

sarebbe impossibile, e non sarebbe per aventura molto utile. Gli essercizi necessari deeno aver due condizioni: l' una, di affaticar il corpo e riscaldarlo, sì che escano gli escrementi dell' ultima digestione; l' altra, di essercitar l' animo e in certo modo di riscaldarlo; dalle quali cose ne segue la gagliardezza dell' animo e del corpo. Con la palla a vari modi e in vari tempi potranno far i giovani l' uno e l' altro, e con la scrima (1) altresì; per ciò che s' essercitano con quei giuochi tutte le parti del corpo insieme con l' animo. Alle altre età, ne' tempi che non camminano, è giuoco piacevole e di non poco essercizio il pallamaglio da tavola. Ma è d' avvertire che l' uomo non affatichi il corpo se non dopo digerito il pasto, acciò che, volendo schifar la crudezza, non entri in disordine maggiore, e cessi dalle fatiche prima che sia stanco. Tanto ho voluto dir della vigilanza e dell' essercizio, che sono compagni della sobrietà, con la quale alloggiano la continenza insieme con la temperanza, che per essere il vero e unico riparo della prudenza fu da' greci detta *σωφροσύνη*; per ciò che l' una dall' altra mai non si disgiugne. Con questa poi come con la reina vanno le altre virtù, massimamente la giustizia, le quali sì come sono state illustri in que' senatori ch' hanno d' età in età con somma sapienza governato questa eccelsa repubblica, e ora felicemente la governano; così non furono già mai in alcun di loro disgiunte dalla sobrietà, la qual è così propria a' padri di questo augusto e serenissimo dominio, che non è maraviglia se nella presente imbecillità di natura tra gli uomini potenti e ricchi questi soli hanno il grido nelle parti del mondo più domesticate di viver più longamente e valersi meglio de' commodi della vecchiaia, che ogni altra nazione; per ciò che altrove le ricchezze sono l' esca della crapula, cioè della presta morte, dove a Venezia sono scala alle grandezze e alla virtù. E se da loro in fin dalla giovinezza fusse con veri precetti coltivata la sobrietà, come nell' età più matura viene abbracciata da molti, viverebbono molto più e con maggior felicità senza il bisogno de' medici e generarebbono figliuoli robusti. Le quali cose tutte sono a proposito per conservar e aggrandire l' imperio.

Per rinchiuder adunque in pochi versi tutto quello che nel nostro discorso abbiamo trattato, dico che l' indisposizioni dell' aere di Venezia nascono da soverchia umidità e morbidezza, la quale per divina provvidenza è stata lungo tempo dal flusso e reflusso gagliardo, e da venti salutari, e ora dalla frequenza de' fuochi e degli uomini corretta in modo che la città non ha sentito per quella causa alcun difetto. Ma perchè sì come il giro delle cause naturali e la debole resistenza fattale da secoli passati, sminuendo la grandezza e guastando il buon sito della laguna, l' ha privata del flusso e reflusso con pericolo di dover disabitare la città, quando non vi si fosse trovata la moltitudine degli uomini e de' fuochi; così ora si può con ragion dubitare che, mancando i fuochi, i quali possono essere in molti modi sminuiti, se non del tutto levati, se la laguna si trovarà nello stato presente, crescerà la morbidezza a maraviglia, in modo che la mirabil stanza di Venezia sarà inabitabile; è necessario restituire la grandezza del flusso e reflusso quanto comporta il fatto e ridur la laguna in stato che la possi fare il passaggio in terra ferma senza pericolo di disabitare la città. A quali rimedi è mestiero d' aggiungnere fra tanto ancora la sobrietà, la vigilanza, e l' essercizio, delle quali cose abbiamo dato li precetti.

Facci nostro Signor Dio che, o con questi o con migliori avvertimenti, sia restituita questa amplissima città alla pristina salubrità e perseveri perpetuamente nella inespugnabile fortezza per il pubblico ornamento e fortissimo propugnacolo del cristianesmo e per il commodo universale di tutta Italia.

(1) Scherma.