

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. Nonnumquam 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, crimen honestum quam turpem Catonem. Sed nec saepe faciendum est, ne animus malam consuetudinem ducat, et aliquando tamen in exsultationem 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.

SENECA