

The Electronic *Manipulus florum*  
[www.manipulusflorum.com](http://www.manipulusflorum.com)

Conuersacio ay  
cum fonte primo

Omnes tibi pares facies,  
inferiores superbiendo non contempnas,  
superiores recte uiuendo non timeas.  
In reddenda officiositate  
neque exactor neque negligens appareas.  
Cunctis esto benignus, nemini blandus,  
paucis familiaris, omnibus equus.  
Seuerior esto iudicio quam sermone  
et uita quam uultu,  
clemencie cultor,  
clemens ultor, seucicie detestator,  
fame bone neque tue seminator  
neque aliene inuidus, rumoribus, criminibus,  
suspicionibus minime credulus,  
sed malignis potius qui per speciem simplicitatis

aliquibus subrepererint oppositissimus,  
ad iram tardus, ad misericordiam pronus,  
in aduersis firmus, in prosperis cautus,

occultator uirtutum sicut alii uiciorum,  
uane glorie contemptor et bonorum  
quibus praeditus es non acerbus exactor.  
Nullius imprudenciam despicias.  
Rari sermonis ipse, loquencium paciens,  
seuerus seueris, sed hylares non aspernans.

Seneca de quattuor uirtutibus.

Omnes tibi pares facies:  
si inferiores superbiendo non contempnas,  
superiores recte uiuendo non timeas.  
In reddenda officiositate  
neque negligens neque exactor appareas.  
Cunctis esto benignus, nemini blandus,  
paucis familiaris, omnibus aequus.  
Seuerior esto iudicio quam sermone,  
uita quam uultu,  
ultor clemens, saeuiciae detestator,  
famae bonae neque tuae seminator  
neque alienae inuidus, rumoribus, criminibus,  
suspicionibus minime credulus,  
sed potius malignis qui per speciem simplicitatis  
ad nocendum  
aliquibus subrepererint oppositissimus,  
ad iram tardus, ad misericordiam pronus,  
in aduersis firmus, in prosperis cautus  
et humilis,  
occultator uirtutum sicut alii uiciorum,  
uanae gloriae contemptor et bonorum  
quibus praeditus es non acerbus exactor.  
Nullius imprudentiam despicias.  
Rari sermonis ipse, sed loquacium patiens,  
seuerus ac serius, sed hilares non aspernans,  
sapientiae cupidus et docilis.

Martinus Bracaraensis, *Formula vitae honestae*, 4  
(C.W. Barlow ed., pp.245-6, ll.56-70).