**De tranquillitate animi**

At in aliquod genus vitae difficile incidisti et tibi ignoranti vel publica fortuna vel privata laqueum impegit, quem nec solvere possis nec rumpere: cogita compeditos primo aegre ferre onera et impedimenta crurum; deinde, ubi non indignari illa sed pati proposuerunt, necessitas fortiter ferre docet, consuetudo facile. Invenies in quolibet genere vitae oblectamenta et remissiones et voluptates, si volueris mala putare levia potius quam invidiosa facere. Nullo melius nomine de nobis natura meruit, quae, cum sciret quibus aerumnis nasceremur, calamitatium mollimentum consuetudinem invenit, cito in familiaritatem gravissima adducens. Nemo duraret, si rerum adversarum eandem vim adsiduitas haberet quam primus ictus. Omnes cum fortuna copulati sumus: aliorum aurea catena est, laxa, aliorum arta et sordida, sed quid refert? Eadem custodia universos circumdedit alligatique sunt etiam qui alligaverunt, nisi forte tu leviorem in sinistra catenam putas. Alium honores, alium opes vinciunt; quosdam nobilitas, quosdam humilitas premit; quibusdam aliena supra caput imperia sunt, quibusdam sua; quosdam exilia uno loco tenent, quosdam sacerdotia. Omnis vita servitium est. Adsuescendum est itaque condicioni suae et quam minimum de illa querendum et quidquid habet circa se commodi adprendendum: nihil tam acerbum est in quo non aequus animus solacium inveniat. Exiguae saepe areae in multos usus discribentis arte patuerunt et quamvis angustum pedem dispositio fecit habitabilem. Adhibe rationem difficultatibus: possunt et dura molliri et angusta laxari et gravia scite ferentes minus premere. Nec in eadem intentione aequaliter retinenda mens est, sed ad iocos devocanda. Cum puerulis Socrates ludere non erubescebat, et Cato vino laxabat animum curis publicis fatigatum et Scipio triumphale illud ac militare corpus movebat ad numeros, non molliter se infringens, ut nunc mos est etiam incessu ipso ultra muliebrem mollitiam fluentibus, sed ut antiqui illi viri solebant inter lusum ac festa tempora virilem in modum tripudiare, non facturi detrimentum, etiam si ab hostibus suis spectarentur. Danda est animis remissio: meliores acrioresque requieti surgent. Ut fertilibus agris non est imperandum - cito enim illos exhauriet numquam intermissa fecunditas - ita animorum impetus assiduus labor franget, vires recipient paulum resoluti et remissi; nascitur ex assiduitate laborum animorum hebetatio quaedam et languor.Nec ad hoc tanta hominum cupiditas tenderet, nisi naturalem quandam voluptatem haberet lusus iocusque. Quorum frequens usus omne animis pondus omnemque vim eripiet: nam et somnus refectioni necessarius est, hunc tamen semper si diem noctemque continues, mors erit. Multum interest, [utrum]remittas aliquid an solvas. Legum conditores festos instituerunt dies ut ad hilaritatem homines publice cogerentur, tamquam necessarium laboribus interponentes temperamentum; et magni, ut dixi, viri quidam sibi menstruas certis diebus ferias dabant, quidam nullum non diem inter otium et curas dividebant. Qualem Pollionem Asinium oratorem magnum meminimus, quem nulla res ultra decumam retinuit: ne epistulas quidem post eam horam legebat, ne quid novae curae nasceretur, sed totius diei lassitudinem duabus illis horis ponebat. Quidam medio die interiunxerunt et in postmeridianas horas aliquid levioris operae distulerunt. Maiores quoque nostri novam relationem post horam decumam in senatu fieri vetabant. Miles vigilias dividit, et nox immunis est ab expeditione redeuntium. Indulgendum est animo dandumque subinde otium quod alimenti ac virium loco sit. Et in ambulationibus apertis vagandum, ut caelo libero et multo spiritu augeat attollatque se animus; aliquando vectatio iterque et mutata regio vigorem dabunt, convictusque et liberalior potio. Non numquam et usque ad ebrietatem veniendum, non ut mergat nos sed ut deprimat; eluit enim curas et ab imo animum movet et ut morbis quibusdam ita tristitiae medetur, Liberque non ob licentiam linguae dictus est [inventor vini] sed quia liberat servitio curarum animum et adserit vegetatque et audaciorem in omnes conatus facit. Sed ut libertatis ita vini salubris moderatio est. Solonem Arcesilanque indulsisse vino credunt, Catoni ebrietas obiecta est: facilius efficiet, quisquis obiecit [et], crimen honestum quam turpem Catonem. Sed nec saepe faciendum est, ne animus malam consuetudinem ducat, et aliquando tamen in exultationem libertatemque extrahendus tristisque sobrietas removenda paulisper. Nam sive Graeco poetae credimus, "aliquando et insanire iucundum est", sive Platoni, "frustra poeticas fores compos sui pepulit", sive Aristoteli, "nullum magnum ingenium sine mixtura dementiae fuit": non potest grande aliquid et super ceteros loqui nisi mota mens.

**De Ira**

Ratio utrique parti tempus dat, deinde advocationem et sibi petit, ut excutiendae veritati spatium habeat: ira festinat. Ratio id iudicare vult quod aequum est: ira id aequum videri vult quod iudicavit. Ratio nil praeter ipsum de quo agitur spectat: ira vanis et extra causam obversantibus commovetur. Vultus illam securior, vox clarior, sermo liberior, cultus delicatior, advocatio ambitiosior, favor popularis exasperant; saepe infesta patrono reum damnat; etiam si ingeritur oculis veritas, amat et tuetur errorem; coargui non vult, et in male coeptis honestior illi pertinacia videtur quam paenitentia. Cn. Piso fuit memoria nostra vir a multis vitiis integer, sed pravus et cui placebat pro constantia rigor. Is cum iratus duci iussisset eum qui ex commeatu sine commilitone redierat, quasi interfecisset quem non exhibebat, roganti tempus aliquid ad conquirendum non dedit. Damnatus extra vallum productus est et iam cervicem porrigebat, cum subito apparuit ille commilito qui occisus videbatur. Tunc centurio supplicio praepositus condere gladium speculatorem iubet, damnatum ad Pisonem reducit redditurus Pisoni innocentiam; nam militi fortuna reddiderat. Ingenti concursu deducuntur complexi alter alterum cum magno gaudio castrorum commilitones. Conscendit tribunal furens Piso ac iubet duci utrumque, et eum militem qui non occiderat et eum qui non perierat. Quid hoc indignius? Quia unus innocens apparuerat, duo peribant. Piso adiecit et tertium; nam ipsum centurionem qui damnatum reduxerat duci iussit. Constituti sunt in eodem illo loco perituri tres ob unius innocentiam. O quam sollers est iracundia ad fingendas causas furoris! 'Te' inquit 'duci iubeo, quia damnatus es; te, quia causa damnationis commilitoni fuisti; te, quia iussus occidere imperatori non paruisti.' Excogitavit quemadmodum tria crimina faceret, quia nullum invenerat.

Illud potius cogitabis, non esse irascendum erroribus. Quid enim si quis irascatur in tenebris parum vestigia certa ponentibus? Quid si quis surdis imperia non exaudientibus? Quid si pueris, quod neglecto dispectu officiorum ad lusus et ineptos aequalium iocos spectent? Quid si illis irasci velis qui aegrotant senescunt fatigantur? Inter cetera mortalitatis incommoda et hoc est, caligo mentium nec tantum necessitas errandi sed errorum amor. Ne singulis irascaris, universis ignoscendum est, generi humano venia tribuenda est. Si irasceris iuvenibus senibusque quod peccant, irascere et infantibus: peccaturi sunt. Numquis irascitur pueris, quorum aetas nondum novit rerum discrimina? Maior est excusatio et iustior hominem esse quam puerum. Hac condicione nati sumus, animalia obnoxia non paucioribus animi quam corporis morbis, non quidem obtusa nec tarda, sed acumine nostro male utentia, alter alteri vitiorum exempla: quisquis sequitur priores male iter ingressos, quidni habeat excusationem, cum publica via erraverit? In singulos severitas imperatoris destringitur, at necessaria venia est ubi totus deseruit exercitus. Quid tollit iram sapientis? Turba peccantium. Intellegit quam et iniquum sit et periculosum irasci publico vitio. Heraclitus quotiens prodierat et tantum circa se male viventium, immo male pereuntium viderat, flebat, miserebatur omnium qui sibi laeti felicesque occurrebant, miti animo, sed nimis imbecillo: et ipse inter deplorandos erat. Democritum contra aiunt numquam sine risu in publico fuisse; adeo nihil illi videbatur serium eorum quae serio gerebantur. Ubi istic irae locus est? Aut ridenda omnia aut flenda sunt. Non irascetur sapiens peccantibus. Quare? Quia scit neminem nasci sapientem sed fieri, scit paucissimos omni aevo sapientes evadere, quia condicionem humanae vitae perspectam habet; nemo autem naturae sanus irascitur. Quid enim si mirari velit non in silvestribus dumis poma pendere? Quid si miretur spineta sentesque non utili aliqua fruge conpleri? Nemo irascitur ubi vitium natura defendit. Placidus itaque sapiens et aequus erroribus, non hostis sed corrector peccantium, hoc cotidie procedit animo: 'multi mihi occurrent vino dediti, multi libidinosi, multi ingrati, multi avari, multi furiis ambitionis agitati.' Omnia ista tam propitius aspiciet quam aegros suos medicus. Numquid ille cuius navigium multam undique laxatis conpagibus aquam trahit nautis ipsique navigio irascitur? Occurrit potius et aliam excludit undam, aliam egerit, manifesta foramina praecludit, latentibus et ex occulto sentinam ducentibus labore continuo resistit, nec ideo intermittit quia quantum exhaustum est subnascitur. Lento adiutorio opus est contra mala continua et fecunda, non ut desinant, sed ne vincant. Omnes sensus perducendi sunt ad firmitatem; natura patientes sunt, si animus illos desit corrumpere, qui cotidie ad rationem reddendam vocandus est. Faciebat hoc Sextius, ut consummato die, cum se ad nocturnam quietem recepisset, interrogaret animum suum: 'Quod hodie malum tuum sanasti? Cui vitio obstitisti? Qua parte melior es?' Desinet ira et moderatior erit quae sciet sibi cotidie ad iudicem esse veniendum. Quicquam ergo pulchrius hac consuetudine excutiendi totum diem? Qualis ille somnus post recognitionem sui sequitur, quam tranquillus, quam altus ac liber, cum aut laudatus est animus aut admonitus et speculator sui censorque secretus cognovit de moribus suis! Utor hac potestate et cotidie apud me causam dico. Cum sublatum e conspectu lumen est et conticuit uxor moris iam mei conscia, totum diem meum scrutor factaque ac dicta mea remetior; nihil mihi ipse abscondo, nihil transeo. Quare enim quicquam ex erroribus meis timeam, cum possim dicere: 'Vide ne istud amplius facias, nunc tibi ignosco. In illa disputatione pugnacius locutus es: noli postea congredi cum imperitis; nolunt discere qui numquam didicerunt. Illum liberius admonuisti quam debebas, itaque non emendasti sed offendisti: de cetero vide, [ne] non tantum an verum sit quod dicis, sed an ille cui dicitur veri patiens sit: admoneri bonus gaudet, pessimus quisque rectorem asperrime patitur'.

**Ad Helviam matrem de consolatione**

Bene ergo exilium tulit Marcellus nec quicquam in animo eius mutavit loci mutatio, quamvis eam paupertas sequeretur; in qua nihil mali esse, quisquis modo nondum pervenit in insaniam omnia subvertentis avaritiae atque luxuriae intellegit. Quantulum enim est quod in tutelam hominis necessarium est! Et cui deesse hoc potest ullam modo virtutem habenti? Quod ad me quidem pertinet, intellego me non opes sed occupationes perdidisse. Corporis exigua desideria sunt: frigus summoveri vult, alimentis famem ac sitim extinguere; quidquid extra concupiscitur, vitiis, non usibus laboratur. Non est necesse omne perscrutari profundum nec strage animalium ventrem onerare nec conchylia ultimi maris ex ignoto litore eruere: di istos deaeque perdant quorum luxuria tam invidiosi imperii fines transcendit! Ultra Phasin capi volunt quod ambitiosam popinam instruat, nec piget a Parthis, a quibus nondum poenas repetimus, aves petere. Undique convehunt omnia nota fastidienti gulae; quod dissolutus deliciis stomachus vix admittat ab ultimo portatur oceano; vomunt ut edant, edunt ut vomant, et epulas quas toto orbe conquirunt nec concoquere dignantur. Ista si quis despicit, quid illi paupertas nocet? Si quis concupiscit, illi paupertas etiam prodest; invitus enim sanatur et, si remedia ne coactus quidem recipit, interim certe, dum non potest, illa nolenti similis est. C. Caesar [Augustus], quem mihi videtur rerum natura edidisse ut ostenderet quid summa vitia in summa fortuna possent, centiens sestertio cenavit uno die; et in hoc omnium adiutus ingenio vix tamen invenit quomodo trium provinciarum tributum una cena fieret. O miserabiles, quorum palatum nisi ad pretiosos cibos non excitatur! Pretiosos autem non eximius sapor aut aliqua faucium dulcedo sed raritas et difficultas parandi facit. Alioqui, si ad sanam illis mentem placeat reverti, quid opus est tot artibus ventri servientibus? Quid mercaturis? Quid vastatione silvarum? Quid profundi perscrutatione? Passim iacent alimenta quae rerum natura omnibus locis disposuit; sed haec velut caeci transeunt et omnes regiones pervagantur, maria traiciunt et, cum famem exiguo possint sedare, magno inritant. Libet dicere: 'Quid deducitis naves? Quid manus et adversus feras et adversus homines armatis? Quid tanto tumultu discurritis? Quid opes opibus adgeritis? Non vultis cogitare quam parva vobis corpora sint? Nonne furor et ultimus mentium error est, cum tam exiguum capias, cupere multum? Licet itaque augeatis census, promoveatis fines, numquam tamen corpora vestra laxabitis. Cum bene cesserit negotiatio, multum militia rettulerit, cum indagati undique cibi coierint, non habebitis ubi istos apparatus vestros conlocetis. Quid tam multa conquiritis? Scilicet maiores nostri, quorum virtus etiamnunc vitia nostra sustentat, infelices erant, qui sibi manu sua parabant cibum, quibus terra cubile erat, quorum tecta nondum auro fulgebant, quorum templa nondum gemmis nitebant; itaque tunc per fictiles deos religiose iurabatur: qui illos invocaverant, ad hostem morituri, ne fallerent, redibant. Scilicet minus beate vivebat dictator noster qui Samnitium legatos audit cum vilissimum cibum in foco ipse manu sua versaret — illa qua iam saepe hostem percusserat laureamque in Capitolini Iovis gremio reposuerat — quam Apicius nostra memoria vixit, qui in ea urbe ex qua aliquando philosophi velut corruptores iuventutis abire iussi sunt scientiam popinae professus disciplina sua saeculum infecit.' Cuius exitum nosse operae pretium est. Cum sestertium milliens in culinam coniecisset, cum tot congiaria principum et ingens Capitolii vectigal singulis comisationibus exsorpsisset, aere alieno oppressus rationes suas tunc primum coactus inspexit: superfuturum sibi sestertium centiens computavit et velut in ultima fame victurus si in sestertio centiens vixisset, veneno vitam finivit. Quanta luxuria erat cui centiens sestertium egestas fuit! I nunc et puta pecuniae modum ad rem pertinere, non animi. Sestertium centiens aliquis extimuit et quod alii voto petunt veneno fugit. Illi vero tam pravae mentis homini ultima potio saluberrima fuit: tunc venena edebat bibebatque cum immensis epulis non delectaretur tantum sed gloriaretur, cum vitia sua ostentaret, cum civitatem in luxuriam suam converteret, cum iuventutem ad imitationem sui sollicitaret etiam sine malis exemplis per se docilem. Haec accidunt divitias non ad rationem revocantibus, cuius certi fines sunt, sed ad vitiosam consuetudinem, cuius immensum et incomprensibile arbitrium est. Cupiditati nihil satis est, naturae satis est etiam parum. Nullum ergo paupertas exulis incommodum habet; nullum enim tam inops exilium est quod non alendo homini abunde fertile sit.

**De clementia**

Hoc quam verum sit, admonere te exemplo domestico volo. Divus Augustus fuit mitis princeps, si quis illum a principatu suo aestimare incipiat; in communi quidem rei publicae gladium movit. Cum hoc aetatis esset, quod tu nunc es, duodevicensimum egressus annum, iam pugiones in sinum amicorum absconderat, iam insidiis M. Antonii consulis latus petierat, iam fuerat collega proscriptionis. Sed cum annum quadragensimum transisset et in Gallia moraretur, delatum est ad eum indicium L. Cinnam, stolidi ingenii virum, insidias ei struere; dictum est, et ubi et quando et quemadmodum adgredi vellet; unus ex consciis deferebat. Constituit se ab eo vindicare et consilium amicorum advocari iussit. Nox illi inquieta erat, cum cogitaret adulescentem nobilem, hoc detracto integrum, Cn. Pompei nepotem, damnandum; iam <se> unum hominem occidere non posse, cum M. Antonio proscriptionis edictum inter cenam dictasset. Gemens subinde voces varias emittebat et inter se contrarias: 'Quid ergo? Ego percussorem meum securum ambulare patiar me sollicito? Ergo non dabit poenas, qui tot civilibus bellis frustra petitum caput, tot navalibus, tot pedestribus proeliis incolume, postquam terra marique pax parata est, non occidere constituat, sed immolare?' (nam sacrificantem placuerat adoriri.) Rursus silentio interposito maiore multo voce sibi quam Cinnae irascebatur: 'Quid vivis si perire te tam multorum interest? Quis finis erit suppliciorum? Quis sanguinis? Ego sum nobilibus adulescentulis expositum caput in quod mucrones acuant; non est tanti vita, si, ut ego non peream, tam multa perdenda sunt.' Interpellavit tandem illum Livia uxor et: 'Admittis' inquit 'muliebre consilium? Fac, quod medici solent, qui, ubi usitata remedia non procedunt temptant contraria. Severitate nihil adhuc profecisti; Salvidienum Lepidus secutus est, Lepidum Murena, Murenam Caepio, Caepionem Egnatius, ut alios taceam, quos tantum ausos pudet. Nunc tempta quomodo tibi cedat clementia; ignosce L. Cinnae. Deprensus est; iam nocere tibi non potest, prodesse famae tuae potest.' Gavisus sibi quod advocatum invenerat, uxori quidem gratias egit, renuntiari autem extemplo amicis, quos in consilium rogaverat, imperavit et Cinnam unum ad se accessit dimissisque omnibus e cubiculo cum alteram Cinnae poni cathedram iussisset: 'Hoc' inquit 'primum a te peto, ne me loquentem interpelles, ne medio sermone meo proclames; dabitur tibi loquendi liberum tempus. Ego te, Cinna, cum in hostium castris invenissem, non factum tantum mihi inimicum sed natum, servavi, patrimonium tibi omne concessi. Hodie tam felix et tam dives es, ut victo victores invideant. Sacerdotium tibi petenti praeteritis compluribus, quorum parentes mecum militaverant, dedi; cum sic de te meruerim, occidere me constituisti.' Cum ad hanc vocem exclamasset procul hanc ab se abesse dementiam: 'Non praestas' inquit 'fidem, Cinna; convenerat ne interloquereris. Occidere, inquam, me paras'; adiecit locum, socios, diem, ordinem insidiarum, cui commissum esset ferrum. Et cum defixum videret nec ex conventione iam sed ex conscientia tacentem: 'Quo' inquit 'hoc animo facis? Ut ipse sis princeps? Male mehercules cum populo Romano agitur, si tibi ad imperandum nihil praeter me obstat. Domum tueri tuam non potes, nuper libertini hominis gratia in privato iudicio superatus es; adeo nihil facilius potes quam contra Caesarem advocare. Cedo, si spes tuas solus impedio, Paulusne te et Fabius Maximus et Cossi et Servilii ferent tantumque agmen nobilium non inania nomina praeferentium sed eorum qui imaginibus suis decori sint?' Ne totam eius orationem repetendo magnam partem voluminis occupem (diutius enim quam duabus horis locutum esse constat, cum hanc poenam, qua sola erat contentus futurus extenderet): 'Vitam' inquit 'tibi, Cinna, iterum do, prius hosti, nunc insidiatori ac parricidae. Ex hodierno die inter nos amicitia incipiat; contendamus, utrum ego meliore fide tibi vitam dederim an tu debeas.' Post hoc detulit ultro consulatum questus quod non auderet petere. Amicissimum fidelissimumque habuit, heres solus illi fuit. Nullis amplius insidiis ab ullo petitus est.

**Epistulae morales ad Lucilium, epistula 44**

Seneca Lucilio suo salutem

Iterum tu mihi te pusillum facis et dicis malignius tecum egisse naturam prius, deinde fortunam, cum possis eximere te vulgo et ad felicitatem hominum maximam emergere. Si quid est aliud in philosophia boni, hoc est, quod stemma non inspicit; omnes, si ad originem primam revocantur, a dis sunt. Eques Romanus es, et ad hunc ordinem tua te perduxit industria; at mehercules multis quattuordecim clausa sunt, non omnes curia admittit, castra quoque quos ad laborem et periculum recipiant fastidiose legunt: bona mens omnibus patet, omnes ad hoc sumus nobiles. Nec reicit quemquam philosophia nec eligit: omnibus lucet. Patricius Socrates non fuit; Cleanthes aquam traxit et rigando horto locavit manus; Platonem non accepit nobilem philosophia sed fecit: quid est quare desperes his te posse fieri parem? Omnes hi maiores tui sunt, si te illis geris dignum; geres autem, si hoc protinus tibi ipse persuaseris, a nullo te nobilitate superari. Omnibus nobis totidem ante nos sunt; nullius non origo ultra memoriam iacet. Platon ait neminem regem non ex servis esse oriundum, neminem non servum ex regibus. Omnia ista longa varietas miscuit et sursum deorsum fortuna versavit. Quis est generosus? Ad virtutem bene a natura compositus. Hoc unum intuendum est: alioquin si ad vetera revocas, nemo non inde est ante quod nihil est. A primo mundi ortu usque in hoc tempus perduxit nos ex splendidis sordidisque alternata series. Non facit nobilem atrium plenum fumosis imaginibus; nemo in nostram gloriam vixit nec quod ante nos fuit nostrum est: animus facit nobilem, cui ex quacumque condicione supra fortunam licet surgere. Puta itaque te non equitem Romanum esse sed libertinum: potes hoc consequi, ut solus sis liber inter ingenuos. 'Quomodo?' inquis. Si mala bonaque non populo auctore distinxeris. Intuendum est non unde veniant, sed quo eant. Si quid est quod vitam beatam potest facere, id bonum est suo iure; depravari enim in malum non potest. Quid est ergo in quo erratur, cum omnes beatam vitam optent? Quod instrumenta eius pro ipsa habent et illam dum petunt fugiunt. Nam cum summa vitae beatae sit solida securitas et eius inconcussa fiducia, sollicitudinis colligunt causas et per insidiosum iter vitae non tantum ferunt sarcinas sed trahunt; ita longius ab effectu eius quod petunt semper abscedunt et quo plus operae impenderunt, hoc se magis inpediunt et feruntur retro. Quod evenit in labyrintho properantibus: ipsa illos velocitas inplicat. Vale.

**Epistulae morales ad Lucilium, epistula 80**

Seneca Lucilio suo salutem

Hodierno die non tantum meo beneficio mihi vaco sed spectaculi, quod omnes molestos ad sphaeromachian avocavit. Nemo inrumpet, nemo cogitationem meam inpediet, quae hac ipsa fiducia procedit audacius. Non crepabit subinde ostium, non adlevabitur velum: licebit tuto vadere, quod magis necessarium est per se eunti et suam sequenti viam. Non ergo sequor priores? Facio, sed permitto mihi et invenire aliquid et mutare et relinquere; non servio illis, sed adsentior. Magnum tamen verbum dixi, qui mihi silentium promittebam et sine interpellatore secretum: ecce ingens clamor ex stadio perfertur et me non excutit mihi, sed in huius ipsius rei contemplationem transfert. Cogito mecum quam multi corpora exerceant, ingenia quam pauci; quantus ad spectaculum non fidele et lusorium fiat concursus, quanta sit circa artes bonas solitudo; quam inbecilli animo sint quorum lacertos umerosque miramur. Illud maxime revolvo mecum: si corpus perduci exercitatione ad hanc patientiam potest, qua et pugnos pariter et calces non unius hominis ferat, qua solem ardentissimum in ferventissimo pulvere sustinens aliquis et sanguine suo madens diem ducat, quanto facilius animus conroborari possit ut fortunae ictus invictus excipiat, ut proiectus, ut conculcatus exsurgat. Corpus enim multis eget rebus ut valeat: animus ex se crescit, se ipse alit, se exercet. Illis multo cibo, multa potione opus est, multo oleo, longa denique opera: tibi continget virtus sine apparatu, sine inpensa. Quidquid facere te potest bonum tecum est. Quid tibi opus est ut sis bonus? Velle. Quid autem melius potes velle quam eripere te huic servituti quae omnes premit, quam mancipia quoque condicionis extremae et in his sordibus nata omni modo exuere conantur? Peculium suum, quod comparaverunt ventre fraudato, pro capite numerant: tu non concupisces quanticumque ad libertatem pervenire, qui te in illa putas natum? Quid ad arcam tuam respicis? Emi non potest. Itaque in tabellas vanum coicitur nomen libertatis, quam nec qui emerunt habent nec qui vendiderunt: tibi des oportet istud bonum, a te petas. Libera te primum metu mortis (illa nobis iugum inponit), deinde metu paupertatis. Si vis scire quam nihil in illa mali sit, compara inter se pauperum et divitum vultus: saepius pauper et fidelius ridet; nulla sollicitudo in alto est; etiam si qua incidit cura, velut nubes levis transit: horum qui felices vocantur hilaritas ficta est aut gravis et suppurata tristitia, eo quidem gravior quia interdum non licet palam esse miseros, sed inter aerumnas cor ipsum exedentes necesse est agere felicem. Saepius hoc exemplo mihi utendum est, nec enim ullo efficacius exprimitur hic humanae vitae mimus, qui nobis partes, quas male agamus adsignat. Ille qui in scaena latus incedit et haec resupinus dicit,

 en impero Argis; regna mihi liquit Pelops,
 qua ponto ab Helles atque ab Ionio mari
 urguetur Isthmos,

servus est, quinque modios accipit et quinque denarios. Ille qui superbus atque inpotens et fiducia virium tumidus ait,

 quod nisi quieris, Menelae, hac dextra occides,

diurnum accipit, in centunculo dormit. Idem de istis licet omnibus dicas, quos supra capita hominum supraque turbam delicatos lectica suspendit: omnium istorum personata felicitas est. Contemnes illos si despoliaveris. Equum empturus solvi iubes stratum, detrahis vestimenta venalibus ne qua vitia corporis lateant: hominem involutum aestimas? Mangones quidquid est quod displiceat, id aliquo lenocinio abscondunt, itaque ementibus ornamenta ipsa suspecta sunt: sive crus alligatum sive brachium aspiceres, nudari iuberes et ipsum tibi corpus ostendi. Vides illum Scythiae Sarmatiaeve regem insigni capitis decorum? Si vis illum aestimare totumque scire qualis sit, fasciam solve: multum mali sub illa latet. Quid de aliis loquor? Si perpendere te voles, sepone pecuniam, domum, dignitatem, intus te ipse considera: nunc qualis sis aliis credis. Vale.

**Epistulae morales ad Lucilium, epistula 103**

Seneca Lucilio suo salutem

Quid ista circumspicis quae tibi possunt fortasse evenire sed possunt et non evenire? Incendium dico, ruinam, alia quae nobis incidunt, non insidiantur: illa potius vide, illa [vide] vita [illa] quae nos observant, quae captant. Rari sunt casus, etiamsi graves, naufragium facere, vehiculo everti: ab homine homini cotidianum periculum. Adversus hoc te expedi, hoc intentis oculis intuere; nullum est malum frequentius, nullum pertinacius, nullum blandius. Tempestas minatur antequam surgat, crepant aedificia antequam corruant, praenuntiat fumus incendium: subita est ex homine pernicies [est], et eo diligentius tegitur quo propius accedit. Erras si istorum tibi qui occurrunt vultibus credis: hominum effigies habent, animos ferarum, nisi quod illarum perniciosus est primus incursus: quos transiere non quaerunt. Numquam enim illas ad nocendum nisi necessitas incitat; [hae] aut fame aut timore coguntur ad pugnam: homini perdere hominem libet. Tu tamen ita cogita quod ex homine periculum sit ut cogites quod sit hominis officium; alterum intuere ne laedaris, alterum ne laedas. Commodis omnium laeteris, movearis incommodis, et memineris quae praestare debeas, quae cavere. Sic vivendo quid consequaris? Non te ne noceant, sed ne fallant. Quantum potes autem in philosophiam recede: illa te sinu suo proteget, in huius sacrario eris aut tutus aut tutior. Non arietant inter se nisi in eadem ambulantes via. Ipsam autem philosophiam non debebis iactare; multis fuit periculi causa insolenter tractata et contumaciter: tibi vitia detrahat, non aliis exprobret. Non abhorreat a publicis moribus nec hoc agat ut quidquid non facit damnare videatur. Licet sapere sine pompa, sine invidia. Vale.

**Epistulae morales ad Lucilium, epistula 107**

Seneca Lucilio suo salutem

Ubi illa prudentia tua? Ubi in dispiciendis rebus subtilitas? Ubi magnitudo? Tam pusilla <te res> tangit? Servi occupationes tuas occasionem fugae putaverunt. Si amici deciperent (habeant enim sane nomen quod illis noster error inposuit, et vocentur quo turpius non sint) \* \* \* omnibus rebus tuis desunt illi qui et operam tuam conterebant et te aliis molestum esse credebant. Nihil horum insolitum, nihil inexpectatum est; offendi rebus istis tam ridiculum est quam queri quod spargaris <in balneo aut vexeris> in publico aut inquineris in luto. Eadem vitae condicio est quae balnei, turbae, itineris: quaedam in te mittentur, quaedam incident. Non est delicata res vivere. Longam viam ingressus es: et labaris oportet et arietes et cadas et lasseris et exclames 'o mors!', id est mentiaris. Alio loco comitem relinques, alio efferes, alio timebis: per eiusmodi offensas emetiendum est confragosum hoc iter. Mori vult? Praeparetur animus contra omnia; sciat se venisse ubi tonat fulmen; sciat se venisse ubi

Luctus et ultrices posuere cubilia Curae
pallentesque habitant Morbi tristisque Senectus.

In hoc contubernio vita degenda est. Effugere ista non potes, comtemnere potes; contemnes autem si saepe cogitaveris et futura praesumpseris. Nemo non fortius ad id cui se diu composuerat accessit et duris quoque, si praemeditata erant, obstitit: at contra inparatus etiam levissima expavit. Id agendum est ne quid nobis inopinatum sit; et quia omnia novitate graviora sunt, hoc cogitatio adsidua praestabit, ut nulli sis malo tiro. 'Servi me reliquerunt. ' Alium compilaverunt, alium accusaverunt, alium occiderunt, alium prodiderunt, alium mulcaverunt, alium veneno, alium criminatione petierunt: quidquid dixeris multis accidit \* \* \* deinceps quae multa et varia sunt in nos deriguntur. Quaedam in nos fixa sunt, quaedam vibrant et cum maxime veniunt, quaedam in alios perventura nos stringunt. Nihil miremur eorum, ad quae nati sumus, quae ideo nulli querenda quia paria sunt omnibus. Ita dico, paria sunt; nam etiam quod effugit aliquis pati potuit. Aequum autem ius est non quo omnes usi sunt sed quod omnibus latum est. Imperetur aequitas animo et sine querella mortalitatis tributa pendamus. Hiems frigora adducit: algendum est. Aestas calores refert: aestuandum est. Intemperies caeli valetudinem temptat: aegrotandum est. Et fera nobis aliquo loco occurret et homo perniciosior feris omnibus. Aliud aqua, aliud ignis eripiet. Hanc rerum condicionem mutare non possumus: illud possumus, magnum sumere animum et viro bono dignum, quo fortiter fortuita patiamur et naturae consentiamus. Natura autem hoc quod vides regnum mutationibus temperat: nubilo serena succedunt; turbantur maria cum quieverunt; flant in vicem venti; noctem dies sequitur; pars caeli consurgit, pars mergitur: contrariis rerum aeternitas constat. Ad hanc legem animus noster aptandus est; hanc sequatur, huic pareat; et quaecumque fiunt debuisse fieri putet nec velit obiurgare naturam. Optimum est pati quod emendare non possis, et deum quo auctore cuncta proveniunt sine murmuratione comitari: malus miles est qui imperatorem gemens sequitur. Quare inpigri atque alacres excipiamus imperia nec deseramus hunc operis pulcherrimi cursum, cui quidquid patiemur intextum est; et sic adloquamur Iovem, cuius gubernaculo moles ista derigitur, quemadmodum Cleanthes noster versibus disertissimis adloquitur, quos mihi in nostrum sermonem mutare permittitur Ciceronis, disertissimi viri, exemplo. Si placuerint, boni consules; si displicuerint, scies me in hoc secutum Ciceronis exemplum.

Duc, o parens celsique dominator poli,
quocumque placuit: nulla parendi mora est;
adsum inpiger. Fac nolle, comitabor gemens
malusque patiar facere quod licuit bono.
Ducunt volentem fata, nolentem trahunt.

Sic vivamus, sic loquamur; paratos nos inveniat atque inpigros fatum. Hic est magnus animus qui se ei tradidit: at contra ille pusillus et degener qui obluctatur et de ordine mundi male existimat et emendare mavult deos quam se. Vale.

**Epistulae morales ad Lucilium, epistula 116**

 Seneca Lucilio suo salutem.

Utrum satius sit modicos habere adfectus an nullos saepe quaesitum est. Nostri illos expellunt, Peripatetici temperant. Ego non video quomodo salubris esse aut utilis possit ulla mediocritas morbi. Noli timere: nihil eorum quae tibi non vis negari eripio. Facilem me indulgentemque praebebo rebus ad quas tendis et quas aut necessarias vitae aut utiles aut iucundas putas: detraham vitium. Nam cum tibi cupere interdixero, velle permittam, ut eadem illa intrepidus facias, ut certiore consilio, ut voluptates ipsas magis sentias: quidni ad te magis perventurae sint si illis imperabis quam si servies? 'Sed naturale est' inquis 'ut desiderio amici torquear: da ius lacrimis tam iuste cadentibus. Naturale est opinionibus hominum tangi et adversis contristari: quare mihi non permittas hunc tam honestum malae opinionis metum?' Nullum est vitium sine patrocinio; nulli non initium verecundum est et exorabile, sed ab hoc latius funditur. Non obtinebis ut desinat si incipere permiseris. Inbecillus est primo omnis adfectus; deinde ipse se concitat et vires dum procedit parat: excluditur facilius quam expellitur. Quis negat omnes adfectus a quodam quasi naturali fluere principio? Curam nobis nostri natura mandavit, sed huic ubi nimium indulseris, vitium est. Voluptatem natura necessariis rebus admiscuit, non ut illam peteremus, sed ut ea sine quibus non possumus vivere gratiora nobis illius faceret accessio: suo veniat iure, luxuria est. Ergo intrantibus resistamus, quia facilius, ut dixi, non recipiuntur quam exeunt. 'Aliquatenus' inquis 'dolere, aliquatenus timere permitte.' Sed illud 'aliquatenus' longe producitur nec ubi vis accipit finem. Sapienti non sollicite custodire se tutum est, et lacrimas suas et voluptates ubi volet sistet: nobis, quia non est regredi facile, optimum est omnino non progredi. Eleganter mihi videtur Panaetius respondisse adulescentulo cuidam quaerenti an sapiens amaturus esset. 'De sapiente' inquit 'videbimus: mihi et tibi, qui adhuc a sapiente longe absumus, non est committendum ut incidamus in rem commotam, inpotentem, alteri emancupatam, vilem sibi. Sive enim nos respicit, humanitate eius inritamur, sive contempsit, superbia accendimur. Aeque facilitas amoris quam difficultas nocet: facilitate capimur, cum difficultate certamus. Itaque conscii nobis inbecillitatis nostrae quiescamus; nec vino infirmum animum committamus nec formae nec adulationi nec ullis rebus blande trahentibus.' Quod Panaetius de amore quaerenti respondit, hoc ego de omnibus adfectibus dico: quantum possumus, nos a lubrico recedamus; in sicco quoque parum fortiter stamus. Occurres hoc loco mihi illa publica contra Stoicos voce: 'nimis magna promittitis, nimis dura praecipitis. Nos homunciones sumus; omnia nobis negare non possumus. Dolebimus, sed parum; concupiscemus, sed temperate; irascemur, sed placabimur.' Scis quare non possimus ista? Quia nos posse non credimus. Immo mehercules aliud est in re: vitia nostra quia amamus defendimus et malumus excusare illa quam excutere. Satis natura homini dedit roboris si illo utamur, si vires nostras colligamus ac totas pro nobis, certe non contra nos concitemus. Nolle in causa est, non posse praetenditur. Vale.