

The Electronic Manipulus florum  
www.manipulusflorum.com

Sobrietas k  
cum fonte primo

Hanc sanam ac salubrem formam  
uite tenete ut corpori tantum  
indulgeatis, quantum bone ualitudini  
satis est.

Cibus famem sedet, potio sitim extingat,  
uestis frigus arceat, domus munimentum  
sit aduersus infesta corporis. Hanc  
utrum caespes erexerit aut uarius lapis  
gentis aliene nichil interest. Scitote tam  
bene hominem culmo quam auro tegi.

Cogitate nichil preter animum esse  
mirabile cui magno nichil magnum est.

Seneca epistola VIII.

Hanc ergo sanam ac salubrem formam  
vitae tenete, ut corpori tantum  
indulgeatis quantum bonae valetudini  
satis est.

Durius tractandum est ne animo male  
pareat:

cibus famem sedet, potio sitim extinguat,  
vestis arceat frigus, domus munimentum  
sit aduersus infesta temporis. Hanc  
utrum caespes erexerit an uarius lapis  
gentis alienae, nihil interest: scitote tam  
bene hominem culmo quam auro tegi.

Contemnite omnia quae supervacuis  
labor velut ornamentum ac decus ponit;  
cogitate nichil praeter animum esse  
mirabile, cui magno nichil magnum est.

Lucius Annaeus Seneca, *Ad Lucilium  
epistulae morales*, 8, 5 (L. Reynolds ed.,  
vol.1, p.15, ll.12-21).