

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

Fortitudo ab  
cum fonte primo

Quemadmodum hostis est perniciosior fugientibus,  
sic omne fortuitum incommodum magis instat cedenti et aduerso.

Parata tibi est pax, si se in aliquo certamine debellata fortuna est;

corpus conualitudo tenet et non animum.

Seneca LXXIX. epistola.

Nos quoque evincamus omnia, quorum praemium non corona nec palma est  
nec tubicen praedicationi nominis nostri silentium faciens, sed virtus et firmitas animi et  
→ pax in ceterum parta, si semel in aliquo certamine debellata fortuna est.  
'Dolorem gravem sentio.' Quid ergo? non sentis si illum muliebriter tuleris?  
Quemadmodum perniciosior est hostis fugientibus,  
sic omne fortuitum incommodum magis instat cedenti et averso.

← Lucius Annaeus Seneca, *Ad Lucilium epistulae morales*, 78.16-17 (L. Reynolds ed.,  
p.253, ll.11-18).

Corpus tuum valetudo tenet, non et animum.

Lucius Annaeus Seneca, *Ad Lucilium epistulae morales*, 78.20 (L. Reynolds ed.,  
p.254, l.16).