

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

Delicie 1  
cum fonte primo

Effeminat animos amenitas nimia.

Quamlibet uiam iumenta paciuntur  
quorum durata in aspero ungula est.  
In molli palustrique pascuo saginata cito subteruntur,  
et fortior ille ex confragoso uenit.

Nullum laborem recusant manus  
que ab aratro ad arma transferuntur;  
in primo puluere deficit unctus et nitidus.

Seneca LII. epistola.

His cogitationibus intentum loca seria sanctaque eligere oportet;

effeminat animos amoenitas nimia,

nec dubie aliquid ad corrumpendum vigorem potest regio.

Quamlibet uiam iumenta paciuntur

quorum durata in aspero ungula est:

in molli palustrique pascuo saginata cito subteruntur.

Et fortior miles ex confragoso uenit;

segnis est urbanus et uerna.

Nullum laborem recusant manus

quae ad arma ab aratro transferuntur:

in primo deficit puluere ille unctus et nitidus.

Lucius Annaeus Seneca, *Ad Lucilium epistulae morales*, 51.10  
(L. Reynolds ed., vol.1, p.135, ll.1-8).