los sorbidos, y de las diversas partes de los animales, los sesos. También las manzanas dulces, las peras, los melocotones, los melones, las ciruelas de Damasco y frutas parecidas, las calabazas bien cocidas, y entre las legumbres las húmedas, no las viscosas. No son, en cambio, recomendables, a mi parecer, las cerezas, los higos, las uvas. Repruebo también la náusea y los hartazgos.

Contra esta peste no hay en realidad ningún remedio más eficaz que un vino ligero, limpio, dulce, fragante, que es el más adecuado para hacer nacer espíritus más claros y limpios que los otros. De hecho, como quieren Platón y Aristóteles, a consecuencia de este tipo de vino, este humor se hace tierno, dulce y transparente, exactamente como los altramuces salados o el hierro rusiente por efecto del fuego. La verdad es que cuanto ayuda a los espíritus y al ingenio el consumo moderado de este vino, otro tanto les daña su abuso. Es, además, natural que sirva de ayuda verter en las copas llenas de vino, o también en el caldo mismo, oro o plata especialmente abrasados y láminas de oro y de plata, así como comer y beber en vajilla de oro o de plata. Es, en fin, bastante útil tomar con frecuencia, y con el estómago vacío, zumo de regaliz o también de granada o de naranja dulces.

Ayudan no poco los aromas suaves, sobre todo los templados y tendentes a lo cálido cuando predomina el frío, o, por el contrario, los que se inclinan a la frialdad si lo que prevalece es el calor. Los primeros deben ser atemperados por las rosas, las violetas, el mirto, el alcanfor, el sándalo, el agua de rosas, todas ellas cosas frescas. Los segundos, en cambio, por el cinamomo, el cidro, el naranjo, el clavel, la menta, el toronjil, el azafrán, la corteza de áloe, el ámbar, el almizcle, que son cosas cálidas. Ayudan en especial las flores primaverales, las hojas de cidro y de naranjo y los frutos aromáticos, pero sobre todo el vino. Estos aromas o bien se aspiran por la nariz o bien se colocan sobre el pecho o el estómago, según los gustos individuales. No aprobamos, en cambio, el consumo de aromas muy calientes o muy secos si se emplean solos y durante mucho tiempo. Debe tenerse en la boca jacinto, que hace al ánimo bastante sereno y vivaz. También el *hierobotanum*, es decir, la escarola, sienta bien, ya sea como alimento o como aroma. Asimismo la lengua de buey, la borraja, el toronjil y el agua de estas tres plantas. Deben asimismo ser habituales en nuestra mesa la lechuga, la endivia, las uvas pasas, la leche y las almendras. Es preciso evita el aire demasiado cálido o demasiado frío y nebuloso, mientras que ha de acogerse con mucho agrado el aire templado y sereno.

Mercurio, Pitágoras y Platón prescriben que debe tranquilizarse y dar ánimo con el sonido de la cítara y con cantos suaves y armoniosos a los espíritus confusos y entristecidos. También el poeta sacro David liberó a Saúl de la locura con el salterio y los salmos. Yo mismo, si

se consiente comparar lo ínfimo con lo sumo, compruebo en mi casa a cuánto alcanza la dulzura de la lira y del canto contra la amargura y la bilis negra.

Recomendamos la contemplación frecuente del agua tersa y de los colores verdes y rojos, las visitas asiduas ajardines y bosques, los tranquilos paseos a lo largo de los ríos y de los prados florecidos. Alabamos también los ejercicios ecuestres, los paseos en carroza, la navegación suave pero, ante todo, los quehaceres variados y no fatigosos, las tareas que no causan hastío y el trato habitual con hombres de espíritu cortés.

Es indispensable que cuidemos sin pausa y con la máxima diligencia el estómago para que los hartazgos no provoquen náuseas o digestiones difíciles, ni dañen la cabeza. Deben hacerse dos comidas al día, ligeras y de modesta cantidad, moderadamente condimentadas con canela, macis y nuez moscada. Sea siempre mayor el peso de los alimentos secos que el de los húmedos y el de las bebidas, salvo en el caso de que tengamos sólidas razones para temer la presencia de la sequedad de la bilis negra. Que la comida espere al hambre (si puede hacerse con comodidad) y la bebida a la sed. Que el hambre y la sed sigan presentes cuando nos levantamos de la mesa. Queden lejos el hartazgo y la saciedad. Es preciso abstenerse de los alimentos que, ya sea por la humedad excesiva o por ingredientes jugosos, pringosos o viscosos, dilatan y fatigan el estómago o son fríos o hirvientes, o que por su dureza se digieren con dificultad, y de los alimentos que, incluso mucho tiempo después de la comida, envían un sabor molesto al paladar, o que hinchan o llenan la cabeza de múltiples vapores. Es preciso abstenerse, sobre todo, de cualquier tipo de alimentos que se descomponen fácilmente fuera o dentro del vientre. No recomendamos bajo ningún concepto los sabores dulces o agrios cuando se consumen solos, sino que deseamos que lo dulce se temple con un poco de agrio o de picante o de seco.

La almáciga y la menta seca, la salvia fresca, las uvas pasas, el membrillo cocido y sazonado con azúcar, la achicoria, la rosa, el coral, la alcaparra lavada y aderezada con aceite hacen buenas migas con el estómago. También las hacen los albaricoques, las granadas de sabor agridulce y, en general, todos los alimentos moderadamente ácidos y un poco ásperos, que los médicos llaman astringentes, así como los que son ligeramente agrios o salados o aromáticos. Pero los mirobálanos o ciruelas de la India superan a todos. También el vino, el tinto mejor que el blanco, de sabor un tanto amargoso, será óptimo bebido puro y a pequeños sorbos, salvo que el calor y la pituita exijan otra cosa. En todo caso, deben consumirse primero los alimentos líquidos y después los sólidos. Tras la comida, se recomienda el confite de cilantro y el membrillo sazonado con azúcar, las granadas y las peras verdes, así como los nísperos, los melocotones secos y otras frutas parecidas. Es conveniente masticar a fondo todas las cosas antes de deglutirlas. En caso necesario, debe ayudarse al estómago desde el exterior con almáciga, rosas, menta o coral.

Durante las dos o tres horas siguientes a las comidas debemos evitar dedicarnos a reflexiones difíciles o lecturas exigentes. Tal vez sean necesarias cuatro horas de reposo si los alimentos y las bebidas han sido demasiado abundantes o las viandas demasiado pesadas. Ya es bas-

tante malo llenar y fatigar el vientre con los alimentos y las bebidas, pero aún es peor dedicarse a pensamiento arduos con el estómago así lleno y fatigado. Debes, pues, o bien tomar alimentos ligerísimos o bien, tras haber comido, reposar hasta haber hecho la digestión. No se debe dormir después de la comida del mediodía si no es absolutamente necesario y, en todo caso, tras haberse mantenido despierto durante un par de horas cuando menos. Por la noche, en cambio, después de la cena basta (al parecer) una sola hora en vela. El coito es bastante nocivo para el estómago, sobre todo si lo practicas apenas saciado o con hambre. El estómago se entristece con el ocio y se alegra con el ejercicio si no está atiborrado. Inmediatamente después de las comidas es necesario pasear despacio y después sentarse.

Pero entiendo que ha llegado ya el momento de sacar del laboratorio de los médicos algunos remedios que conserven íntegras o que restablezcan las fuerzas del estómago, del corazón, del cerebro, de los espíritus, del ingenio y que si la pituita o la bilis negra aumentan o está a punto de producirse la náusea, las alejen. Todos los médicos están de acuerdo, sin discusión, en afirmar que no hay nada más eficaz que la triaca para mantener y afianzar cada uno de los miembros y de las fuerzas, ya sean las del espíritu o las del ingenio. De ella tomaremos, pues, para empezar, media dracma, o al menos un tercio de dracma, dos veces por semana en el invierno y el otoño, y sólo una vez, en cambio, en verano y en primavera, bien sola o bien, si se prefiere, con un poco de vino puro, claro y dulce en las estaciones frías y húmedas, mientras que en las estaciones cálidas y secas, especialmente si la naturaleza o la edad son más bien cálidas, con dos o tres onzas de agua de rosas, con el estómago vacío, seis o siete horas antes de las comidas. Si no se dispone de triaca, emplearemos mitridato. Los días que tomemos la triaca o el mitridato deberemos abstenernos de todo lo que es cálido y, si es verano o primavera, deberemos usar cosas frescas.

En segundo lugar, y para los mismos fines, todos ellos recomiendan el áloe selecto y bien lavado. Toma dos dracmas de mirobálanos québulo y una dracma de cada una de las cosas siguientes: rosas purpúreas, sándalo rojo, mirobálanos émblicos, canela, azafrán, corteza de cidro, ben, toronjil, es decir, cidronela, y doce dracmas de áloe selecto y bien lavado. Confecciona con todo esto y con vino de primera calidad píldoras que tomarás una vez a la semana, al despuntar el día, en la cantidad adecuada a tu complexión; en verano con agua de rosas y en las restantes estaciones con vino. Los días en que no tomes ni la triaca ni las píldoras recurrirás, por la mañana y por la tarde, dos o tres horas antes de las comidas, a la siguiente preparación: Toma cuatro dracmas de cinamomo y otras tanto de mirobálanos émblicos y de azafrán, media dracma de rosas púrpura, dos dracmas de sándalo rojo, una dracma de coral y azúcar blanquísimo en suficiente cantidad. Disuelve el azúcar en agua de rosas y en zumo de cidro o de limón a partes iguales y hazlo hervir suavemente. Añade luego un tercio de dracma de almizcle y otro tanto de ámbar. Prepara, finalmente, bolitas sólidas, vulgarmente llamadas *bocados*, y recúbrelas de oro.

Nosotros mismos hemos podido comprobar personalmente que estos tres preparados, a saber, la triaca, el áloe combinado en su justa proporción (*templado*) y la confección descrita en último lugar, usados como se ha dicho, ayudan a todos y cada uno de los miembros, a todas las energías y a todos los espíritus, afinan los sentidos y el ingenio, refuerzan la memoria y hacen salir fácilmente o mejoran la pituita, la bilis amarilla y la bilis negra. Es, además, creencia común que estos tres preparados son bastante adecuados para cualquier edad y cualquier complexión.

Si se hace necesario combatir con remedios más enérgicos una pituita desbordante, daremos, con la aurora, algunas píldoras del compuesto de Galeno a base de áloe amargo o de las que Mesué llama «elefanginas», siempre, por supuesto, en el número y las veces que sean adecuados. O también, en personas de constitución robusta, píldoras a base de áloe y de trocisco de agárico en proporciones iguales, pero siempre con miel de rosas líquido, vinagre de miel y agua de hinojo. Este jarabe resulta de gran utilidad para disolver y eliminar la pituita, tanto antes como después de las píldoras. Si además de la pituita perturban los restantes humores, será conveniente purgar con las píldoras de ruibarbo de Mesué o con las píldoras que los modernos llaman *sine quibus*. Nosotros, por nuestra parte, somos contrarios a toda purga o evacuación violenta e imprevista, pues debilitan el estómago y el corazón, eliminan muchos espíritus, mezclan los humores y ofuscan, con los tenebrosos vapores de los humores, los espíritus que quedan.

Cuando la cabeza está acalorada por catarros provocados por la pituita, daremos de cuando en cuando, a la hora de acostarse, algunas de las píldoras que acabamos de describir. Prescribiremos, además, masticar a menudo incienso a aquella hora y también en otras, porque en los catarros presta bastante ayuda a todos los sentidos y a la memoria. Se aconseja asimismo tener en la boca nuez moscada y triaca, y acercar a la nariz la mejorana que llamamos amáraco, o el agua extraída de ella, o verter esta última. Después de las comidas, conseguiremos limitar el desarrollo de los vapores de los alimentos con cilantro y membrillos.

Si la cabeza se encuentra a menudo mal, oprimida por un humor frío, además de lo que ya hemos dicho ordenaremos tener en la boca un preparado que llamamos diambra o galanga o plisarcotición. E incluso masticar con frecuencia mástique. Aconsejaremos además frotar la frente, las sienes y la nuca con hojas de mejorana, de hinojo, de ruda, machacadas con aceite de rosas y también áloe perfectamente templado con vinagre, aceite y agua de rosas.

Cuando los ojos se anublan, pero no se tornan rojizos ni hay indicios de ningún tipo de inflamación, en este caso ayuda un colirio de agua de hinojos, mejorana, celidonia y ruda, con el añadido de azafrán y antimonio; debe exprimirse con un paño esta agua, que es al principio un poco densa.

No acerques nada a los ojos si antes no los has limpiado varias veces con las píldoras de luz. Pero si, además de nublados, los ojos están enrojecidos, límpialos de inme-

diato con píldoras compuestas de fumaria. Aquí sirve de ayuda un colirio de agua de rosas y azúcar; a veces es útil poner encima cuanto antes clara de huevo, tucía y leche, todo junto. En todo caso, el consumo cotidiano de hinojo conserva y agudiza la vista. De hecho, es conveniente tener a menudo en la boca su simiente y masticar sus hojas. Es óptima la trífera menor descrita por Mesué. Aprovecha también bastante tomar lodos los días, con el estómago vacío, mirobálano québulo condimentado y, con él, un poco de pan hecho a base de azúcar y de azúcar en polvo que, entre otras cosas, proporciona una ayuda prodigiosa a la inteligencia y contribuye a prolongar la vida. También el consumo de eufrasia protege de manera especial los ojos. En todos los dolores de cabeza y obnubilación de los ojos es necesario alejar los vapores con fricciones y con pequeñas ventosas. Y si aparece el calor y abunda la sangre, aplicaremos sanguijuelas en la nuca y las espaldas.

Con frecuencia, el estómago de los hombres de letras pierde casi por entero el sentido del gusto. Si esto sobreviene a consecuencia de un defecto de la pituita -y así lo da a entender un sabor ácido en la boca y una saliva abundante y más bien viscosa- tras haber liberado el bajo vientre con las medicinas que antes hemos mencionado, recurre a un compuesto aromático de rosas, es decir, mezclado con azúcar de rosas, y también a la miel de rosas con canela, sola o sazónada con jengibre y con jarabe de menta, pero emplea en primer lugar la triaca. Si la falta del sentido del gusto se deriva por acaso de la abundancia de bilis -y de ello suele ser indicio el amargor de boca-, después de purgarte con áloe preparado, como ya hemos dicho o con ruibarbo, debes tornar un compuesto a base de sándalo o una bebida a base de azúcar, vinagre blanco y vino de granada ácida, o melocotones o peras sazónadas con azúcar y preparadas con jarabe, como enseña Mesué, o este preparado nuestro, que ayuda bastante al sentido del gusto. Toma cuatro onzas de azúcar de rosas, dos onzas de jarabe de guindas, otras tantas, es decir, dos onzas de citonita, media onza de mirobálano québulo, otro tanto de mirobálano émblico, media dracma de sándalo rojo y la misma cantidad de coral rojo. Vierte encima dos o tres onzas de almíbar de zumo de cidra o de limón. Y si el estómago es débil y está frío, añade dos dracmas de canela. Esta confección debe usarse dos horas antes de las comidas. El electuario a base de citonita y el consumo de alcaparras con vinagre elimina siempre la náusea derivada de estos dos humores. Es beneficioso beber en ayunas un poco de vinagre blanco de rosas, mezclado con un peso dos veces mayor de azúcar, o también jarabe de menta o de ajeno, e igualmente la menta condimentada con vinagre o templada con zumo ácido de granadas.

Pero dejemos ahora de lado estas cosas, que son de menor importancia, y volvamos a lo que es el mayor peligro, a saber, la bilis negra que, siempre que abunda y se enfurece, sacude y debilita todo el cuerpo, pero sobre todo al espíritu como instrumento del ingenio y al ingenio mismo y a la capacidad de juicio. Para curarla, sea el primer precepto, como enseña Galeno, el de no

esforzarse por eliminarla toda a la vez y de un solo golpe, no sea que, suprimida la parte más líquida y más sutil, quede un residuo más denso y bastante más seco. Ha de precederse poco a poco, para que también este residuo se torne más blando y pueda ser desechado. Sea el segundo precepto el de humedecer mientras tanto, en la medida de lo posible, la cabeza y el cuerpo entero, bien con alimentos más húmedos, con baños suaves y templados o bien con ungüentos asimismo suaves y no demasiado fuertes, procurando no provocar catarros ni dañar el estómago o el hígado ni obstruir los canales del cuerpo. El tercer precepto, a continuación -y éste es en verdad singularmente importante-, consiste en sostener y reforzar incesantemente el corazón con remedios adecuados, en parte mediante consumo interno y en parte aplicados desde el exterior al pecho y a las narices. Deben, además, contemplarse, olerse y meditarse con asiduidad las cosas que aportan placer y alegría y alejar aquellas otras que disgustan y perturban.

Han sido muchos los que han preparado abundantes recursos contra este humor. Propondré a continuación, entre otros innumerables, tres géneros de remedios, los más selectos y seguros de todos ellos, aceptados primero por los antiguos, confirmados después por los modernos y a veces adaptados por nosotros a nuestras costumbres. Está, en primer lugar, la composición de un jarabe óptimo, en segundo lugar píldoras excelentes, en tercer lugar electuarios muy saludables. Si estos tres remedios se utilizan de forma adecuada, el humor melancólico se torna blando y es digerido y disuelto, los espíritus se hacen más sutiles y limpios, se restablece el ingenio, se refuerza la memoria.

El jarabe se hace así. Toma un puñado de cada una de las hierbas siguientes: borraja, lengua de buey, flores de la una y de la otra, toronjil, culantrillo, endivia, violeta, cuscuta, polipodio, sen, epítimo, veinte ciruelas de Damasco, diez manzanas olorosas, una onza de uvas pasas, media onza de regaliz, tres dracmas de canela, sándalo rojo, corteza de cidro, media dracma de azafrán. Háganse cocer en agua todas estas hierbas hasta que se consuma un tercio. Tras filtrar lo cocido, hacerlo hervir de nuevo, a fuego suave, con azúcar y el epítimo. Añádanse finalmente los aromas, es decir, la canela y el azafrán. Bébanse, con la llegada de la aurora, tres onzas de este jarabe recalentado, junto con dos o tres onzas de agua de lengua de buey. Deben tomarse a la vez al menos dos o más de las píldoras de las que se hablará a continuación, según las necesidades de cada uno, es decir, de tal modo que el bajo vientre se mueva un poco todos los días.

Hay, con esta finalidad, dos tipos de píldoras, las unas adecuadas a las constituciones delicadas y las otras a las más robustas. Alas primeras se las puede llamar áureas o mágicas y se componen en parte a imitación de los Magos y en parte según nuestra inventiva, bajo el influjo de Júpiter y Venus. Éstas eliminan, sin provocar molestias, la pituita, la bilis y la bilis negra, refuerzan cada uno de los miembros y hacen más sutiles y más limpios los espíritus. Cuando éstos están constreñidos, los dilatan de tal modo que no generan tristeza sino que más bien disfrutan con la dilatación y con la luz; más aún,

los refuerzan de tal modo que no desaparecen, porque están demasiado extendidos. Toma, pues, doce granos de oro, preferiblemente en láminas si es oro puro, media dracma de incienso, de mirra, de azafrán, de corteza de áloe, de canela, de corteza de cidro, de toronjil, de seda cruda escarlata, de menta, de ben blanco, de ben rojo, de coral rojo, de los tres tipos de mirobálanos, es decir, los émblicos, los québulos y los de la India y, en fin, áloe bien lavado y con un peso igual al de todos los otros ingredientes juntos. Prepara las píldoras con vino de primerísima calidad.

Para eliminar la melancolía se confeccionan píldoras bastante más eficaces y nada violentas según la siguiente receta. Toma una dracma de peonía, de mirra, de lavanda, de toronjil, de incienso, de azafrán, de cada uno de los tres tipos de mirobálano, es decir, émblicos, québulos y de la India y de rosas, tres dracmas de trociscos de agárico, de polipodio, de epítimo, de sen, de lapislázuli bien lavado y preparado, de piedra de Armenia preparada de modo parecido y dos onzas de áloe lavado, y confecciona las píldoras con vino de primera calidad. Si, junto con la melancolía, domina un calor patente, deberán aumentarse en un tercio de su peso los ingredientes fríos de esta composición. He preparado estas píldoras siguiendo, como es debido, las indicaciones de los estudiosos de las letras, los griegos, los latinos y los árabes. No he querido añadir ingredientes más fuertes, como el eléboro, al que recurría Carnéades cuando le invadía el estro divino. Yo me ocupo únicamente de los hombres de letras y de personas un poco más robustas, para las que nada es tan nocivo como los remedios violentos. Por eso he omitido las conocidas píldoras de la India y las que incorporan lapislázuli o piedra de Armenia, y el compuesto llamado *logodion*.

Si, para poner el punto final, parece oportuno añadir una receta más simple, a la que recorro con frecuencia, toma una onza de áloe lavado, dos dracmas de mirobálanos émblicos y québulos, dos dracmas de almáciga, dos también de rosas, preferiblemente rojas, y prepara las píldoras con vino. Ya sean éstas o las otras píldoras que hemos aconsejado, nunca deben lomarse solas, no sea que se sequen demasiado, que es lo peor que puede ocurrir en la melancolía, sino que han de tomarse junto con o a vez que el jarabe que hemos descrito antes, siguiente en parte a Mesué y en parte a Gentile de Foligno, o con una, dos o tres onzas de vino ligero y perfumado, según las necesidades de cada uno, o con agua de miel, de uvas pasas y de regaliz y si en algunos casos predomina el calor con almíbar de violetas y agua también de violetas.

Aconsejo, en fin, sin más, a todos los letrados, que son más propensos a la bilis negra, que tomen esta purga dos veces al año, a saber, en primavera y en otoño, durante quince o veinte días seguidos, en forma de píldoras o con un jarabe o con remedios parecidos. Pero a cuantos se hallan un poco menos sujetos a este morbo, les será suficiente tomar las primeras o las últimas píldoras una semana al año, en verano con almíbar, como hemos dicho, y en las restantes estaciones con vino.

Debe recordarse que cuando existe grave riesgo de provocar sequedad, mientras que sigue en pie la necesidad de purgarse, vale la pena interrumpir las píldoras y

añadir de vez en cuando, a la hora de hacer la purga, al jarabe o a una tisana hecha en agua de lengua de buey, una onza, o al menos media, de un preparado a base de sen o de purgante universal o de trífida de Persia. Y si la complexión es más robusta y el bajo vientre más estreñido y duro, es bueno añadir una o dos dracmas del electuario llamado Hamech. En este caso, es útil asimismo un preparado de casia, y más útil aún el maná. Todas estas medicinas son adecuadas para cualquier tipo de melancolía, pero sobre todo para la producida por la combustión. Son también recomendables para la melancolía natural, pero aquí el remedio es más eficaz si al jarabe se le añade una porción doble o triple de polipodio y otro tanto de regaliz, azafrán y uvas pasas. Agréguese a esta medicina dos onzas de miel líquida de rosas. Ya hemos indicado más arriba las veces que debe tomarse el jarabe. La medicina deberá aplicarse junto con el jarabe tres veces al día durante veinte días.

Si no aparece ningún humor melancólico sino que simplemente se tiene una complexión melancólica, es decir, que los miembros son fríos y secos, recuerda que no sirve de nada purgar el bajo vientre ni extraer sangre. Aquí se debe recurrir sólo a las otras cosas que ya hemos dicho o que diremos, especialmente a aquellas que ayudan a calentar un poco el cuerpo, a humedecerlo bastante, a iluminar los espíritus y a sostener, en la medida de lo posible, los miembros. Cuando, en cambio, es excesivo el humor de la bilis negra, debemos no sólo humedecer el cuerpo y el humor sino también liberar el bajo vientre, con aquella precaución que ya hemos indicado y, por supuesto, nunca con remedios violentos. Justamente por eso nos aconseja Platón en el *Timeo* no irritar con medicamentos demasiado fuertes y molestos una enfermedad que perdura durante mucho tiempo, como es el caso de la melancolía.

Hay, por el contrario, quienes se manifiestan más partidarios de la extracción de sangre, pero esta conducta es muy rechazada por los médicos doctos, pues de hecho la sangre templada por la bilis negra, estimula los espíritus, conserva la vida. En realidad, sólo cuando una risa desmedida y mucha audacia e insolencia, o una tez rubicunda y una hinchazón de las venas indican exceso de sangre, es decir, cuando la situación lo requiere, debemos extraer sangre a los hombres de letras, de la vena del bazo del brazo izquierdo, con una incisión amplia, cuatro onzas por la mañana y otras tantas por la tarde. Luego, al cabo de pocos días, de un mínimo de siete a un máximo de catorce, es necesario irritar las cicatrices para golear tres o cuatro onzas de sangre, ya sea mediante un frotamiento más bien enérgico o bien aplicando sanguijuelas, también llamadas sanguijuelas, listas dos cosas es conveniente practicarlas sólo con las personas más robustas, mientras que a los más débiles, si la situación lo exige, es bueno limitarse a excitar las incisiones, como hemos señalado. Pero no se puede ni liberar el intestino con medicinas ni extraer sangre si antes no se ha puesto todo mórbido con lavativas grasas y blandas. Y, en el caso de complexión melancólica, téngase como norma general actuar de tal modo que, en caso necesario, el bajo vientre esté siempre mórbido y libre a base de lavativas frecuentes.

Vienen a continuación los electuarios. De entre todos ellos apruebo aquel que Rhazés definió como «hilarante» y los descritos por Avicena en el libro de *Las fuerzas del corazón*, pero mucho más aquel que Mesué describe del siguiente modo: Toma una libra de seda cruda de color escarlata apenas teñida, sumérgela en zumo de manzanas dulces y aromáticas, en zumo de lengua de buey y en agua de rosas, una libra de cada uno; al cabo de veinticuatro horas, hazlo hervir suavemente hasta que el agua se torne roja. Saca luego la seda y exprímela con cuidado. Vierte ahora ciento cincuenta dracmas de azúcar blanquísimo y ponlo a hervir de nuevo hasta que adquiera la densidad de la miel. Retíralo ahora del fuego y añade, mientras todavía está caliente, seis dracmas de ámbar crudo cuidadosamente desmenuzado y deslíe el ámbar. Añade, en fin, un polvo preparado del siguiente modo: Toma seis dracmas de corteza de áloe verde y seis de canela, trece dracmas de lapislázuli bien lavado, dos dracmas de perlas blancas que llamamos uniones, una dracma de oro genuino, media dracma de almizcle selecto. De este electuario se tornan una o dos dracmas por la mañana y una por la tarde, tres o cuatro horas antes de las comidas, y siempre con vino. Este electuario me gusta bastante más que los otros.

Apruebo también, con todo, el electuario a base de almizcle dulce de Mesué y un preparado de gemas, a condición de que se tomen con agua de rosas. Y recomendaría también encarecidamente el electuario preparado por Pietro de Abano, gran filósofo, si su propio descubridor no recelara que un uso inmoderado puede provocar una dilatación y exaltación excesiva de los espíritus. Por esta razón, he considerado otros dos electuarios, suficientemente seguros y bastante adecuados para cualquier estación, edad o complejión gracias a su naturaleza templada, en la que a lo útil se añade lo dulce. Alimentan, a la vez que sostienen y refuerzan. Ayudan además tanto a mantener firme el espíritu y el ingenio como a tornarlos agudos y limpios. Toma cuatro onzas de azúcar de rosas, dos onzas de azúcar mezclado con lengua de buey, una onza de corteza de cidro recubierta de azúcar, dos onzas de mirobálanos québulos sazonados, una dracma de canela selecta, media dracma de sándalo y de coral, ambos rojos, y añade media dracma de seda escarlata cruda cortada en trocitos, de azafrán y de perlas, un tercio de dracma de oro y plata, dos granos de ámbar y dos de almizcle. Disuelve todos estos ingredientes juntos en zumo de cidra o de limón hervidos con azúcar.

Viene a continuación el segundo preparado, un tanto más saludable y ciertamente mucho más agradable: toma cuatro onzas de almendras dulces, dos onzas de piñones mantenidos durante veinticuatro horas en un baño de agua y de pepitas de sandía, cuatro onzas de aquel azúcar duro, llamado *cándido*, y libra y media del otro azúcar, pero blanquísimo. Disuelve todos estos ingredientes en agua de rosas, de limón y de cidra, en la que se hayan apagado oro y plata incandescentes. Hazlo hervir todo suavemente. Añade por fin una dracma de canela, de ben rojo, de sándalo rojo, de coral asimismo rojo, media dracma de perlas blanquísimas, de azafrán, de seda cruda escarlata reducida a pedacitos menudísimos, doce granos

de oro y de plata, un tercio de dracma de jacinto, de esmeralda, de zafiro, de carbuncho. Si alguien no dispone de oro o de plata, de ámbar o de almizcle o de piedras preciosas, estos preparados sirven también de ayuda sin estos ingredientes.

De estos electuarios, siento preferencia por tres de ellos, a saber, uno de Mesué, justo el que se ha mencionado antes, y los dos nuestros que acabo de describir. Ya hemos indicado más arriba cómo deben emplearse. Si alguien busca algo más sencillo, pero que siga siendo adecuado para todos, corte en trocitos una cidra entera muy madura y hágala cocer con mucho azúcar y mucho jugo de rosas. Una vez cocida, sazónela con un poco de canela y de azafrán o use también un preparado aromático de rosas hecho del siguiente modo: toma una onza de preparado aromático de rosas y añade dos onzas de azúcar de rosas y dos de azúcar de lengua de buey. O mézclese, de modo parecido, un preparado a base de almizcle. Aunque estos dos compuestos no son de hecho simples, resulta bastante fácil conseguirlos. Si se teme el calor, añádase un preparado de almendras o azúcar de violetas.

A menudo, a los melancólicos, y más particular a los que se dedican a las letras, les suele acontecer que a causa de las largas vigiliassu cerebro se reseca y ellos mismos se debilitan. Y como nada aumenta tanto los males de la bilis negra como las vigiliass prolongadas, es necesario intentar poner remedio a tan gran mal con la máxima solicitud. Coman, pues, después de los restantes alimentos, lechuga con un poco de pan y un poquito de azafrán y, tras haber comido la lechuga, beban unos sorbos de vino puro y no trabajen más de una hora por la noche, a la luz del candil. Cuando vayan luego a dormir, tomen un preparado de este tipo, que se componga de dos onzas de semillas de adormidera blanca, una onza de simiente de lechuga, media drama de amomo y de azafrán y seis onzas de azúcar. Disuelve y haz hervir todos estos ingredientes juntos en zumo de adormidera. Tómense dos dracmas y gústese al mismo tiempo un poco de jarabe de adormidera o de vino. Frótales la frente y las sienes con aceite de violetas o de nenúfares, con el añadido de alcanfor o también, y de este mismo modo, con leche y aceite de almendras y violetas. Acercarás a la nariz el aroma del azafrán y del alcanfor y la piel de una manzana dulce y también un poco de vinagre y abundante agua de rosas. Prepara también una cama hecha de hojas de plantas frías. Calma los oídos con cantos y sonidos solemnes y sosegados. Humedecerás a menudo la cabeza con lavados de este tipo, es decir, con agua en la que se hayan hecho cocer trocitos de adormidera, lechuga, verdolaga, malva, pétalos de rosa, hojas de vid, de sauce y de caña y añade manzanilla. Es también necesario humedecer a menudo las piernas, los brazos y el cuerpo entero con baños delicados preparados con estas hierbas. Ayuda además bastante beber leche con azúcar, naturalmente con el estómago vacío, siempre que lo tolere bien. Estos remedios húmedos ayudan maravillosamente a los melancólicos, aun en el caso de que duerman lo suficiente. Recuerda que en la mesa debe ser muy habitual la presencia de leche de almendras.

Les ocurre a veces a los estudiosos que ya sea porque leen o escriben con diligencia con la cabeza inclinada

o porque se abandonan a una excesiva inactividad, les llena la cabeza hasta la pesadez una cierta pituita más viscosa, junto con una melancolía demasiado fría, de tal suerte que se tornan torpes y desmemoriados. A éstos, pues, es necesario aligerarles la cabeza con los remedios de los que hemos dicho en otro lugar que son adecuados para la pituita. Si no resultan ser suficientes, puede recurrirse a píldoras de la India, a las cascarras de bellota y a los compuestos de *logodion*; y también a compuestos a base de coluquintida o de Arquígenes o de Andrómaco o de Teodición o a las píldoras del Judío, que Mesué describe en el capítulo sobre el mal de cabeza. Si la complexión o la edad son más frías y la edad no es obstáculo, después de una purga recurre a aquella preparación anacardina que en su *Antidotario* llama Mesué «preparado de los doctos», o también a la anacardina de que habla en el capítulo «Sobre la pérdida de memoria», siguiendo el parecer del hijo de Zacarías. Tómese una dracma a primera hora de la mañana. Quien la toma deberá renunciar absolutamente aquel día a la ira, al coito, a la embriaguez, a la fatiga y a las cosas calientes. Estos remedios son bastante eficaces contra el entumecimiento y la pérdida de memoria.

Pero si prefieres remedios caseros, da jengibre endulzado con azúcar, aunque mezclado con un poco de incienso, que presta bastante ayuda a los sentidos y a la memoria, sobre todo cuando se añaden las siguientes cosas: miel de anacardo, miel de mirobálanos québulos, de caña aromática, de junco oloroso, ámbar y almizcle. También son útiles los preparados a base de ámbar, el plisarcoticón y la galanga, pero hay que tenerlos mucho tiempo en la boca y verterlos gota a gota en la nariz y en las orejas. Ayuda igualmente no poco el aroma de incienso, de la mejorana, del hinojo, de la nuez moscada, de la ruda, de los claveles. Recuerda, de todas formas, que, como hemos dicho al principio, en estas y en otras enfermedades parecidas, la triaca es siempre el primero y el más excelente de todos los remedios. Además, a los entumecidos y desmemoriados frótales las sienes y la nuca con este unguento: toma una onza de aceite de saúco, dos onzas de aceite de ben, media onza de eufurbio y otro tanto de aceite de castor. Haz fricciones enérgicas en los brazos, las piernas y la nuca y, si es necesario, aplicarás en la nuca pequeñas ventosas. Cubrirás y aplicarás, además, en el vértice de la cabeza, mejorana, incienso y nuez moscada.

Si los hombres ávidos de verdad deben cuidar el espíritu corpóreo siguiendo los atentos consejos de los médicos, para que no ocurra que, enteramente descuidado,

este espíritu venga a ser impedimento o no ofrezca ayuda válida a quienes buscan la verdad, es indudable que conviene cultivar con mucha mayor diligencia, y siguiendo los principios de la disciplina moral, el espíritu incorpóreo, es decir, el entendimiento, que es el único instrumento con el que se puede captar la verdad misma, que es justamente incorpórea. No es lícito, en efecto, cultivar tan sólo al siervo del alma, es decir, al cuerpo, y descuidar el alma misma, que es señora y reina del cuerpo, sobre todo si se piensa que, según los magos y Platón, todo el cuerpo depende del alma, hasta el punto de que si el alma no se encuentra bien, tampoco puede estar bien el cuerpo. Por este motivo, Apolo, inventor de la medicina, estimó que el más sabio de todos no fue Hipócrates, aunque nacido de su propia estirpe, sino Sócrates, porque cuanto Hipócrates se interesó por la salud del cuerpo, otro tanto hizo Sócrates por la del alma, si bien sólo Cristo consiguió llevar a su culminación lo que aquellos dos intentaron.

Por consiguiente, si Sócrates nos ordena cultivar nuestra mente con costumbres óptimas para poder alcanzar más fácilmente con una mente serena aquella luz de la verdad que buscamos por instinto natural, ¿cuánto más justo no es venerar en primer lugar la misma verdad divina con la santa religión? Pues para buscarla y comprenderla ha sido creada la mente, del mismo modo que el ojo para ver la luz del sol. Y, como dice nuestro Platón, así como el ojo no percibe nada sensible sino en aquel que es sumamente visible, esto es, en el resplandor del sol mismo, así tampoco el entendimiento humano capta nada inteligible sino en Aquél que es sumamente inteligible, es decir, en la luz de Dios siempre y en todo lugar presente a nosotros; en aquella luz, digo, que ilumina a todo hombre que viene a este mundo, en aquella luz de la que David canta: «A través de tu luz vemos la luz».

Es indudable que del mismo modo que en los ojos puros y fijos en la luz revierte al instante su fulgor, brillando en los colores y en las figuras de las cosas, así, cuando la mente se ha purificado con una disciplina moral de todas las perturbaciones corporales y está orientada por un amor religioso y ardentísimo hacia la verdad divina, es decir, al mismo Dios, al instante, como dice el divino Platón, la verdad penetra en la mente divina y despliega con felicidad suma las verdaderas razones de las cosas que están contenidas en ella y sobre la que todas las cosas se fundamentan. Y del mismo modo que circunda de inmensa luz la mente, así colma también venturosamente al mismo tiempo a la voluntad de otra tanta felicidad ■