

Progetto Manuzio



Luigi Cornaro

Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro. Ne' quali con l'esempio di se stesso dimostra con quai mezzi possa l'huomo conservarsi sano insin'all'ultima vecchiezza



www.liberliber.it

Questo e-book è stato realizzato anche grazie al sostegno di:

E-text

Editoria, Web design, Multimedia

<http://www.e-text.it/>

QUESTO E-BOOK:

TITOLO: Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro. Ne' quali con l'esempio di se stesso dimostra con quai mezzi possa l'huomo conservarsi sano insin'all'ultima vecchiezza

AUTORE: Cornaro, Luigi

TRADUTTORE:

CURATORE:

NOTE: Il testo è tratto da una copia in formato immagine presente sul sito "Gallica, bibliothèque numérique de la Bibliothèque nationale de France" (<http://gallica.bnf.fr>).

Il testo elettronico riproduce fedelmente l'edizione stampata a Venezia nel 1620 Appresso Marc'Antonio Brogiollo. Rispetto al testo di partenza:

1) sono state risolte le abbreviazioni tachigrafiche;

2) le "u" e le "v" sono state utilizzate secondo la moderna ortografia della lingua italiana. Nel testo originale non si faceva distinzione fra le due lettere: con i caratteri maiuscoli era utilizzato soltanto il segno "V", sia davanti a vocale, sia davanti a consonante; con i caratteri minuscoli, il segno "v" era utilizzato soltanto all'inizio di parola, il segno "u" nelle posizioni successive.

3) è stato separato l'articolo determinativo dal pronome relativo, laddove nel testo di partenza erano uniti ("ilquale", "laquale", "iquali", "ilche", ecc.).

DIRITTI D'AUTORE: no

LICENZA: questo testo è distribuito con la licenza specificata al seguente indirizzo Internet:
<http://www.liberliber.it/biblioteca/licenze/>

TRATTO DA: "Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro. Ne' quali con l'esempio di se stesso dimostra con quai mezzi possa l'huomo conservarsi sano insin'all'ultima vecchiezza", di Luigi Cornaro; In Venetia : appresso Marc'Antonio Brogiollo, 1620

CODICE ISBN: informazione non disponibile

1a EDIZIONE ELETTRONICA DEL: 6 maggio 2005

INDICE DI AFFIDABILITA': 1

- 0: affidabilità bassa
- 1: affidabilità media
- 2: affidabilità buona
- 3: affidabilità ottima

ALLA EDIZIONE ELETTRONICA HANNO CONTRIBUITO:
Ferdinando Chiodo, f.chiodo@tiscalinet.it

REVISIONE:
Alex 5630, meadam@tin.it

PUBBLICATO DA:
Alex 5630, meadam@tin.it
Alberto Barberi, collaborare@liberliber.it

Informazioni sul "progetto Manuzio"

Il "progetto Manuzio" è una iniziativa dell'associazione culturale Liber Liber. Aperto a chiunque voglia collaborare, si pone come scopo la pubblicazione e la diffusione gratuita di opere letterarie in formato elettronico. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito Internet: <http://www.liberliber.it/>

Aiuta anche tu il "progetto Manuzio"

Se questo "libro elettronico" è stato di tuo gradimento, o se condividi le finalità del "progetto Manuzio", invia una donazione a Liber Liber. Il tuo sostegno ci aiuterà a far crescere ulteriormente la nostra biblioteca. Qui le istruzioni: <http://www.liberliber.it/sostieni/>

DISCORSI
DELLA VITA
SOBRIA
DEL SIG. LUIGI CORNARO.

*Ne' quali con l'esempio di se stesso dimostra con quai mezzi possa l'huomo
conservarsi sano insin'all'ultima vecchiezza.*

Nuovamente ristampati, & dedicati
ALL' ILLUSTRISS. ET REVERENDISS. SIG.
MONS. MARCO CORNARO
Vescovo di Padova.
CON LICENTIA DE' SUPERIORI.



IN VENETIA, MDCXX.
Appresso Marc'Antonio Brogiollo.



Illustrissimo, & Reverendissimo Sig.
SIGNOR MIO PATRONE
BENIGNISSIMO.



Quasi opinion commune, che fra li beni di questa vita, la sanità riesca il primo; onde con giusta causa fù chiamata dono del Cielo, gratia della Natura, & vero frutto del viver regolato: all'acquisto, & conservation della quale certo non si prova il miglior mezo, che la santa sobrietà. Io, che molti libri à tal'effetto hò spolverati, non hò havuto alle mani

Opera nè più reale, ne più utile, nè più gioconda di quella dell'Illustrissimo Signor Luigi Cornaro; la quale hò voluto io far dar di nuovo alla Stampa, non tanto per dedicarla à V. S. Illustrissima, à cui veramente si deve per ogni rispetto, & di sangue, & di virtù, & di merito, & d'imitatione, quanto per rimetterla nel guasto Mondo à gloria dell'Autore, a beneficio di chi brama viver sano lungo tempo, & à confusione di chi opera in contrario. Supplico V. S. Illustrissima à gradire questo pensiero dell'obligata mia devotione, & à credere, che io non hò altro intento, che di spendere per lei quella vita, che del continuo ricevo, & riconosco dall'infinita sua benignità; Nella quale, come in lucidissimo specchio di gloriosa fama, contemplando ammiro la sacrosanta Religione di vero Prelato, la memorabil prudenza de suoi maggiori, e 'l semprevivo splendore della Eroica sua famiglia. Qui confuso fermo la penna, & à V. S. profondamente inchinandomi reverentissimo bacio la veste. Di Roma al I. di Gennaro,

Di V. S. Illustrissima, & Reverendiss.

Humilissimo, & obligatiss. Servitore

Giorgio Gennaro.



Ad Illustrissimum, & Reverendiss. D. D.

MARCUM CORNELIVM
Episcopum Patavinum

DE ALOYSII CORNELII LIBRO
De vita propaganda, moderate, et parce vivendo

Epigramma.



*CORNELIORUM Regiae domus decus
Aloysius, vere aureo libro docet,
Qua prorogemus arte vitam hanc perbreve;*

Sitim levando parciter, parcè & famem.

At Marce tu, qui Presules intermiccas

Munera qualis inter astra Cynthia,

Qua prorogemus arte vitam coelitum,

Dies beatos edoces; sed pauperum

Sitim levando largiter, largè & famem.

Vterque vitam scilicet producit,

Discrimine sed hoc; tu facis, folum hic docet;

Tu permanentis, hic fugacis saeculi,

Tu largitate, hic parcitate prorogat.

Georgius Ianuarius



Del Libro dell'Illustrissimo Signor
LUIGI CORNARO
All'Illustrissimo & Reverendiss. Monsig.
MARCO CORNARO
VESCOVO DI PADOVA.

Giorgio Gennaro.

SPIEGA Luigi al Mondo in bei colori
Come fugga di morte il fiero strale;
Come tra tanti error, tra tanti horrori
Goda del chiaro Ciel l'aura vitale.
Quasi Giove mortal Marco immortale
Per dar la vita anchor piove tesori,
E già la pronta Parca al nostro male
Hà più volte allungati i suoi lavori.
Onde due gran Cornari il Mondo addita,
Che d'ingegno, e Pietà sù l'ali accorte
Trovan nel Ciel d'honor la via spedita.
Mà ceda pur gran Marco à la tua sorte
Luigi, che togliendo altrui dà vita,
Che tu col dar altrui toglì la morte.



DEL MEDESIMO LIBRO.
All'Illustrissimo & Reverendiss. Monsig.
MARCO CORNARO
VESCOVO DI PADOVA.

Giorgio Gennaro.

QUESTI che in parca Mensa
Largo alimento di salute appresta,
E della Morte arresta
Il passo, aprendo il corso à vita immensa,
Di tua stirpe real degno rampollo
Fù, ben degno d'Apollo,
Nè dissimil à te: se non che scarso
Ei di delitie; largo
Fù di dovitie il ben altrui compite,
Così per varia traccia un fine ambite,
Sostenendo il salubre
Di donar vita altrui publico incarco,
Tu liberal, ei parco.

Quest'ingegnosa usura
Con cui per prolongar vita mortale
Nobil guadagno fà dell'immortale
Il novello Esculapio:
Forza è che sforze il Fato, e la Natura
Mentre chiude le porte
A la Vecchiaia, al Morbo, et à la Morte.



**TRATTATO
DELLA VITA
SOBRIA,
Del Signor Luigi Cornaro.**



ERTA cosa è, che l'uso negli huomini co'l tempo si converte in natura, sforzandogli à usare quello, che s'usa, sia bene ò male. Parimente vediamo in molte cose haver la usanza più forza, che la ragione; che questo non si può negare; anzi bene spesso si vede, che usando un buono, & praticando con un cattivo; di buono che era, si fa cattivo. Si vede anchora il contrario, cioè, che si come facilmente la buona usanza in ria si converte, così anchora la ria ritorna in buona: perché poi vediamo, che questo malvagio, che prima era buono, pratticherà con un buono, e lo ritornerà buono, & ciò non procede se, non per la forza dell'uso, la quale è veramente grande. Il che vedendo io, & considerando, che per esser lui di tanta possanza, si sono introdotti in questa nostra Italia da non molto tempo in quà, anzi alla mia etade, tre mali costumi. Il primo è l'adulatione, & le cerimonie. L'altro il viver secondo l'opinion Lutherana, che pur da alcuni si vada mettendo à gran torto in consuetudine. Il terzo, la crapula: I quali tre vitij, anzi mostri crudeli della vita humana, hanno tolto a' nostri à tempi deprimere la sincerità del viver civile, la religione dell'anima, & la sanità del corpo; ho deliberato di trattar di questa ultima, & di dimostrar, che è abuso, per levarla, se si può: che quanto all'opinion Lutherane, & al terzo, che è l'adulatione, son certo, che tosto qualche gentile spirito torrà il carico di biasimarle, & levarle dal Mondo: così spero prima ch'io mora veder levati & estinti questi tre abusi d'Italia, & lei ridotta a' suoi primi belli, & santi costumi. Venendo dunque à quello, di che mi ho proposto di parlare; circa la crapula, dico che è mala cosa ch'ella habbia spenta la vita sobria, & sì grandemente sottomessa. Ché se ben da ogn'uno si sà, che la crapula procede dal vizio della gola, & la vita sobria dalla virtù della continenza, nientedimeno è sentita la crapula per cosa virtuosa, & onorevole, & la vita sobria dishonorevole, & da huomo avaro: & tutto procede dalla forza dell'uso introdotta dal senso, & dall'appetito; i quali hanno tanto adescati, & inebriati gli huomini, che lasciata la buona via, si sono dati à seguir la peggiore; la quale gli conduce, che non se ne aveggono, à strane, & mortalissime infermità, invecchiandovisi; che avanti che pervenghino all'età di quaranta anni, sono decrepiti: all'opposto di quello che faceva la vita sobria, che gli teneva prosperosi nelli ottanta anchora; prima che fosse discacciata da questa mortifera crapula. O misera & infelice Italia, non te n'avedi, che la crapula t'ammazza ogni anno tante persone, che tante non ne potrebbero morire al tempo di gravissime pestilenze, nè di ferro, ò di fuoco in molti fatti d'arme; che fatti d'arme sono i suoi veramente dishonesti banchetti, che s'usano, i quali sono sì grandi, & sì intollerabili che le tavole non si possono far sì capaci, che vi sia luogo, per l'infinite vivande, che sopra vi si portano; onde bisogna metter i piatti l'uno sopra l'altro in monte: & chi

potrebbe mai viver con tai contrarij & disordini? Proveggasi per l'amor di Dio, che son certo, che alla maestà sua non sia vitio, che più dispiaccia, di questo: Discaccisi questa nuova morte, anzi non mai più sentita pestilenza, si come è discacciato il morbo, che ove altre fiata faceva tanti danni, hor si vede, che ne fà pochissimi, anzi quasi niuno, per l'uso buono introdotto dalle buone provisioni: che vi è rimedio anchora di discacciar questa crapula, & rimedio tale, che ogn'uno da se lo può usare, vivendo gli huomini secondo la semplicità della natura, la quale ci insegna essere di poco contenti, tenendo il mezzo della santa continenza, & quello della divina ragione, & accostumandosi di non mangiar se non ciò che per necessità del vivere bisogna: sapendo, che quel più è tutto infermità & morte; & che è diletto solo del gusto, il quale passa in un momento, ma lungamente poi dà dispiacer & nocumento al corpo: & alla fine l'ammazza insieme con l'anima. Che ho io veduto morir di questa peste in fresca etade molti miei amici di bellissimo intelletto, & di gentil natura, i quali se fossero vivi, abbellirebbono il mondo, & con gran mio contento sarebbono da me goduti, si come con molto mio dolore, di loro son restato privo. Onde per ovviar à tanto danno per l'avenire, ho deliberato con questo mio breve discorso far conoscere, come la crapula è abuso, & che si può levar facilmente, & introdurre in luogo suo la vita sobria, come già vi era, & ciò voglio far per questo ancora più volentieri, perché molti giovani di bellissimo intelletto, conoscendo, ch'ella è vitio, me n'hanno affretto, perché hanno veduto i loro Padri morire in fresca etade, & vedono me in questa mia vecchia di LXXXI. anno così sano & prosperoso: onde desiderosi anchor'essi di pervenirvi, (& perché la natura non ci vieta potere lunghissimamente vivere, & perché è infatti quella etade nella quale più si può esercitar la prudenza, & con minor contrasto, goder i frutti delle altre virtù, perché all'hora si lascia il senso, & in suo luogo si dà l'huomo in tutto alla ragione:) mi hanno pregato ch'io sia contento dir loro il modo ch'io ho tenuto, per potervi pervenire: & io vedendogli pieni di così honesto desiderio, per giovar & à loro, & à quelli altri insieme, che vorranno legger questo mio discorso, ne scriverò: dichiarando quali furono le cause, che m'astrinsero à lasciar la crapula, & accettar la vita sobria, & narrando tutto il modo, ch'io tenni in ciò fare, & dicendo quello, che poi tal buono uso operò in me; onde si conoscerà chiaramente, quanto ha facil cosa à levar l'abuso della crapula: soggiungerò al fine quanti utili, & beni si traggono dalla vita sobria. Dico adunque, che l'infermità di mala sorte, che in me havevano non solo dato grandissimi principij, ma fatto anchora non piccolo processo, furono cagione ch'io lasciassi la crapula, alla quale io era molto dato; sì che per cagion di lei, & della mia mala complessione, che lo stomaco mio freddissimo, & humidissimo, era caduto in diverse sorti di infermità, cioè dolore di stomaco, & spesso di fianco, & principio di gotte; & peggio, con una febricina quasi continova, ma sopra tutto lo stomaco molto disconco con una sete perpetua: della quale mala, anzi pessima dispositione, niente altro mi restava da poter di me sperare, eccetto che finire per morte i travagli & noie della mia vita, tanto lontana dal fine per natura, quanto vicina per disordinata ragion di vivere. Onde ritrovandomi io in così mali termini nel tempo della mia etade: che fu da i XXXV. insino à XL. anni, essendosi fatta ogni sperienza per risanarmi, & niuna cosa giovandomi, à me dissero i Medici, ché a' miei mali non era

se non una sola medicina, quando io mi volessi risolvere di usarla & continuarla e patientemente. Questa era la vita sobria, & ordinata, la qual mi soggiunsero, che riteneva grandissima virtù & forza, si come anchora grandissima virtù & forza haveva l'altra, che è in tutto à quella contraria, dico la crapula, & la vita disordinata; & che delle lor forze ne poteva io esser chiaro si perché per i disordini io era fatto infermo, anchorché non fosse ridotto à tali termini, che la vita ordinata, la qual opera al contrario della disordinata, non me ne potessi del tutto liberare: si anchora perché si vede in fatto, che tal vita, & ordine conserva gli huomini di cattiva complessione, & di età decrepita sani, mentre l'osservano, si come la sua contraria ha forza d'amalare uno di perfetta complessione, & nella sua più fresca & forte etade, & ritenerlo per lunghissimo spatio di tempo in tale stato; & ciò per la ragion naturale, la qual vuole, che da contrarie forme di vivere, vengano à prodursi contrarie operationi: imitando in questa anchora l'arte i progressi della Natura; & potendo essa arte corregger i vitij & mancamenti naturali; il che si vede chiaramente nell'agricoltura, & altre cose somiglianti: aggiungendomi loro, che s'io all'hora non usava tal medicina, che fra pochi mesi ella non mi potria più giovare; & che in pochi altri me ne morirei: Io, al quale mi dispiaceva assai il morire in così fresca etade, & che mi ritrovava tormentato dal male continuamente, havendo udite queste belle, & naturali ragioni, restai persuaso, che dall'ordine, & dal disordine dovevano per necessità nascer'ì sopradetti contrarii effetti, & inanimato dalla speranza, deliberai, per non morire, & uscir de tormenti, di darmi al viver regolatamente. Onde informato da loro del modo ch'io doveva tenere, intesi ch'io non haveva ne à mangiare, nè à bere se non de cibi, & del vino che si chiamano d'amalato; & dell'uno, & dell'altro in poca quantità. Questo, per dir il vero, mi havevano commesso anchora per innanzi, ma in quel tempo io, che voleva viver'a mio modo, ritrovandomi come dir satio di tai cibi, non restava di contentarmi, & mangiava delle cose, che mi piacevano; similmente sentendomi come arso per il male, non restava di beber vini, che mi gustavano, & in gran quantità; & di ciò non diceva cosa alcuna à Medici, si come fan tutti gl'infermi. Ma poi ch'io hebbi deliberato di esser continente, & ragionevole, vedendo, che non era difficil cosa, anzi era debito proprio dell'huomo, mi posi di tal maniera a quella sorte di vivere, che mai in cosa alcuna non disordinai, il che facendo, in pochi di cominciai à conoscer, che tal vita mi giovava assai; & seguendola, in men d'un'anno fui (& parrà forse incredibile ad alcuno) risanato di ogni mia infermità. Fatto adunque sano, mi posi à considerare la virtù dell'ordine, & dire fra me medesimo, che se l'ordine haveva havuto forza di vincere tanti mali, quanti erano stati i miei, haverebbe maggiormente forza di conservarmi nella sanità, & di aiutar la mia mala complessione, & di confortare il molto mio debile stomaco. Però mi posi diligentissimamente à volere conoscere i cibi, che fossero à mio proposto, & prima deliberai di farne sperienza, se quelli che al gusto piacevano, mi giovassero, ò pur mi fossero di nocumento, per conoscere, se quel proverbio, che io haveva già tenuto per vero, & che verissimo universalmente si crede che sia, anzi è il fondamento di tutti i sensuali, che seguono i loro appetiti, era in fatto vero, che dice, che quello che sà buono, nutrisce & giova. Il che facendo, ritrovai ch'era falso; perché à me il vin brusco & freddissimo sapeva buono, & così i Meloni, & gl'altri frutti; le insalate

crude, i Pesci, la carne di Porco, le Torte, le Minestre di legumi, i Mangiari di pasta, & simili altre vivande, che mi diletta vano sommamente, & pur tutte mi nocevano così havendo conosciuto, che tal proverbio era falso, per falso l'hebbi. Onde fondato sopra la esperienza, lasciai la qualità di tali cibi, & di tali vini, & il ber freddo, & elessi vino appropriato allo stomaco mio, bevendone quella quantità, che conosceva, che con facilità poteva smaltire. Il simile feci de i cibi, così nella loro qualità, come nella quantità anchora, avezzandomi a fare, che l'appetito mio non restasse mai satio di mangiare, & di bere; ma tale si partisse da tavola, che potesse anchora mangiare, & bere seguendo in ciò quel detto, che dice, che il non satiarsi di cibi è uno studio di sanità: & così levandomi per queste cagioni dalla crapula, & disordini, mi diedi alla vita sobria & regolata, la quale operò in me prima quello, ch'io ho detto di sopra, cioè, che in men d'un'anno fui liberato da tutti i mali, che avevano fatto così gran principio in me, anzi come ho detto, tanto progresso, che erano fatti quali incurabili. Operò ancora quest'altro buon'effetto, che poi non mi ammalai più come soleva ogni anno mentre io seguitai l'altro modo di vivere, ch'era secondo il senso, che io non mi ammalassi di febre molto strana, la qual mi condusse alcune volte insino a morte. Da questo adunque anchora mi liberai & ne divenni sanissimo, come sempre da quel tempo insino a quest'hora sono stato, & non per altra cagione, se non perché non mancato mai dell'ordine: il quale hà operato con la sua infinita virtù, che il cibo, che ho sempre mangiato, & il vino, che ho bevuto, essendo tali quali si convengono alla mia complessione, & in quantità quanto si conviene, come hanno lasciata la lor virtù al corpo, se ne sono usciti senza difficoltà, non havendo prima generato in me alcun cattivo humore. Ond'io seguendo tal modo, sono flato sempre, & mi ritrovo hora, come ho già detto (Dio gratia) sanissimo: vero è, che oltra li due sopradetti ordini, ch'io ho sempre tenuti nel mangiare & nel bere, che sono importantissimi, cioè di non mangiare se non quanto digerisce il mio stomaco con facilità, & se non di cose, che sono à mio proposito: anchora io mi sono guardato dal patire & freddo, & caldo, & dalla soverchia fatica, di non impedir i miei sonni ordinarii, e dall'eccessivo coito, e da non stantare in mal aere, & da non patire dal vento, nè dal Sole, che questi anchora sono gran disordini. Avenga che da loro non sia molta difficoltà guardarsi potendo più ne l'huomo ragionevole il desiderio della vita & della sanità, che la contentezza di far quello, che sommamente gli nuoce. Mi sono ancho guardato quanto ho potuto da quelli, da i quali non ci potiamo così facilmente riparare: questi sono la malinconia, & l'odio, & l'altre perturbationi dell'animo, i quali par c'habbino grandissimo potere ne' corpi nostri: Non mi sono però potuto guardar tanto nè dall'una, nè dall'altra sorte di quei disordini, ch'io non sia incorso alcune volte in molti di loro, per non dir hora in tutti; il che mi ha giovato in questo, hò conosciuto con la esperienza, che non hanno per il vero molta forza, nè possono far molto danno à i corpi regolati, da i due ordini sopradetti della bocca; tal che posso dir con verità, che chi osserva quei due principali, può poco patire dalli altri disordini; la qual fede però; prima di me fece Galeno, che fù così gran Medico; il quale afferma, che tutti gl'altri disordini poco gli nuocevano, , perché si guardava da quelli due della bocca; & però che per cagione delli altri mali mai non hebbe male, se non per un giorno solo; & così è veramente, come dice; & io ne posso render vivo testimonio, & molti

altri anchora, che mi conoscono, & sanno come molte fiata ho patito & freddo & caldo, & fatti pure delli altri simili disordini, & mi hanno similmente veduto (per diversi accidenti, che in più volte mi sono occorsi) travagliato dell'animo; nientedimeno, sanno che poco mi han nocciuto, come anchora sanno, che a molti che non erano di vita sobria & regolata, han nocciuto assai, fra i quali fu un mio Fratello, & altri di casa mia, i quali fidandosi nella loro buona complessione, non la facevano; il che fu loro di gravissimi danni cagione; perché in loro ebbero grandissima forza gli accidenti dell'animo; & tanto fu il dolore, & la maninchonia, che si posero, havendo veduto, che mi erano state mosse alcune liti di somma importanza da huomini potenti & grandi, che dubitando eglino, ch'io non le perdessi, furono presi dall'humor malinconico, del quale sempre i corpi di vita non regolata, sono pieni; & questo si alterò di maniera, & tanto crebbe, che gli fece morire innanzi tempo; & io non hebbi male alcuno, perché in me tale humore non era di soverchio, anzi facendomi animo da me medesimo, mi sforzava di credere, che Iddio per farmi conoscere & forte, & valoroso, m'havesse fatto muovere quelle liti; & che io le vincerei con mio utile & honore, sì come avvenne: perché alla fine ne riportai la vittoria, con molta mia gloria & utilità; per il che sentij nell'animo consolatione grandissima, la quale però non hebbe alcun potere di nuocermi; così si vede, che nè malinconia, nè altro affetto possono far nocumento a i corpi di vita ordinata & sobria: Ma più dirò, che i medesimi mali non hanno poter di fare a tai corpi se non poco male, nè dar loro se non poco dolore; & che questo sia la verità, io ne ho fatta l'esperienza nella mia età di settanta anni che mi occorse, come suole avvenire, essendo in Cocchio, & andando in fretta, che per caso fortuito il Cocchio si riversò, & riversato, fu tirata da i Cavalli un buon tratto di mano prima, che si potessino fermare: Onde io essendovi dentro per li sinistri & percosse ricevute, mi trovai offeso molto il capo, & tutto il resto del corpo, & di più sinistrato d'una gamba & d'un braccio: condotto à casa i miei mandorno subito per li Medici; i quali venuti; & vedendomi così battuto & mal conditionato, & in tale età, conchiusero, che per quella disgratia io morirei fra tre giorni, pure, che mi si potevano far due rimedij, l'uno era trarmi il sangue, l'altro darmi una Medicina per, evacuarli; & ovviare, che gli humori non potessero tanto alterarsi, quali pensavano, che d'hora in hora fossero per mettersi in un'estremo moto, & causarmi una grandissima febre. Io all'incontro, che sapeva, che la vita mia ordinata, tenuta da me già tanti anni, aveva così bene uniti, adeguati, & disposti i miei humori, che non potrebbero per questo mettersi in tanto moto, non volsi essere, salassato, nè pigliar altra medicina, solo mi feci drizzare la gamba & il braccio, & mi lasciai ungere di certi loro ogli che diceano esser' à proposito. Così senza usare altra sorte di remedio, come io, m'haveva pensato, me ne guarij, non havendo havuto altro male, nè alcuna alteratione, cosa, che parve alli Medici miracolosa. Onde, si deve conchiudere; che chi tiene vita regolata & sobria, & non disordina del vivere, poco male può havere per gli altri disordini, & casi fortuiti. Ma ben concludo, massime per la esperienza fatta da me nuovamente, che quelli del vivere sono disordini mortali, & già quattro anni passati me ne certificai, che fui indutto dal consiglio de' Medici, & da i ricordi delli amici, & da i conforti de i miei medesimi, à farne uno, troppo più in vero importante di quello, che come poi si

vidde, si conveniva, & questo fu l'accrescere la quantità del cibo ch'io mangiava ordinariamente, il quale crescimento mi ridusse in una infermità mortalissima; la qual cosa; perché viene à proposito in questo luogo, & potrebbe giovare ad alcuno, sono contento di narrare. Dico adunque, che i miei più cari parenti, & amici, i quali molto mi amano, & mi hanno caro, mossi da bello, & buono amore, vedendo ch'io mangiava assai poco, mi dissero insieme con i Medici, che quel cibo, ch'io prendeva, non poteva esser bastante à sostentar una età vecchia, & cadente, come era la mia, alla quale faceva bisogno hormai, non solo conservare, ma di accrescere anchora forza, & vigore. Il che non si potendo fare se non col cibo, però che era al tutto necessario, che io mangiassi un poco più copiosamente. Io dall'altra parte, addiceva in mezzo le mie ragioni, cioè, che la Natura si contenta di poco, & che con questo poco io mi haveva conservato tanti anni; & che à me questo uso mi era convertito in natura; & che era cosa più ragionevole, crescendo gl'anni, & mancando la prosperità, ch'io andassi scemando, non e accrescendo la quantità del cibo: poi, che anchora la virtù dello stomaco di ragione si andava facendo ogn'hora più impotente; onde io non vedeva ragione alcuna, che mi dovesse indurre à tale accrescimento: & per fortificare le mie ragioni. Allegava que' due proverbij naturali, & verissimi: l'uno è, che chi vuol mangiare assai, bisogna, che mangi poco; che questo si dice non per altra cagione, se non perché il poco mangiare fa vivere assai; & vivendo assai, si viene à mangiar molto. L'altro, che giova più quel cibo, che fretta di mangiare quando si ha ben mangiato, che non giova quello, che già si ha mangiato, ma nè questi proverbij, nè ragione alcuna, ch'io dicessi loro, mi giovò, che pii arditamente ogn'hor mi molestavano; onde io per non parer ostinato; e più Medico di essi Medici, & sopra tutto per compiacere i miei, che quello molto desideravano, giudicando essi, che tale argomento avesse à conservare la virtù, contentai di accrescere il cibo, ma in due oncie sole più. Che si come prima, tra pane, un rosso d'ovo, carne, & minestra, mangiava tanto, che in tutto pesasse oncie dodici alla sottile, così poi lo crescei a oncie quattordici & si come prima beveva onde quattordici di vino, così poi crescei alle sedici. Quello accrescimento, & quello, disordine, in capo di dieci dì cominciò in me talmente ad operare, che venni di allegro, ch'io era, malinconico, & colerico; si che ogni cosa mi dava fastidio; & era sempre di strana voglia, che non sapeva nè che mi fare, nè che mi dire. In capo poi di dodici dì, mi assalì una grandissima doglia di fianco, la qual mi durò XXII. hore, & mi soprugiunse una febre terribile, che mi durò XXXV. dì, & altrettante notti; senza mai lasciarmi anchor che passati li XV. si facesse per dir'il vero sempre minore; ma con tutto ciò non potei in questo tempo dormire pur mezzo quarto d'hora: onde da tutti fui giudicato per morto: pure io me ne liberai (Dio gratia) col mio ordine solo, benche fossi nell'età di LXXVIII. anni, & nella più fredda stagione di tutto l'anno, che fù freddissimo, & d'un corpo tanto macilente, quanto sia possibile; & sono certissimo, che altro non mi liberò dalla morte, se non il grande ordine tenuto da me già tanti anni nelli quali mai non hebbi male, se non alcuna poca dispositione di uno, overo due dì: perché l'ordine, ch'io dico di tanti anni, non haveva lasciato generar in me, humori soverchi, & maligni; nè generati, invecchiarsi in tal tristitia, & malignità, si come avviene ne i corpi vecchi di quelli, che vivono senza regola: però non si ritrovando nelli miei humori, alcuna

vecchia malignitade, che è quella, che ammazza gli uomini, ma solamente quella nuova, introdotta per il nuovo disordine, non hebbe forza il male, anchor che gravissimo, di ammazzarmi. Questo & non altro fu cagione della mia vita: onde si può conoscere quanta è la forza, & la virtù dell'ordine, & quanta è quella del disordine, che in sì pochi dì mi causò una così terribile infermità, si come la vita sobria, & ordinata mi haveva tenuto tanti anni sano. Et parmi una gran ragione, che se il mondo si conserva con ordine, & la vita, nostra non è altro quanto al corpo, che armonia & ordine di quatttro Elementi, che con l'ordine medesimo debba conservarsi, & mantenersi questa nostra vita, & pel contrario guastarsi per malatia, ò per morte corrompersi, operando in contrario. L'ordine insegna le discipline più facilmente, l'ordine rende l'essercito vittorioso; & finalmente l'ordine mantiene le Città, le Famiglie, & i Regni istessi. La onde mi risolvo, che altro non sia il viver'ordinato, che certissima ragione & fondamento di viver sano & lungamente: tal che bisogna dire, che la sia la sola & vera medicina, & chi ben considera, bisogna, che conchiuda, che così è. Però quando il Medico vada à visitare l'ammalato, ricorda questa per prima medicina, & commette, che vita con ordine: così quando piglia licenza; perché l'infermo sia risanato, gli commette, che volendo star sano, tenga vita ordinata. Et non è dubbio, che se colui tenesse tal vita, non si potrebbe più ammalare, perché lei leva tutte le caule del male, & così non harebbe più bisogno nè di Medici, nè di medicine; anzi ponendo mente à ciò che si deve, si farebbe Medico da per sè, & perfettissimo, che in vero l'huomo non può esser Medico perfetto d'altri, fuor che di se solo; & la cagione è questa, perché può ben ciascuno con diverse sperienze conoscere la complessione perfettamente, & le sue proprietà più occulte, & qual vino; & qual cibo faccia per il suo stomaco. Non si può già tai cose conoscere veramente d'un'altro, che à gran fatica si possono in se, & per le medesimi conoscere, che vi bisogna del tempo assai à conoscerle, & farne diverse sperienze; & tali sperienze tono più che necessarie, perché più diversità di nature, & di stomachi si ritrovano ne gl'huomini, che non sono diverse l'effigie loro. Et chi crederebbe, che il vino vecchio, passato che ha l'anno, nocesse al mio stomaco, & li giovasse il nuovo; & che il pepe, che è reputato spetie calida, non faccia in me operatione calda, si che più si senta dal Cinnamomo riscaldato, & confortato? Qual Medico m'haverebbe avvertito di queste due mie proprietà occulte, se io con la lunga osservanza, à pena le ho potute avvertire, & ritrovare? Però non può alcuno essere perfetto Medico d'un'altro. Non havendo adunque l'huomo miglior Medico di se stesso, nè miglior medicina della vita ordinata, questa si debbe abbracciare. Non nego però, che nella cognitione, & curatione delle malatie, nelle quali cadeno spesso quelli, che non tengono vita ordinata, che non ci faccia bisogno del Medico, & quello non doviamo haver caro; che se gran conforto ti rende un'amico, che semplicemente ti viene à visitare, nell'infermità, senza far altro, che dolersi del tuo male, & confortarti à sperar bene; quanto maggiormente ti deve esser carissimo il Medico, che è un'amico, che viene ai vederti per cagion di giovarti, & che ti promette la salute ? Ma nel conservarti sano, crederò, che si debbe abbracciare per Medico quella vita regolata: la quale, come si vede, è medicina naturale, & propria nostra; perché conserva l'huomo anchor che sia di mala complessione, sano, & lo fa vivere prospero insino

alli cento, & più anni, & non lo lascia finire con male, nè con alteratione d'humori, mà per pura resolutione dei suo humido radicale, che è ridotto al fine; il che tutto ancho hanno affermato molti sapienti poter fare l'Oro potabile, & lo Elisir, da molti ricercato, da pochi trovato. Ma diciamo pur' il vero, gl'huomini per il piú sono molto sensuali, & incontinenti, & vorrebbero satiare i loro appetiti, & far sempre infiniti disordini. Onde vedendo, che non possono fuggire, che la crapula ogni tratto non gli tratti di mala maniera, in sua scusa dicono, che meglio è viver dieci anni meno, & contentarsi; & non considerano di che importanza seno all'huomo dieci anni più di vita, & di vita sana, & nella età matura, che è quella età, che fà cognoscere gli huomini per quello, che sono, & fanno, & vagliono, in ogni sorte di virtù: la qual non può haver perfettione, se non in tal'etade: che per non dire hora di molte altre, dirò solo delle lettere, & delle scienze, nelle quali la maggior parte de i belli, & più celebrati libri, che habbiamo, sono stati da i loro Autori composti in questa età, & nelli dieci anni, che questi van dicendo di non apprezzare per sodisfare à i loro appetiti. Come si sia, non ho io voluto far così, anzi ho voluto vivere questi dieci anni; & se così non havessi fatto, non non haverei scritti i Trattati, che per esser vivo, & sano, da dieci anni in qua hò pur scritti, & so che gioveranno. Oltre à ciò i sopradetti sensuali dicono, che la vita ordinaria è vita, che non si può fare: à quello si risponde: Galeno, che fù sì gran Medico, la fece, & la elesse per la miglior medicina: la fece Platone, Marco Tullio, Isocrate, & tanti altri grandi uomini delli, tempi passati: i quali per non tediare alcuno, non nominerò; & alla nostra etade habbiamo veduto Papa Paolo Farnese, farla, & il Cardinal Bembo; & però vivere sì lungamente; & li nostri due Duchi Lando, & Donato: molti altri di più bassa conditione, & di quei, che habitano non solo le Città, ma il Contado anchora, che in ogni luogo li ritrova; à chi pur giova di seguitarla. Adunque havendola già fatta, & tuttavia facendola molti, non è vita, che non potesse essere fatta da ciascuno, tanto più quanto non vi si ricercano gran cose da fare; anzi non è altro, che un cominciar à farla, come afferma il sopradetto Cicerone, & tutti quelli, che la fanno. Et perché Platone, se bene egli visse regolatamente, dice però, che un'huomo di Republica non può così fare, bisognando à questo tale patire & caldo & freddo, & fatiche di diverse sorti, & altre cose, che sono tutte fuori della vita ordinata, & sono disordini: rispondo, che come di sopra ho detto, questi non sono delli disordini, che importano, & che infermino, & facciano morir gl'huomini, quando, colui, che gli fà, faccia vita sobria, & non disordini nelli due della bocca, delli quali l'huomo di Republica si può molto ben guardare; anzi è necessario, che se ne guardi; perché così facendo, può essere sicuro, overo di non incorrere in quei mali, ne i quali facil cosa sarebbe, che cadesse, facendo di quei disordini, che è astretto à fare, overo pur incorrendovi, facilmente, & più presto liberarsene. Mi si potrebbe qui dire, come dicono alcuni, che chi fà vita regolata, havendo sempre, essendo sano, mangiato cibi da ammalato, & in poca quantità, non ha poi di che sovvenirsi nelle infermità. A questo io direi prima, che la natura, che desidera di conservar l'huomo più lungo tempo, che può, ci insegna come ci debbiamo governare nelle infermità; perché leva di subito alli infermi l'appetito, accioche non mangino se non poco; perché essa di poco (come è già detto) si contenta. E però lo ammalato, sia stato insino à quell'hora ò di vita ordinata, ò

disordinata, non bisogna che mangi se non delli cibi che sono à proposito della sua infermità; & di questi ancora in assai men quantità di quello, che era solito di fare, mentre che era sano, perché se mangiasse in tanta quantità solleva, se ne morirebbe; se in più, tanto più tosto, che ritrovandosi all'ora la natura aggravata dal male la viene ad aggravare anchor più, dandole maggior quantità di cibo di quello, che per all'ora può sopportare; & questo crederei, che fosse per sovvenire l'infermo à bastanza. Ma oltre à ciò, si può risponder ad alcuni & meglio, che chi è di vita regolata, non si può ammalare, anzi rade volte, & per sì poco tempo si ritrova indisposto, perché col vivere regolatamente, leva tutte le cause del male: & levate le cause, viene à levar l'effetto: finche, chi seguita l'ordine di vivere, non ha da dubitare di male, non havendo da dubitare dell'effetto, chi è sicuro della causa. Essendo così adunque che la vita ordinata è tanto utile, & tanto virtuosa, & così bella, & così santa, deve da ogni uno, essere seguita, & abbracciata, & tanto più, che non è contraria al vivere d'alcuna sorte d'huomini, & è facile da fare, che quì non s'obliga alcuno, che facendola mangi sì poco come fo io, ò che non mangi frutti, pesci, & d'altre cose, che non mangio io, ch'io mangio poco, perché quel tanto è a bastanza al mio picciolo, & debile stomaco; & i frutti, & i pesci, & gl'altri sì fatti cibi mi nucono, onde io gli lascio. Quelli à chi giova no, ne possono, anzi ne debbono mangiare, che à loro tali cose non sono vietate. Ben' & à loro, & à ciascun'altro è vietato il mangiare tanta quantità di qual si voglia cibo, che sia à loro proposito, quanta non possa, esser digerita dal suo stomaco con facilità, & così del bere; però à chi niuna cosa nuocesse, questo tale non saria sottoposto se non alla regola della quantità, non à quella della qualità de' cibi, che sarebbe cosa facilissima à fare: nè voglio, che alcuno mi dica quì, che si trovano di quelli, che disordinatissimamente vivendo, pervengono sani, & gagliardi à quelli ultimi termini della vita, a' quali giungono gli huomini più sobrij; imperoche questa ragione, sendo fondata sopra una cosa incerta, pericolosa, & che rarissime volte avviene, & che venendo ci par più tosto miracolosa, che naturale, non ci deve persuadere à viver disordinati per questo, sendo che à questi tali troppo fu liberale la natura; il che pochissimi debbono sperare di conseguire. Ma chi non vuole avere queste osservazioni, confidandosi nella sua gioventù, ovvero nella sua forte complessione & perfetto stomaco, perde assai, & ogni giorno, è sottoposto al male, & alla morte; però dico, che è più sicuro di vivere un vecchio, anchorché di trista complessione, che tenghi vita regolata & sobria, che non è un giovane di perfetta, che viva disordinatamente. Non è dubbio però, che chi è di buona natura, si può conservare con l'ordine più anni, che non può uno di trista; & che Iddio, & la natura possono operare, sì che un'huomo nasca di così perfetta complessione, che possa vivere sano, senza tanta regola di vita, & molti anni; & morire poi vecchissimo, & per pura resolutione, come in Venetia è avvenuto al Procurator Thomaso Contarini; & in Padova al Cavalier Antonio Capo di Vacca. Ma di simili in cento mila, che nascono, non se ne ritrova uno. Che volendo gli altri viver lungamente sani, & morir senza noia, & fastidio, per resolutione, bisogna, che vivano regolatamente, che così non altrimenti possono goder de' i frutti di tal vita, i quali sono quasi infiniti, & ciascuno di loro infinitamente da apprezzare. Perché sì come ella tiene gl'humori purgati, & benigni nel corpo, così non lascia ascendere fumi

dallo stomaco al capo: tal che il cervello di colui, che vive à questo modo, è sempre ben purgato, & stà sempre bene in cervello: onde egli poi da queste basse & vili, ascende all'alte, & belle considerationi delle cose divine, con estremo suo solazzo, & contento; perché cosi considera, conosce, & intende quello, che non haverebbe nè considerata, nè conosciuto, né inteso giamai; cioè quanta sia la sua potenza, sapienza, & boutade. Discende poi alla natura, & la conosce per figliuola di esso Dio: & vede & tocca con mano quello, che nè in altra età, nè con men purgato cervello harebbe mai veduto, o toccato. Discerne all'hora veramente la bruttezza del vitio, nel quale cade colui, che non sà raffrenare le perturbationi humane, & tre importuni desiderij, che paiono nati tutti tre insieme con noi, per tenerci sempre molestati, & inquietati. Quelli sono il desiderio della concupiscenza, de gl'honori, & della robba, i quali sogliono crescer ne i vecchi, che non sono di vita regolata, perché quando passorno per l'età virile, non lasciorno nè il senso, nè l'appetito, come dovevano; pigliando in luogo di quelli la continenza & la ragione, virtù, che non furono lasciate da quello della vita ordinata, quando vi passò. Il quale conoscendo tal passioni, & tali desiderij essere fuori di ragione, essendosi dato del tutto a lei, si deliberò da quelli, & da gl'altri vitij insieme; & in luogo loro, si accostò alle virtù, & alle buone opere; & con questo mezzo di reo huomo, che era, si fece di buona & honesta vita: onde poi quando si vede ridotto per la lunga età alla resolutione, & al fine, sapendo che già per singolar beneficio di Dio, lasciò il vitio, si che dopo non è stato malvagio huomo sperando pur per i meriti di Gesù Christo nostro Redentore, morir in sua gratia, non si attrista della morte: sapendo, che dee morire, massimamente quando carco d'honore, & satio di vita, si vede giunto à quella etade, alla quale, di molte migliaia d'huomini, che nascano, vivendo altrimenti, à pena uno giunge. E tanto maggiormente non si attrista, quanto che quella non li sopragionge impetuosamente alla sprovista con acerba & noiosa alteratione d'humori, di dolori, & di febre, ma con somma quiete & benignità, perché in lui tal fine non si causa se non per lo mancamento dell'humido radicale, il quale à guisa di lucerna se ne vā mancando à poco à poco: onde egli passa dolcemente senza male, da questa vita terrena & mortale, alla celestiale, & eterna. O santa & veramente felice vita ordinata, & che per santa: & felice da gli huomini dei esser tenuta, si come l'altra, che à te è tanto contraria, è rea, & infelice come apertamente dalli effetti dell'una, & dell'altra si può vedere: anchor che dalla voce sola, & dal tuo bel nome, si dovrebbero gli huomini conoscere, che pur bei nome, & bella voce è à dir vita ordinata, & sobrietà, come all'incontro brutta cosa è à dir vita disordinata, & crapula; anzi tra questi vocabuli par quella differenza istessa che è tra il dir Angiolo, & Diavolo. Ma fin qui sieno dette le cause, per le quali mi levai dalla crapula, & diedi del tutto alla vita sobria, & il modo, che tenni in ciò fare, & quello che me, n'avenne: & finalmente i commodi & beni, che ella porta à chi la segue. Hor perché alcuni huomini sensuali, & non ragionevoli dicono, che non e bene viver lungamente; & che come passa l'età di sessantacinque anni, non si può chiamar vita viva, ma vita morta; perché molto s'ingannano, come dimostrerò (essendo il desiderio mio, che tutti cerchino di pervenire alla mia età, perché godino ancora essi della più bella, che si possa vivere) Voglio in questo luogo narrare quali sieno hora i miei passa tempi, & il gusto ch'io prendo in questa mia

etade della vita; per far viva fede ad ogn'uno di quello, che medesimamente faranno tutti quelli, che mi conoscono, cioè, che la vita, che hora io vivo, è vita vivissima & non morta: & tale, che da molti è tenuta felice, per quella felicità, che si può avere in questo mondo. Et questa fede faranno prima perché vedono & non senza grandissima loro ammiratione, la mia prosperità, & come monto da me à cavallo senza vantaggio alcuno, & come ascendo non una scala sola, ma tutto un colle à piè gagliardamente; poi come io sono allegro, piacevole, & contento, & libero dalle perturbationi dell'animo, & da ogni noioso pensiero. Invece de' quali stantiano nel mio cuore sempre gioia & pace, si che indi mai non si dipartono. Oltre a ciò, sanno, come passo il mio tempo, si che non mi rincresce la vita, perché io non habbia da passarla à tutte l'hore con mio sommo diletto, & piacere, che mi ritrovo haver ben spesso commodità di ragionar con molti honorati Gentilhuomini, & grandi d'intelletto, & di costumi, & di lettere, & eccellenti in alcun'altra virtù. Et quando la loro conversatione mi manca, mi dò à leggere alcun bel libro; quando hò letto a bastanza, scrivo; cercando in questo, & in ciascuno altro modo, ch'io posso, giovare altrui; quanto le mie forze me lo concedono; & tutte quelle cose io fo con mia grandissima commodità, & alli lor tempi, & nelle mie stanze; le quali, oltre che sono nella più bella parte di questa nobile, & dotta Città di Padova, sono anchora veramente belle, & lodevoli, & di quelle, che più non sono state fatte alla nostra etade, con una parte delle quali mi difendo dal gran caldo, con l'altra dal gran freddo; perché io l'ho fabbricate con ragion d'Architettura, la qual ci insegna come s'habbia ciò à fare: & godo oltre à ciò insieme con queste, li miei diversi giardini, con l'acque correnti, che loro corrono à canto, ne i quali trovo sempre da far qualche cosa, che mi diletta. Ho anchora oltre à questo un'altro modo di sollazzarmi, che io vò l'Aprile, & Maggio, & così il Settembre, & l'Ottobre, per alquanti giorni à godere un mio colle, che è in questi monti Euganei, & nel più bel sito di quelli, che ha le sue fontane & giardini, & sopra tutto commoda & bella stanza, nel quale luogo mi trovo anchora alcune fiata à qualche caccia conveniente alla mia etade, commoda & piacevole. Godo poi altrettanti giorni la mia Villa di piano, la quale è bellissima, sì perché è piena di belle strade, le quali concorrono tutte in una bella piazza, in mezzo alla quale è la sua Chiesa secondo la conditione del luogo, honorata assai, sì anchora perché è divisa da una larga, & corrente parte del fiume Brenta: dall'una, & dall'altra parte del quale vi è gran spatio di Paese, tutto di Campi fertili, & ben coltivati; & si ritrova hora, Dio gratia, molto bene habitata, che prima non era così, anzi tutto il contrario: perché era paludosa, & di malaere, & stanza più presto da biscie, che da huomini. Ma havendole io levate l'acque, l'aere si fece buono, & le genti vi vennero ad habitare, & l'anime cominciarono à moltiplicare assai, & si ridusse il luogo alla perfettione, che li vede hoggidi a tale ch'io posso dire con verità, che ho dato in quello luogo à Dio, altare, & tempio, & anime per adorarlo, cose tutte che mi danno infinito piacere, solazzo, & contento ogn'hor che le ritorno à vedere & godere. A questi medesimi tempi vò anchora ogn'anno à rivedere alcuna di queste Città circonvicine; & godendo li miei amici, che in esse li ritrovano, piglio piacere, essendo & ragionando con essi, & per lor mezzo con gl'altri, che vi sono, huomini di bell'intelletto: con Architetti, Pittori, Scultori, Musici, & Agricoltori, che di questi huomini per certo quella nostra

etade è copiosa assai. Veggio le opere loro fatte nuovamente, riveggio le fatte per l'adietro, & sempre imparo cose, che mi è grato il saperle. Vedo i Palazzi, i Giardini, le Anticaglie, & con quelle le Piazze, le Chiese, le Fortezze, non lasciando à dietro cose, onde si possa prendere piacere, & imparare. Ma sopra tutto godo nel viaggio andando & ritornando, ove considero la bellezza de siti, & de Paesi per i quali vò passando. Altri in piano, altri in colte, vicini à fiumi, ò fontane, con molte belle habitationi & giardini d'intorno: nè questi miei solazzi & piaceri mi sono men dolci & cari, perché io non veda ben lume, ò non oda ciò, che mi vien detto facilmente, ò perché altro mio senso non sia perfetto, che sono tutti (Dio gratia) perfettissimi: & specialmente il gusto, che più gusto hora quel semplice cibo, ch'io mangio, ovunque io mi trovi, che non faceva già quelli tanto delicati, al tempo della mia vita disordinata. Nè il mutar letto mi dà noia alcuna, ch'io dormo in ogni luogo benissimo & quietamente, senza sentir disturbo di cosa alcuna, si che nel sonno i sogni mi sieno belli & piacevoli. Et con grande mio piacere & contento veggio riuscir l'impresa, tanto importante à quello stato, di ridurre dico, tanti luoghi inculti à cultura, quanti ce ne sono, & già da esso principiata, per mio ricordo. La qual cosa io non pensava di veder in vita mia: sapendo io che l'impresse di grande importanza, sono tardi principiata dalle Repub. pur io l'hò veduta, & fui ancora in persona con gli Eletti à quello ufficio, due mesi continui nel tempo del maggior caldo della State, in questi luoghi paludosi, nè mai sentij noia alcuna, nè per fatica, ò per altro incommodo ch'io m'havessi: tanto di potere hà la vita ordinata, la quale in ogni luogo sempre mi accompagna. Oltre à ciò, sono in viva & certa speranza, di vedere principiata & finita un'altra non meno importante impresa, che è pur quella della conservatione del nostro Estuario, ouer Laguna, estrema & maravigliosa fortezza della mia cara patria. La quale conservatione (& fa detto questo non per compiacer à me stesso, ma alla sola & pura verità) è stata da me ricordata & con viva voce, & con le vigilie de i miei scritti, più volte à questa Republica. Alla quale, si come sono per natura tenuto di tutto quello, onde comodo & beneficio le posso apportare, così estremamente desidero ogni sua lunga felicità, & conservatione. Questi sono i veri & importanti miei solazzi. Queste sono le recreationi & diporti della mia vecchiezza: quale di tanto è più da apprezzare dell'altrui gioventù, ò vecchiezza, quanto ch'ella sanata per Dio gratia, delle perturbationi dell'animo, & infermità del corpo, non prova alcuno di quei contrarij, i quali miseramente tormentano infiniti giovani, & altrettanti languidi vecchi, & del tutto dispossenti. Et se alle cose grandi & importanti è lecito comparar le minori, ò per dir meglio, quelle che si sogliono riputar da scherzo, dirò ancho tal essere il frutto di questa vita sobria, in me: che in questa età mia d'anni LXXXIII. hò potuto comporre una piacevolissima Comedia, tutta piena di honesti riti, & piacevoli motti. La qual maniera di Poema ordinariamente suol essere frutto & parto dell'età giovanile: si come la Tragedia suol'esser effetto della vecchiezza: essendo quella così per là sua vaghezza & giocondità portionata alla gioventù, come questa per la sua malinconia alla vecchiezza. Ora, se fu lodato quel buon vecchio, Greco di nazione, & Poeta, per havere nell'età di LXXIII. anni, scritto una Tragedia; & perciò riputato sano & gagliardo, con tutto che la Tragedia sia Poema mesto & malinconico; perché debbo essere tenuto io men fortunato, & sano di lui, havendo io età d'anni X, più di

lui, composto una Comedia, la qual'è compositione allegra & piacevole, come ciascuno sa? Certamente, se io non sono iniquo giudice di me stesso, credere voglio, che io ha hora & più sano, & più giocondo, che non fu egli con X. anni mancho sopra la sua vita. Et perché niuna consolatione manchi alla copia de gli anni miei, per render l'età mia meno rincrescevole, ò più scarsi i miei contenti, veggio con questo quali una spetie d'immortalità nella successione dei miei posterì. Perché ritrovo poi, come ritorno à casa, non uno, ò due, ma XI. miei Nipoti, il maggior de' quali è di XVIII. anni, il minore di due: tutti figliuoli d'un Padre, & Madre, tutti sanissimi: & per quanto hora si può vedere, molto atti, & dediti alle lettere, & alli buoni costumi; de' quali alcuno delli minori, sempre godo come uno mio Buffoncello; & veramente, che i putti dall'età di tre anni infino à quella de i cinque, sono naturali Buffoni; gli altri di maggior età, tengo a un certo modo miei compagni, & perché hanno dalla natura perfette voci, gli godo anchora, vedendoli & cantare & sonare con diversi instrumenti; anzi io medesimo canto, perché ho miglior voce, & più chiara, & più sonora, ch'io havessi giamai. Questi sono i solazzi della mia etade. Onde si vede, che la vita ch'io vivo, è vita viva, & non morta, come dicono quelli, che poco sanno, a' quali acciò sia chiaro quanto io stimi gl'altrui modi di vivere, dico che in verità, io non cambierei la mia vita, nè la mia etade con alcun giovine di quelli, che vivendo seguono i lor appetiti, anchor che fosse di buonissima complessione; sapendo io, che questo tale è sottoposto ogni giorno, anzi ogn'ora a mille sorti (come io ho detto) d'infirmitadi, & di morte; che quello si vede in fatto sì chiaramente, che non ha bisogno di prova alcuna: che mi ricordo anch'io molto bene, di quello, che faceva quand'io era tale: sò quanto quella età suole essere inconsiderata, & quanto i giovani aiutati dal valor intrinseco, fieno animosi, & confidenti di se medesimi nelle loro operationi, & sperino bene d'ogni cosa, sì per la poca esperienza che hanno delle cose passate, come per la caparra, che par loro havere in mano di viver assai per l'avenire. Onde si espongono audacemente ad ogni sorte di pericolo; & scacciata a ragione, & dato in mano il governo di se stessi alla concupiscenza, cercano di sodisfare ad ogni loro appetito, non vedendo i miseri, che procacciano quello, che non vorrebbero havere, cioè l'infirmitadi, come ho detto più volte, & la morte. De i quali due mali, l'uno è grave, & molesta cosa à soffrire, l'altro dei tutto insopportabile & spaventoso: insopportabile à ciascuno, che si fa dato in preda al senso, & i giovani specialmente, quali par con troppo lor danno morire innanzi tempo; spaventoso à quelli, che pensano à gl'errori de quali è piena questa nostra vita mortale, & della vendetta, che suole pigliare la giustitia di Dio, nella eterna pena, de i Peccatori. All'incontro io in questa mia età (Dio sempre gratia) mi ritruovo libero dall'uno, & l'altro di questi travagli: dall'uno, perché io son certo, & sicuro, che non posso ammalarmi, havendo levate le cagioni del male con la mia santa medicina: dall'altro, che è quello della morte, perché dall'uso hormai di tanti anni, ho imparato à dar luogo alla ragione: onde non solo mi pare brutta cosa temer quello, che non si può fuggire, ma spero anchora quando ch'io sia giunto à quel passo, di sentire anch'io alcuna consolatione della gratia di Giesù Christo. Oltre, che se bene io sò, che debbo come gli altri giungere al fine, questo fine però è anchora da me tanto lontano, ch'io nol posso discernere, perch'io sò di non morire, se non per pura resolutione, havendo già con la

regolata forma del vivere mio serrate alla morte tutte le altre vie, & impediti i passi à gli humori del mio corpo, di non farmi altra guerra, che quella, che mi fanno gli Elementi venuti insieme alla mia generatione. Che io non sono sì sciocco, che io non conosca essendo generato, che mi convien morire. Ma bella & desiderabil morte è quella, che ci dà la natura per via di resolutione. Sì perché la natura havendo ella fatto il legame della vita, trova più facilmente la via di scioglierlo, & indugia più tardi, che non fa la violentia delle infermità: questa è quella morte, che senza fare il Poeta, si può chiamare, morte non già vita: che non può esser altrimenti. Questa non viene, se non dopo lo spatio d'una lunghissima età, & per forza d'una grandissima debolezza; perché à poco à poco, & con gran tempo, si riducono gli huomini in termine, che non possono più camminare, & à pena ragionare, diventando & ciechi, & sordi, & curvi, & pieni d'ogni altro male; anchor io (per Dio gratia) posso esser certo di essere molto lontano da tal fine; anzi hò à credere, che l'anima mia, che ha così buona stanza nel mio corpo, non vi ritrovando altro, che pace, amore, & concordia, non solo tra i suoi humori, ma anchora tra il senso, & la ragione, gode, & se ne stà contentissima. Si che ragionevol cosa è, che vi bisogni gran tempo, & forza d'anni à farnela uscire. Onde è per certo da concludere, ch'io debba vivere molti anni, sano & prosperoso, godendo questo bel mondo, che è bello à chi se lo sà far bello, come ho saputo fare io; & sperando di poter far il simile per gratia di Dio nell'altro anchora, & tutto per il mezzo della virtù, & della santa vita regolata, alla quale mi posi, facendomi amico della ragione, & nimico del senso, & dell'appetito, cosa che facilmente può far ogni uno, che voglia vivere, come ad huomo si conviene. Ora se questa vita sobria è così felice, se il suo nome è così vago, & dilettevole, la sua possessione così ferma & certa, altro ufficio non mi resta, ecceto che pregare (poi che con oratoria persuasione non posso conseguire il desiderio mio) ciascun'huomo d'animo gentile, & di rational discorso dotato, ad abbracciare questo ricchissimo thesoro della vita, Il quale si come avanza tutte le altre ricchezze, & beni di questo mondo (apportandoci la vita lunga & sana) così merita da tutti essere amato, ricercato, & conservato sempre. Questa è quella divina sobrietà, grata à' DIO, amica alla Natura, figliuola della Ragione, sorella delle Virtù, compagna del vivere temperato, modesta, gentile, di poco contenta, regolata, & distinta nelle sue operationi. Da lei, come da radice, nasce la vita, la sanità, l'allegria, l'industria, i studij, & tutte quelle attioni, che sono degne d'ogni animo ben creato & composto. A lei favoriscono le leggi divine & humane. Da lei fuggono, come tante nebbie dal Sole, le repletioni, i disordini, le crapule, i soverchi humori, le distemperie, le febri, i dolori, & i pericoli della morte. La sua bellezza alletta ogni animo nobile. La sua scurezza promette à tutti gratiosa, & durevole conservatione. La sua facilità invita ciascuno con poco disturbo, all'acquisto delle sue vittorie. Et finalmente ella promette d'esser grata, & benigna custoditrice della vita, tanto del ricco, quanto del povero, tanto del maschio quanto della femina, tanto del vecchio quanto del giovane: Come quella, che al ricco insegna la modestia, al povero la parsimonia, all'huomo la continenza, alla Donna la pudicitia, al vecchio la difesa della Morte, al giovane la speranza del vivere, più ferma & più sicura. La sobrietà fa i sensi purgati, il corpo leggiero, l'intelletto vivace, l'animo allegro, la memoria tenace, i movimenti spediti,

le attioni pronte & disposte. Per lei, l'anima quasi sgravata del suo terrestre peso, prova gran parte della sua libertà: i Spirti si muovono dolcemente per le arterie: corre il sangue per le vene: il calore temperato, & soave, fà soavi, & temperati effetti: & finalmente queste potenze nostre, servano con bellissimo ordine, una gioconda & grata harmonia. O santissima, & innocentissima Sobrietà, unico refrigerio della Natura, madre benigna della vita humana: vera medicina così dell'animo, come del corpo nostro, quanto debbono gli huomini laudarti & ringratiarti dei tuoi cortesi doni?. Poscia che tu doni loro la via di conservare quel bene, la vita dico & la sanità, di cui non piacque à Dio, che il maggiore si provass per noi in quello mondo, essendo la vita & l'essere, cosa tanto naturalmente da ciascun vivente apprezzata, & volentieri custodita. Ma perché non intendo hora formare un Panegirico di questa rara & eccellente Sobrietà, farò fine, per essere

anchora sobrio in questa parte: non già per
che di lei non si possano dire infinite
cose, appresso le raccontate, ma
affine di rimettere à più
commoda occasione
il rimanente del
le sue lo
di.



**COMPENDIO
DELLA VITA
SOBRIA,
DEL MEDESIMO.**

HAvendo così, com'io desiderava, il mio Trattato della vita sobria cominciato giovare à quelli, che sono nati di trista complessione, poiche questi ogni tratto per ogni picciolo disordine, che fanno, per cagione della loro debil complessione, sì sentono così indisposti, che peggio non potriano sentirsi, che ciò veramente non avviene à quelli, che sono nati di buona: & però quelli di trista per vivere sani, havendo veduto il sopradetto Trattato, alcuni sono posti à tale vita; certificati per la esperientia quanto essa giovi. Et così vorrei giovare à quelli, che sono nati di buona: perche fondandosi sopra quella, vivono in vita disordinata; onde come pervengono alla età delli LX. anni, ò là intorno, si fanno difettosi di diversi mali, & dolori: chi di gotte, chi di fianco, chi di stomaco, & altri simili mali, ne' quali non entrerebbono se si ponessero alla vita sobria; & si come muoiono di quelli prima che pervengano alla età delli LXXX. anni; viverebbono insino alli cento, termine conceduto da Dio e dalla nostra madre Natura à noi suoi figliuoli. Et è da credere ch'essa vorrebbe, che ogn'uno aggiungesse in tale termine, accioche tutti godessero di ogni Età. Ma perche il nascer nostro, è sottoposto alle revolutioni de i Cieli, essi in questo nostro nascere hanno grande forza; massime nelle buone, e tutte complessioni, che à questo essa Natura non può provvedere; che potendo provvedere, gli farebbe nascere tutti di buona. Ma spera che nascendo l'huomo con l'intelletto & ragione, esso da se possa con arte supplire à quello, che i Cieli gli hanno levato, & con l'arte della vita sobria sappiano liberarsi dalla trista complessione, e vivere lungamente, e sempre sani: perche non è dubbio, che l'huomo con l'arte non possa in parte liberarsi dalla inclinazione de Cieli; essendo opinione commune, che i Cieli inclinano, ma che non sforzano: onde li sapienti dissero; Che l'uomo savio domina le stelle. Io nacqui molto colerico, tal che non si poteva praticare meco; & me n'avididi, & conobbi che un colerico era pazzo à tempo, quel tempo, dico; nel quale era dominato dalla colera; perche non haveva ragione in se, nè intelletto, e mi deliberai di liberarmi con ragione da tale colera; si che hora se ben son nato colerico, non però uso tal'atto, se non in parte: e quello che è nato di trista complessione, può similmente con il mezzo della ragione, & vita sobria, vivere sano, & lungamente, come ho fatto io, che nacqui di tristissima: tal che era cosa impossibile, che potessi vivere oltre all'età delli XXXX. anni, & mi trovo quella delli LXXXVI. sano, & prosperoso; e se non fosse che nelle mie lunghe, & estreme infermità, che tante n'hebbi nella gioventù quando li Medici mi abbandonarono, che per quelle à me fu levato gran parte dell'humido radicale, il quale non si può più reacquistare, spererei di giungere al termine sopradetto. Ma conosco per ragione, che sarà cosa impossibile; & à questo, come io poi dimostrò, non vi penso: basta assai à me habbia vissuto XXXXVI. Anni di più di quello, che doveva; & che in questa così lunga età tutti li miei sentimenti siano nella loro

perfettione, insino li denti, la voce, la memoria, & il cuore, ma sopra tutto il cervello è più in essere, che fosse giamai; nè per lo multiplicare delli anni non perdono; è questo procede perche anchora incresco dell'ordine della vita sobria, che si come gli anni multiplicano, così io scemo la quantità del cibo nel mangiare: & questo scemare e necessari nè si può fare di meno, si come non si può viver sempre; & appresso alla fine della vita, l'huomo riduce à non più mangiare, ma à sorbire con difficultà un rosso di ovo il giorno, è à finire per resolutione senza dolori & mali, come farò io: & questo molto importa: & ciò, ne averrà a tutti quelli che teneranno vita sobria, & sia di che conditione, grado si sia, ò grande, ò mezano, ó picciolo; perche tutti siamo prodotti di una sola specie, & delli quattro Elementi. E perche il vivere sano, e lungamente, debbe esser molto apprezzato dall'huomo, come poi dirò; concludo che è obligato à fare ogni opera per vivere; & non si debbe promettere di vivere lungamente senza il mezzo della vita sobria. perche habbia sentito dire che alcuni vivono non tenendo tal vita insino all'età delli cento anni sempre sani e con mangiare assai, & di ogni cibo; e bevendo di ogni vino: e però promettersi che così à loro averrà: ma ciò facendo, fanno due errori: il primo, che fra centomila non ne nasce uno tale. L'altro, che tali si ammalavo, & muoiono con male: nè mai sono sicuri della Morte senza male & infermità; talche la via & vita sicura del vivere si è passati almeno li XL. anni, il porsi alla vita sobria, la quale non è difficile da tenere, havendola tenuta tanti altri per lo passato, come si legge, & hora molti la tengono, come faccio io, e pur siamo huomini; & l'huomo essendo animale ragionevole, fa tanto quanto vuole. Questa vita consiste se non in queste due cose, quantità. & qualità. La prima, che è la qualità, consiste solo in non mangiare cibi, nè bere vini contrarij allo suo stomaco: la quantità consiste, che non si mangi, e bevi se non quanto facilmente può esser digerito da quello; Le quali quantità, & qualità debbono pur'esser conosciute dall'huomo, come è pervenuto alla età delli XL. anni, ó L. ò LX. e quello che tiene tali due ordini, vive in vita ordinata, e sobria; la quale ha tanta virtù, e forza che gli huomini di quel corpo si fanno perfettissimi, concordi, & adunati: li quali così fatti buoni, non possono esser posti in moto, nè in alteratione per ogn'uno delli altri disordini che si faccia, come è per patir freddo, e caldo, e soverchia fatica, vigilie, & altri, se non sono estremissimi. Non potendosi adunque, il corpo che tiene li due ordini della bocca, mettersi li suoi humori in alteratione, e causar febre, dalla quale proceda la morte avanti tempo, dunque è obligato ogni huomo à tenerli, sendo cosa certa, che chi non li tiene sì per tali disordini, come per li tanti altri che sono infiniti; & per ogni uno di quelli, è sempre in pericolo di male, & di morte; perche vive in vita disordinata, e non sobria. E ben vero, che anchora quelli che tengono le due della bocca, che è vita sobria, per ogni uno delli altri disordini, facendoli, si risente per uno, ò due giorni, ma non già di febre, e così anchora. si risente per la revolutione delli Cieli; ma nè Cieli, nè tali disordini possono metter in alteratione gli humori di chi tiene vita sobria, & è cosa ragionevole, e naturale, perche li due disordini della bocca sono interiori, e gli altri sono esteriori; Ma perché solo alcuni attempati molto sensuali, che dicono, che nè quantità, ne qualità di cibi, nè vini gli nuoceno, e così mangiano assai, e d'ogni cosa, e bevono, perche non sanno in che parte del suo corpo sia lo suo stomaco per certo sono pur fuor di modo

sensuali, & amici della gola: A questi si risponde, che quello che dicono non può esser in natura, perche bisogna, che chi nasce, nasca con complessione ò calida, ò frigida, ò temperata; & che li cibi calidi giovino alli calidi, & li frigidì al frigido, e li distemperati al temperato, e cosa i, possibile in natura: quali sopradetti molto sensuali, pur non possono dire, che non si amalano qualche volta, e che poi si liberano con lo tenersi vacuati con medicine, e con una stretta dieta: Onde si vede, che il male loro procede per riplatione di assai cibo e di cibi contrarij al suo stomaco. Sono altri pur attempati, che dicono, che è loro necessario il mangiare assai, & il bere, per potere sostentare il suo calor naturale, che si vâ scemando, per lo moltiplicare de gli anni; & che sono astretti à mangiare assai, & cibi che piacciono alli loro gusti, ò frigidì, ò calidi, ò temperati; & che se vivessero in vita sobria, che tolto morirebbono. Si risponde, che la nostra madre natura, perche lo suo vecchio polla conservarsi, ha provveduto, che con poco cibo possa vivere come vivo io; perche il molto non può esse digerito dal stomaco del vecchio, & impotente: nè può costui dubitare di morire per cagione del puoco mangiare; se: con il pochissimo, quando è ammalato e si libera, che pochissimo è quello della dieta, con la quale si risana; e se con pochissimo si risana, e ritorna in vita, come può dubitare, che con mangiare una quantità maggiore; che maggior quantità è quella della vita sobria, non si possa tenere in vita, sendo sano? Altri dicono, che è men male à patire tre, ò quattro volte all'anno delli loro soliti mali, ò di gotte, ò di fianchi, ò altri mali; che patire poi tutto l'Anno per non contentare il suo appetito nel mangiare tutto quello, che più guasta al suo gusto; sendo certi, che con la medicina della pura dieta si possono liberare da quelli. Si risponde, che moltiplicando gli Anni, e scemandosi per quelli il calore naturale, che la dieta non può avere sempre tanta virtù, quanto ha forza il disordine della repletione: tal che sono astretti à morire da questi suoi mali; perche quelli abbreviano, la vita, si come la sanità la conserva. Altri dicono, che è meglio vivere dieci anni meno, che lasciar di contentare il suo appetito. A questi si risponde, che'l vivere lungamente si debbe molto apprezzare da gli huomini di bell'intelletto: ma degli altri è poco danno se non è apprezzato, perche questi fanno brutto il Mondo, & è se non bene, che morano. Ma è male, che quest di bell'intelletto Morano: perche se uno è Cardinale, à forza passati gli LXXX anni, e Papa; se è di Republica, Duce; se è di lettere, è tenuto come un Dio in terra; e così, tutti gli altri nelle loro professioni, Altri poi sono, che come vengono alla Età; benche naturalmente lo stomaco loro si faccia men potente al digerire, non vogliono perciò scemare il cibo, anzi accrescerlo, e perche mangiando due volte al giorno, non possono digerire tanta quantità, si deliberano di mangiare una sol volta accioche l'intervallo lungo da uno pasto all'altro sia quello che operi, che tanto cibo possano mangiare in una volta di quello, che mangiavano in due: & così mangiano tanta quantità, che lo stomaco caricato di tanto cibo, viene à patire, e farsi tristo, e convertire quel cibo soverchio in tristi humori; e quelli amazzano l'huomo avanti tempo. Io non viddi giamai uno che si ponesse à tal vita, che vivesse lungamente: e questi pur viverebbono, se come a loro moltiplicano gli anni, scemassero la quantità del cibo, & mangiassero più volte al giorno; ma poco alla volta; perche lo stomaco vecchio non può digerire gran quantità, ma poca; & il vecchio ritorna nel mangiare, come fanciullo, che mangia molte volte al giorno. Altri

dicono, che la vita sobria ben pur conservare l'huomo in sanità, ma che non può prolungarli la vita: Si risponde, che si è veduto per il tempo passato chi se l'ha prolungata; & hora si vede, che la prolunga io. Non si può già dire, che essa la possa abbreviare, si come l'abbrevia l'infermità; che non è dubbio, ch'essa non l'abbrevij. Però è men male vivere sano sempre, che molte volte amalato, per conservarsi l'humore radicale. Onde con ragione si può concludere, che la santa vita sobria sia vera madre della sanità, e vita lunga. O sacrosanta vita sobria tanto giovevole à gli huomini, giovandoli tanto come gli giovi, che tanto li fai vivere, che si fanno sì ragionevoli per la lunga Età, che con la ragione si liberano da gl'amari frutti del senso, nemico della ragione, che è propria dell'huomo; i quali amari frutti sono le passioni, e le perturbationi; & oltra lo liberi anchora dall'horrendo pensiero della morte. O quanto io tuo buon discepolo a te son tenuto, perche per te godo questo bel Mondo, che veramente è bello à chi le lo sà far bello con il tuo mezzo, come ho saputo farmelo io: nè in altra età quando era giovane, e tutto sensuale, e che viveva in vita disordinata, mai potei farmelo sì bello, se non per godere ogni età, non sparmiai à spesa, nè ad altro: ma trovai che tutti i piaceri di quelle etadi, havevano i suoi contrarij: talche non conobbi mai, che il Mondo fosse bello, se non. in questa etade. O veramente felice vita, che oltre le tante sopradette gratie, che concedi al tuo vecchio, gli riduci il suo stomaco in tanta bontà, e perfettione, che gusta più il puro pane, di quello che già gustava nella gioventù i più dilicati cibi: & questo operi, perche sei ragionevole, sapendo, che il pane è il più proprio cibo dell'huomo, quando è accompagnato con voglia di mangiare; e nella vita sobria ha esso sempre quella naturale compagnia, perche mangiandosi sempre poco, il stomaco che ha poco carico, ha sempre fra poco termine voglia di mangiare; e per questo il puro pane tanto si gusta: & io lo provo per esperientia, e dico, che tanto lo gusto, che dubiterei di errare nel vitio della gola, se non fosse, che sò che è necessario di mangiarne & che non si può mangiare cibo più naturale: E tu madre Natura, che sei tanto amorevole al tuo vecchio per conservarlo oltra, gli hai provveduto, che con poco cibo possa conservarsi; & per darli maggior favore in questo, e più giovarli: gli dimostri, che si come nella sua gioventù mangiava due volte il giorno, che nella sua vecchiezza debba quel cibo delle due, dividerlo in quattro: perche così diviso, sarà più facilmente digerito dallo stomaco suo; e si come giovane gustava due sole volte al dì, che in vecchiezza ne gusti quattro, pur che vadi scemando la quantità, si come moltiplicano gli anni: & così osservo io, si come mi dimostri, e però li miei spiriti, che non sono oppressi dal molto cibo, ma solamente sostenuti; sono sempre allegri, e la virtù sua si dimostra maggiore dopo il cibo: onde sono astretto dopo il mangiare à cantare, e poi à scrivere; nè mai il scrivere dopo il mangiare à me nuoce, nè l'intelletto mio mai è più più buono di quello che è all'hora, nè à me dopo il mangiare vien sonno, perche il poco cibo non può mandare dallo stomaco alla testa fumi. O quanto è giovevole al vecchio il poco mangiare; & io che lo conosco, mangio se non tanto quanto à me basta per il vivere; & i miei cibi sono questi. Prima il pane, la panatella, ò brodetto con ovo, ò altre simili buone minestrine: di carne, mangio carne di Vitello, Capretto, e di Castrato: mangio polli di ogni sorte, mangio Pernici, & uccelli, come è il tordo; mangio anchora delli Pesci, come è frà li salsi la Orata, e

simili, e frà li dolci, il Luccio, e simili: questi sono cibi tutti appropriati al vecchio, & debbe pur contentarsi di questi, e non volerne d'altri, sendo tanti. E quel vecchio, che per povertà non può havere di quelli, può conservarsi con il pane, panatella, & ovo: & in vero non può mancare al Povero, se esso non è medico, e come si suol dire, furfante: e di questi non si debbe pensare, perche sono pervenuti à questo per la sua dapocaggine, e stanno meglio morti, che vivi, perché abruttano il Mondo. Ma se ben' il Povero mangia se non pane panatella, & ovo, non bisogna che mangi se non la quantità, che può digerire; e quello che osserva la quantità, & la qualità, non può morire, se non per pura resolutione senza male: O quanta differenza si vede dalla vita ordinata alla disordinata; l'una fa vivere sani, e lungamente: l'altra fa vivere con infermità, e morire avanti tempo. O infelice, e miserabil vita, nemica mia, che non fai far altro, che ammazzare quelli, che ti seguitano: quanti miei carissimi parenti, & amici mi hai amazzati, perche à me non hanno creduto per causa tua, che li gode rei hora: ma non hai potuto amazzar me, che volontieri l'haveresti fatto: & al tuo dispetto son vivo, & son pervenuto a tanta lunga Età, godo XI. miei Nepoti, i quali sono tutti di bello intelletto, e di gentil natura, atti alle lettere, & alli buoni costumi, e tutti di bella vita, e forma, che havendo seguito te, non li goderei: nè queste mie belle, & comode stantie, fabricate da me con tanti appartati, giardini, che à redurli alla loro perfettione, vi ha bisognato gran tempo: e tu amazzi chi ti segue prima che le tue fabbriche, e giardini siano finiti: & io li godo già tanti anni a tua confusione. Ma perche tu sei vitio tanto pestifero, che ammorbi & aveleni tutto il mondo, & io volendo con ogni mio potere, da te in parte liberarlo: ho deliberato di operare in modo contro di te, che XI. Mie Nipoti, dopo me, siano quelli, li qual ti faccino conoscere per quella trista, e vitiosa che lei, nimica mortale di tutti gli huomini, che nascono; pe certo modo mi admiro, che gli huomini di bell'intelletto, che pur ne sono, i quali sono pervenuti in alto grado, ò di lettere, ò d'altro, non si pongano à tale vita almeno quando sono pervenuti alla Età delli 50. ò 60. anni, all' hora che cominciano à risentirsi di qualchuno de' mali sopradetti; che facilmente li delibererebbono, si come tale male invecchiato, è fatto incurabile: & non mi maraviglio delli gioveni, perche quella Età dominata dal senso, e la sua vita è dominata da quello; ma per certo passati li 50. anni, l'età debbe esser dominata in tutto dalla Ragione: che fa conoscere, che'l contentare il suo gusto, & appetito, è infermità, e morte: E se quel piacere del gusto fosse lungo, si potrebbe sopportare; ma à pena non è principiato, che è finito: e le infermità, che procedono da quelle, sono lunghissime. Ma certo è una grande contentezza dell'huomo di vita sobria, che come ha mangiato, è sicuro, che quel cibo lo tenirà sano, e che non potrà giamai per quello haver male.

Hor ho voluto dare questa aggiunta al mio Trattato di poche parole, ma con altre ragioni; perche la lunga lettura è da pochi veduta, e la breve da molti; & io desidero che molti la veggavo per giovare à molti.

AMOREVOLE ESSORTATIONE DEL MEDESIMO.

Nella quale con vere ragioni persuade ogn'uno à seguir la vita ordinata & sobria, affine di pervenire alla lunga etade, nella quale l'huomo può godere tuttè le gratie, e beni, che Iddio per sua bontà a' mortali si degna concedere.

Per non mancar del debito mio, al quale ogni vivente è tenuto; & per non perdere ad un tratto il diletto, che io prendo di giovare, ho voluto scrivere & far sapere à quelli, che non sanno perche non mi praticano, quello che fanno, & veggono coloro, che mi praticano. Ma perche ad alcuni pareranno certe cose impossibili, & difficili à credere, nientedimeno vere essendo, & vedendosi in fatto, non mancarò di scriverl à beneficio d'ogniuno. Perilche io dico, essendo (per la Iddio gratia) giunto all'età di 95. anni, & ritrovandomi sano, prosperoso, allegro, & contento, io di continuo ne laudo la sua Divina Maestà di tanta gratia fattami; vedendo poi per l'ordinario in tutti gli altri vecchi, che à pena arrivano all'età di settant'anni, che sono mal sani, con poca prosperità, malinconici, & discontenti, & di continuo stanno in un pensiero di morte; & dubitano di dì in dì di morire; del che sarebbe cosa impossibile à levargli di mente tal pensiero, il quale à me non dà noia alcuna; percioche io non posso in alcun modo pensar. a tal cosa, come poi dimostrerò più chiaramente. Et oltre di questo apertamente farò veder l'assicurezza ch'io ho di vivere fino alla età di cento anni. Ma per meglio ordinare questa mia scrittura, principierò dal nascere dell'huomo & così verrò discorrendo fin'alla morte di esso.

Dico adunque, che alcuni nascono così mal vivi, che non vivono se non pochissimi giorni, ò mesi, ò anni; & la cagione di così poca vita, non si può chiaramente sapere se venga ò per difetto dei padre, ò della madre nel generarli, ò per la revolution de Cieli, ò per difetto di Natura, astretta però da essi Cieli; percioche io non potrei creder giamai, ch'essend'ella madre di tutti, fosse partigiana con suoi figliuoli, dove che non potendoti saper la cagione, è di necessità rimettersi a quello che ogni giorno si vede in fatto. Altri nascono ben vivi & sani, ma di trista, & debile complessione, & di questi alcuni vivono fino alla età delli 10. anni, & chi delli 20. altri delli 30. & 40. anni, ma non però arrivano alla vecchiezza. Altri nascono poi con perfetta complessione, & quelli giungono alla vecchiezza, ma pur sono, per il più, vecchi mal conditionati (come di sopra ho detto) & di questa mala conditione, & indisposizione essi stessi ne sono cagione; & questo perche senza ragione alcuna troppo si promettono sopra la loro perfetta complessione, & non vogliono à patto alcuno mutar modo di vivere dalla età giovenile alla vecchiezza, come se ancor ò se tenessero l'istesso vigor di prima: anzi disordinatamente attendono à vivere così nella vecchiezza, come fatt'hanno in tutto il tempo della sua gioventù, non pensando giamai di divenir vecchi, nè meno che alla sua complessione manchi vigore. Nè men pensano, che'l suo stomaco habbia perduto il suo calor naturale; & che per questo bisogna haver più consideratione alla qualità de cibi, e vini; & così anco alla maggior quantità di essi, scemandola: ma anzi per il contrario cercano di accrescerla, dicendo

che perdendo l'huomo la prosperità per lo invecchiare, bisogna conservarla con più quantità di cibi, essendo il mangiare quello che conserva l'huomo in vita; & nondimeno essi di gran lunga s'ingannano, percióche si come nell'huomo va mancando il calore per l'età, così è di mestieri scemar il mangiar & bere, essendo che la natura si contenta di poco per conservare il vecchio: anzi essi se ben lo dovrebbero credere con ragione, non lo credono, ma seguitano la sua solita disordinata vita, la quale se al suo tempo la lasciassero, & si mettessero alla vita ordinata & sobria, venirebbono vecchi, come so'io, ben conditionati, essendo per gratia del grande Iddio nati di così buona & perfetta complessione, & viverebbono sino alli 120. anni, come han vivuto de gl'altri c'han tenuto vita sobria, come in molti luoghi si legge, i quali di ragione erano nati di questa così perfetta complessione, della quale se io ancora fossi nato, punto non dubiterei di non aggiungere à quella etade. Ma perche io nacqui di trista, dubito di non passare li cent'anni, & così anco se gl'altri, che medesimamente nascono di trista, si fossero posti alla vita ordinata, come ho fatt'io, sarebbono prosperosamente giunti alli cento & più anni, come aggiongerò io. Et questo esser sicuro di vivere molt'anni à me pare esser cosa bella, & da stimar molto, non si trovando alcuno, che sia pur sicuro di viver una sol'hora, se non quelli, che tengono vita sobria, il qual fondamento, & sicurtà di vivere è fondato sopra buone, & vere ragioni naturali, che non ponno mai mancare, essendo cosa impossibile in Natura, che colui che tiene vita ordinata, & sobria, possa amalarsi, nè morire per morte non naturale avanti tempo, si come al suo è necessario che mora; Ma avanti non può morire; per che essa vita sobria ha virtù di levare tutte le cagioni, che causano il male, & il male non può venire senza causa; la quale, levata che sia, è levato il male; & levato il male, è levato la morte non naturale. Et non è dubbio alcuno, che la vita ordinata, & sobria non habbia virtù, & forza di levar tali cagioni, sendo quella che opera che gli humori, i quali tengono sano & amalato, vivo & morto l'huomo, si come sono buoni & tristi, che essendo che di tristi che sono, si fanno buoni & perfetti, percióche essa ha questa virtù naturale di farli tali, che à forza si uniscono, adeguano, & legano insieme in modo che piu non si possono separare, ò mettersi in moto, over alteratione; dalle quali cose nascono poi feбри crudeli & finalmente la morte. Ben'è vero, nè si può negare, che ancor che sieno fatti buoni, non è però che'l tempo, il quale consuma ogni cosa, non consumi & risolva ancora tali humori, & che consumati che sono, l'huomo convien morire per morte naturale, & senza male, come avvenirà à me, che morirò al mio tempo quando essi humori saranno consumati, che hora non sono, ma anzi buoni; & non può esser altramente, essendo io così sano, allegro, & contento, che mangio con appetito, e dormo quietamente: & di più li miei sentimenti sono tutti nella loro bontà, & perfettione; l'intelletto è più che mai netto & purgato; il giudicio saldo, la memoria tenace, il cuor grande; & la voce, che suol'esser prima ad abbassarsi, a me è inalzata, & fatta sonora: la onde son'astretto à cantare le mie orationi mattina e sera ad alta voce, sì come già le diceva con sumnessa e bassa. Et tutti questi sono certi & veri inditij & fegni, che li miei humori sono buoni, & che non si possono consumare se non con tempo, come concludono tutti quelli che mi praticano. Oh che vita gloriosa sarà, questa mia, essendo piena di tutte le felicità, che si possono goder'in terra; & anco essendo (come

in vero è) libera dal bestial senso, il qual è scacciato dalla ragione per la lunga età; perche dove è lei, il senso non vi può haver luogo, nè meno li suoi amari frutti, che sono le passioni, le perturbationi, & li tristi pensieri. Nè anco in me può haver luogo il pensiero della morte non vi essendo cosa alcuna sensuale. Né la morte de miei Nipoti, & altri parenti, ò d'amici mi può dar noia se non nel primo moto; ma subito è levata: e meno mi può turbare il perdere di facultà (come han veduto, molti con grande loro ammirazione.) E questo solo avviene a chi vien vecchio per la via della vita sobria, & non per quella della forte complessione, & anco godono felicemente la sua vita, come fo io in continui solazzi, & piaceri. E chi non la goderebbe, non havendo in tal vecchiezza contrarietà alcuna? si come hanno quelli delle altre etade giovenili, che ne hanno infiniti, come si sà, & hora più chiaro dimostrerò, che questi miei non ne hanno alcuna. Il primo de'quali solazzi è il giovare alla sua cara patria: oh che glorioso solazzo è questo, del quale infinitamente ne godo con dimostrargli il modo che vi è per conservar la sua così importante laguna, & porto, si che non si possi atterrare se non passati migliara di anni; per la qual cosa Venetia conserverà il maraviglioso & stupendo nome di Città Vergine, come è, non essendone altra al mondo: & oltra aggrandirà il grande & alto suo pronome di Regina del mare; questo io godo, & non vi manco niente. Vo' altro poi ne godo, dimostrando ad essa Vergine & Regina, il modo che vi è per farla abundantissima di vittuarie con il ridurre campi inutili à grande utilitate, si di paludi, come di campagne aride, con grande avanzo oltra la spesa. E quest'altro solazzo godo, che non ha contrario alcuno, il quale è, che io dimostro come Venetia si può far più forte, se ben è fortissima, & inespugnabile: più bella, se ben è bellissima: piu ricca, se bene è ricchissima; & di miglior aere, se ben è di perfetto. Questi tre solazzi tutti fondati sopra il giovare, io con gran contentezza godo. E chi è colui, che a questi potesse trovar contrario alcuno, non ve ne essendo? Godo poi quest'altro, che havendo perduto una notevole quantità d'intrata, levata à miei nipoti per mala fortuna, io con il pensier solo che non dorme, & non con fatica corporale, se non poca di mente, ho trovato il vero, & infallibile modo di rifar tal danno doppiamente, pel mezzo della vera & lodevole agricoltura. Un'altro solazzo ancor godo, che'l mio Trattato, che composi della vita vita Sobria per giovare, io veggo che giova, come mi affermano alcuni à bocca, i quali dicono che gli giova grandemente, & poi si vede in fatto: & altri con lettere dicono, che la vita loro, dopo Dio; da me dipende. Ancora un'altro solazzo io godo, che è il scrivere di mia mano; percioche scrivo assai per giovare, si in architettura, come in agricoltura. E godo poi un altro, che è il ragionare con huomini di bello & alto intelletto, dalli quali ancora in questa età imparo. Oh che solazzo è questo, che in questa età non vi si pone fatica allo imparare per cosa grande, alta, & difficile ch'ella si sia. Et di più voglio dire, ancor che ad alcuni paia cosa impossibile, & che in alcun modo possa essere, che in questa età godo ad un tratto due vite, l'una terrena con l'effetto, & la celeste col pensiero, il quale hà virtù di far godere, quando è fondato sopra cosa che si sia per dover godere, si come io son certo che goderò quella per la infinita bontà & misericordia del grande Iddio. Godo adunque questa terrena, mercè della vita ordinata & sobria, tanto grata à sua Maestà, per esser piena di virtù, & nimica del vitio. E godo (mercè di esso grande Iddio) la celestiale, che me la fa

godere col pensiero, il quale mi ha levato il poter pensar'ad altro, che à questa cosa, la qual tengo & affermo per più che certa: & tengo che questo nostro morire non sia morire, ma un transito che fa l'anima da questa vita terrena ad una celeste, immortale, & infinitamente perfetta, & noti può essere altrimenti: E questo alto pensiero è tanto alzato, che non può più abbassarsi à cose mondane, e basse, come è al morir di questo corpo; ma solamente al viver in vita celeste, e divina, onde che io vengo à godere due vite. Nè questo tanto godere ch'io fò hora in questa vita à me può dar col suo finire voglia alcuna, ma si ben gioia infinita, sendo questo suo finire un dar principio ad un'altra vita gloriosa, & immortale. Et chi è quello, che potesse haver a noia un tanto bene, e tanto contento, come haverò io? La qual cosa avvenirebbe, ad ogni altr'huomo, che tenesse la vita, che ho tenuta io, la quale si può tenere da ogn'uno, percioche io non son se non huomo, & non Santo, ma servo di Dio, al quale tal vita ordinata molto piace: Et, perche molti huomini si pongono alla santa e bella vita spirituale, e contemplativa piena di orationi: Oh se questi si mettessero ancora del tutto alla vita ordinata & sobria, quanto più grati si renderiano a Dio, & anco abellirebbono il mondo; percioche tenuti in terra veri padri santi, come già erano tenuti quelli antichi, che pur tal vita sobria osservavano, oltre alla spirituale: & similmente vivendo fino alla età di 120. anni, per virtù di Dio fariano anch'essi infiniti miracoli, come essi facevano; & di più, sempre sariano sani, contenti, & allegri, dove hora sono, per la maggior parte, malsani, melanconici, & di scontenti. Et perche alcuni credono queste cose esserli date per sua salute dal grande Iddio, acciò facciano in questa vita penitenza delli suoi errori; Io dirò, che à mio giudizio s'ingannano, percioche io non posso credere, che Iddio habbia a bene, che'l suo huomo, il quale tanto ama, viva amalato, melanconico, & discontento; ma anzi sano, allegro, & contento; perché anco in cotal modo vivevano li S. Padri, & si facevano sempre migliori servi di sua Maestade, facendo tanti, e sì belli miracoli, come si legge. Oh che bel Mondo, & godevole sarebbe hora questo, come all'hora, & anco molto più bello; perche hora vi sono molte Religioni, & Monasterij, che non v'erano all'hora, nelli quali se fosse tenuta la vita sobria, vi si vederiano quantità di venerandi vecchi, a tal che seria una meraviglia; nè per questo mancherebbono alla vita ordinata dalle sue Religioni, anzi la crescerebbono: poiche da ogni una Religione è conceduto, per suo vivere il mangiar pane, bere del vino, & oltra de gli ovi alcuna volta, & delle carni da alcuna; & oltre di questo le minestre de legumi, salatte, frutti, & torte di ovi, li quali cibi molte fiata gli nucono, & ad alcuni levano la vita; ma, perche gli sono conceduti dalli suoi ordini, gli usano, , pensando forse, che lasciandoli, fariano errore, il che non fariano, anzi fariano gran bene, se passati li 30. anni, lasciassero quelli, & si mettessero à vivere con pane nel vino, & con panatella di pane, & ovi con pane; & questa è la vera vita per conservare l'huomo di trista complessione, & è vita: più larga di quella che era tenuta dalli S. Padri antichi nelli deserti, i quali mangiavano solamente frutti salvatichi, & radici d'herbe, & bevevano acqua pura, & pur vivevano, come ho detto, lungamente, sani, allegri, & contenti. Et cosi fariano questi de' nostri tempi, & insieme troveriano più facile la via di salir'al Cielo, il quale stà sempre aperto ad ogni fedel Christiano; percioche così il nostro Redentor Christo lo lasciò quando di là sù discese, venendo in terra à spargere il suo pretioso sangue

per liberar noi dalla tirannica servitù del Diavolo; & tutto questo per immensa sua bontade. Si che per concluder il mio ragionamento, dico, che essendo (come è in vero) la lunga età piena & colma di tante gratie & beni; & di più essendo io uno di quelli che li gode, non posso mancare, (non volendo mancar di carità) di render testimonianza, & far ad ogn'uno pienissima fede, che molto più godo di quello che hora scrivo: & che la cagione del mio scrivere altro non è, se non affine che vedendo un tanto bene, il quale proviene da questa lunga etade, ogn'uno si disponga di osservar questa tanto lodata vita ordinata & sobria. Per la quale di continuo me ne vò gridando, vivete, vivete, accioche siate migliori servi di Dio.

LETTERA SCRITTA Dal Sig. Luigi Cornaro

*AL REVERENDISSIMO BARBARO,
Patriarcha Eletto di Aquileia.*

REVERENDISS. SIGNORE.

Veramente, che l'intelletto dell'huomo. Tiene alquanto del divino: & divina cosa fu quella, quando trovò il modo del potere, scrivendo, ragionare con un altro lontano. Fu poi cosa in tutto divina quella della Natura, che volse che uno così lontano potesse vedere l'altro con gli occhi del pensiero, si come io vedo voi Sig. mio; Et con questa vi ragionarò cose piacevoli, & che molto giovano: è ben vero, che sarà tal ragionamenti sopra cosa altre volte ragionata, ma non in questa età di 91. anno: onde io non posso mancare, perche più che à me moltiplicano gli anni, la mia prosperità più f'augumenta: effetto che fa stupir ogn'uno: Et io che sò da quale cagione procede, sono astretto à dimostrarla, & far conoscere, che si può possedere un Paradiso terrestre dopo l'età delli 80. anni: il quale possedo io; ma non si può possedere se non con il mezzo della santa Continenza, & della virtuosa vita sobria, amate molto dal grand'Iddio, perche sono nemiche del senso, & amiche della ragione: hor Signore per ragionare vi dico, che in quelli giorni furono da me molti Eccellenti Dottori di quelli che leggono in questo studio, sì Medici, come Filosofi, informatissimi della mia età, & del viver mio, & costumi: sapendo com'era pieno d'allegrezza, di sanità, & che tutti gli miei sentimenti erano in perfettione: & di più la memoria, il cuore, l'intelletto, & anco infino la voce, & denti: & oltra sapevano, che io scriveva di mia mano otto hore al giorno Trattati per giovare al mondo, & molte altre hore passeggiava, & altre cantava: O Signore, quanto è fatta bella la mia voce, che se mi udiste cantare le mie orationi, aggiuntovi il suono della lira, come faceva David, vi certifico, che n'ehaveresti gran solazzo, tanto io canto sonoramente. Et oltra quanto havevano detto li sopradetti, replicavano, che per certo era cosa maravigliosa il tanto mio scrivere, & sopra materie d'intelletto, e di spirito. Del che, Signore, e cosa incredibile dell'appiacere, & contento ch'io godo di questo scrivere; ma sendo il scriver mio, per giovare, da voi Signore potete comprendere di che grandezza sia il mio solazzo. Dissero poi alla fine che io non poteva essere tenuto per vecchio essendo le mie operationi. Da giovane, & non come quelle delli altri vecchi, che come sono pervenuti alli 80. anni, sono tutte da vecchissimi; & oltra chi è difettoso di gotte, chi di fiancho, & chi di altro male: & per liberarsi sono soggetti a continue pirole, e fontanelle, & medicine, con simili altri impazzi, che veramente danno grande noia; & pur se vi è qualch'uno che non habbia infermità, patisce poi nelli sentimenti, che è ò nel vedere, ò nell'udire, ò in uno delli altri, che è non poter camminare, ò le mani gli tremano: & se ne fusse uno libero dalli sopradetti contrarij, non ha la memoria in perfettione, nè il cuore, nè l'intelletto, nè viverebbe allegro,

contento, & piacevole, come fo io. Ma che oltra tante gratie, che io ne possedeua, una estrema era, la quale li faceva stupire, perche è in tutto fuora di natura, che io possa tenermi vivo già L. anni con l'estremo contrario che è in me, che è mortalissimo, al quale non se li può provvedere, perche è naturale, & è proprietà occulta inferta nel mio corpo dalla Natura. & è, che ogni anno come entra Luglio infimo per tutto Agosto, quelli due mesi non possa beber vino, sia di qual sorte di uva si voglia, & così vino di qual paese si voglia, il quale vino, oltra che à tal tempo si fa tutto contrario, & nemico del gusto mio, mi nuoce allo stomaco: tal che, perdendo il mio latte, che veramente è latte del vecchio il vino; & non havendo modo di bere, perche le acque alterate & preparate, non poss'ono havere la virtù del vino; non mi giovano; laonde non havendo che bere, & essendo lo stomaco disconco, non posso mangiare se non pochissimo, & questo poco mangiare, & non havere vino, mi riduce dopo mezzo Agosto in una estrema debolezza mortale, nè à me giova brodo di cappone consumato, nè altro rimedio, talche per debolezza mi riduco infino alla morte, & non per altro male, se non per pura debolezza; & che essi concludevano, che se il vino nuovo, che ho sempre preparato al principio di Settembre, tardasse, che sarebbe cagione della mia morte: ma che più, stupivano, che tale vino nuovo avesse virtù di ritornarmi in due ò tre giorni la prosperità levatami dal vino vecchio, si come havevano veduto in questi giorni; cosa che non si crederebbe da chi non la vedesse. Et molti anni continui (dicevano) si come alcuni di noi Medici l'habbiamo veduto, & già X. anni giudicato, ch'era cosa impossibile, che potesse vivere al più un'anno ò due, con così mortale contrario, augumentando gli anni; & pur vediamo, che questo anno havete havuto meno debolezza. Questa cosa, & tante altre gratie, che si ritrovano in me, gli havevano astretti à conchiudere, che tante gratie ridotte in una, era stata gratia speciale in me, concedutami nel nascere dalla Natura, ò da i Cieli; & per provare questa sua conclusione per buona; che è falsa (perche non è fondata sopra ragioni e fondamenti fermi, ma sopra sue opinioni) furono sforzati à dire di bellissime, & alte cose, con una estrema eloquentia. Per certo Signore la eloquenza ha grande forza in huomo d'alto intelletto, & tanta che fa credere, che quelle, che non è, nè possa essere, che pur sia, Io hebbi, udendoli, un grande appiacere, e solazzo, che veramente è grande solazzo l'udire un simile ragionamento da simili. Un'altro appiacere pieno di contento hebbi all'hora, considerando, che la lunga età con la esperienza ha forza di fare uno non dotto, dotto; perche è essa vero fondamento delle vere scienze; & che io con tal mezo sapeva che la conclusione sua era falsa. Siche vedete Signore come gli huomini s'ingannano nelle tue opinioni, quando non sono fondate sopra fondamenti reali. Et io per sgannarli, & per giovarli, gli risposi, che la sua conclusione era falsa, come gli farei vedere in fatto, che la gratia che è in me, non è speciale, che è generale, & ogni huomo la può godere, ma perche io sono se non semplice huomo, come sono tutti gli altri composto delli quattro elementi, & che ho oltra l'essere, e vivere; il senso, l'intelletto & la ragione; & con l'intelletto e ragione nasce ogni l'uomo; perche il grande Iddio hà voluto che'l suo huomo, che tanto ama, habbia questi beni, e gratie di più delli animali, che hanno se non il senso, acciò che esso huomo, possa con tali beni, & gratie conservarsi sano lungamente; tal che la gratia è universale conceduta da Dio, & non dalla Natura, ò dai Cieli; ma l'huomo

mentre che è giovine, perche è più sensuale, che ragionevole, seguita il senso; & essendo poi pervenuto alla età di XXXX. ò L. anni, debbe pur sapere che all'hora e giunto alla metà della sua vita con favore della gioventù, & dello stomaco giovine, favori naturali, che gli hanno dato favore al montare; ma che è per dismantare verso la morte con disfavore della vecchiezza; & che la vecchiezza è contraria alla gioventù, si come è contrario il disordine, dell'ordine: la onde è necessario di mutare vita nel suo mangiare, e bere, dalli quali dipende il vivere sano & lungamente, & essendo stata vita sensuale, e senza ordine la prima, che la feconda sia ragionevole con ordine; perche senza ordine niuna cosa si può conservare; & meno delle altre la vita dell'huomo, si come si vede in fatto che il disordine nuoce, & l'ordine gioua; & è cosa impossibile in natura, che colui che vuole contentare il gusto, & l'appetito, non faccia disordine; & io per non fare disordine (pervenuto alla età matura) mi posi alla vita ordinata, e sobria; vero è, che al levarmi dalla non sobria hebbi difficoltà: & per levar la prima, pregai Dio, che mi concedesse la sua virtù della continenza, sapendo che il prego mio sarebbe esaudito; poi sapendo, che quando un'huomo vuol fare una bella impresa, che sà, che la può fare, ma con difficoltà, pur la può facilitare, deliberandosi ostinatamente di farla, volerla fare, & la fa; così mi deliberai io; onde mi posi a poco a poco a levarmi della vita disordinata; & così a poco a poco a mettermi alla ordinata; & con tali modi mi posi alla vita sobria: talche dapoi à me non è stata di noia, se bene fui astretto a tenere tal vita strettissima alla qualità e quantità delli cibi e vini, fendo io, come sono, di tristissima complessione; ma gli altri che sono di buona, possono mangiare di molte altre forti e qualità di cibi, e in maggior quantità, e così bere vini: la onde se ben la sua sarà vita sobria, nonperò ella sarà vita stretta come la mia, ma larga. Et udite le mie ragioni da quelli, & veduti li fondamenti, tutti conchiusero, che quanto io haveva detto, tanto era: ma uno, il più giovine, disse, che concedeva che la gratia fosse universale, ma che io almeno haveva havuto quella gratia speciale di poter facilmente levarmi da una vita; & ponermi, all'altra; cosa che esso trovava per esperienza fattibile, ma difficilissima à lui, sì come à me è stata facile. Io gli risposi, ch'essendo huomo come lui, che anchora è stata à me difficile; ma che ad un'huomo non è cosa honesta, il lasciare una impresa bella, che può fare, e lasciarla per difficoltà, perche più che ha difficoltà, più acquista honore, & fa cosa più grata à Dio; perche esso desidera, che si come ha istituita la vita all'huomo di molti anni, che ogn'uno li pervenghi: sapendo che come l'huomo passa l'età delli 80 anni, che è liberato in tutto dalli amari frutti del senso, & pieno di quelli della santa ragione: talche à forza li vitij, e li peccati li lasciano; e però esso Dio desidera, che lungamente si viva: & ha ordinato, che colui, che vive al suo termine naturale sopradetto, che finisca la sua vita senza male per resolutione, che è un fine naturale, & un'uscire d'una vita mortale, per entrare in una immortale, come avenirà à me; & son certo, che morirò cantando le mie orationi. nè hora à me dà noia l'horrendo pensiero della morte, se bene sò che per la lunga età sono prossimo a quella, pensando, che nacqui per morire, & che tanti sono morti in minor età della mia: nè meno mi dà noia l'altro pensiero compagno del sopradetto, che è il timor delle pene, che si patiscono per li peccati dopò morte; perche io sò buon Christiano; & sono astretto a credere, che sarò liberato da quelle, per virtù del sacratissimo sangue di

Christo, che vuolsse spargerlo, per liberare noi suoi fedeli Christiani da tali pene. O che bella vita è la mia, ò che felice fine sarà il mio. Et dette da me le sopradette cose, il giovine non replicò altro, se non che disse, che era determinato di metterli alla vita sobria, per fare un tanto avanzo, come haveva fatto io: ma che ne haveva fatto un'altro molto importante, che si come haveva una gran voglia per lo suo invecchiare, che hora desiderava di invecchiare tosto, per tosto poter godere la godevole età vecchia. Il gran desiderio, Reverendiss. Sig. che io haveva di ragionare con voi, mi ha sforzato di esser lungo, & sforzami di ragionare anchora, ma poco. Signore, vi sono alcuni molto sensuali, i quali dicono, ch'io hò gettato via il tempo & la fatica, à comporre il Trattato & gli altri discorsi della vita sobria, acciò che la si tenga; perche è cosa impossibile à farla: la onde tal Trattato sarà vano come quello della Republica di Platone, che si affaticò in scriver cosa che non si poteva fare, onde conchiudono, che'l suo Trattato è vano; e che così sarà il mio. Di questi io molto mi maraviglio, che pur veggono nel Trattato, c'ho tenuta la vita sobria molti anni avanti, che la scrivessi, nè l'haverei scritto, se non havessi veduto prima, ch'ella era vita che si poteva tenere; & anco conosciuto, che giovava grandemente; che era vita virtuosa, & essendoli io obligato, fui astretto à scrivere, acciò ch'ella fusse conosciuta per quella che è: & sò che molti, visto il Trattato, si hanno posti à tale vita: e per lo passato, come si legge, molti l'hanno tenuta: talche la opposizione che cade in quello della Republica non cade nel mio della vita sobria. Ma à tali sensuali nemici della ragione, & amici del senso, stà bene, se mentre procurano di satiare ogni lor gusto & appetito, incorrono in travaglioise infermità, & bene spesso avanti tempo s'incontrano nella morte

IL FINE.