

[4] Nec in eādem intentiōne aequāliter retinenda mēns est, sed ad iocōs dēvocanda. Cum puerulīs Sōcratēs lūdere nōn ērubescēbat, et Catō vīnō laxābat animum cūrīs publicīs fatīgātum, et Scīpiō triumphāle illud ac mīlitāre corpus movēbat ad numerōs, nōn molliter sē īnfringēns, ut nunc mōs est etiam incessū ipsō ultrā muliebrem mollitiā fluentibus, sed ut antiquū illī virī solēbant inter lūsum ac fēsta tempora virīlem in modum tripudiāre, nōn factūrī dētrīmentum, etiam sī ab hostibus suis spectārentur.

[5] Danda est animīs remissiō: meliōrēs acriōrēsque requiētī surgent. Ut fertilibus agrīs nōn est imperandum – cito enim illōs exhaustiet numquam intermissa fēcunditās –, ita animōrum impetūs assiduus labor franget; virēs recipient paulum resolūtī et remissī. Nāscitur ex assiduitāte labōrum animōrum hebetātiō quaedam et languor.

[6] Nec ad hoc tanta hominum cupiditās tenderet, nisi nātūrālem quandam voluptātem habēret lūsus iocusque; quōrum frequēns ūsus omne animīs pondus omnemque vim ēripiet: nam et somnus refectiōnī necessārius est, hunc tamen sī per diem noctemque continuēs, mors erit. Multum interest, remittās aliquid an solvās.

[7] Lēgum conditōrēs fēstos īnstituērunt diēs, ut ad hilaritātem hominēs publicē cōgerentur, tamquam necessārium labōribus interpōnentēs temperāmentum, et magnī, ut dīxī, virī quīdam sibi mēnstruās certīs diēbus feriās dabant, quīdam nūllum nōn diem inter ōtium et cūrās dīvidēbant. Quālem Pōlliōnem Asinium ōrātōrem magnum meminimus, quem nūlla rēs ultrā decumam retinuit: nē epistolās quidem post eam hōram legēbat, nē quid novae cūrae nāscerētur, sed tōtīus diēi lassitūdinem duābus illīs hōrīs pōnēbat. Quīdam mediō diē interiūnxērunt et in postmeridiānās hōrās aliquid leviōris operae distulērunt. Māiōrēs quoque nostrī novam relātiōnem post hōram decumam in senātū fierī vetābant. Mīles vigiliās dīvidit, et nox immūnis est ab expeditiōne redeuntium.

[8] Indulgendum est animō dandumque subinde ōtium, quod alimentī ac vīrium locō sit. Et in ambulātiōnibus apertīs vagandum, ut caelō liberō et multō spīritū augeat attollatque sē animus; aliquandō vectātiō iterque et mūtāta regiō vigōrem dabunt, convīctusque et liberālior pōtiō. Nōnnumquam et ūsque ad ēbrietātem veniendum, nōn ut mergat nōs, sed ut dēprimat: ēluit enim cūrās et ab īmō animum movet et, ut morbīs quibusdam, ita trīstitiae medētur, Līberque nōn ob licentiam linguae dictus est, sed quia liberat servitiō cūrārum animum et asserit vegetatque et audāciōrem in omnēs cōnātūs facit.

[9] Sed, ut libertātis, ita vīnī salūbris moderātiō est. Solōnem Arcesilānque indulsisse vīnō crēdunt; Catōnī ēbrietās obiecta est: facilius efficiet, quisquis obiēcit, crīmen honestum quam turpem Catōnem. Sed nec saepe faciendum est, nē animus malam cōnsuetūdinem dūcat, et aliquandō tamen in exsultātiōnem libertātemque extrahendus trīstisque sobrietās removenda paulisper.

[10] Nam, sīve Graecō poētae crēdimus, ‘aliquandō et īnsānīre iūcundum est’; sīve Platōnī, ‘frūstrā poētīcās forēs compos suī pepulit’; sīve Aristotelī, ‘nūllum magnum ingenium sine mixturā dēmentiae fuit’:

[11] nōn potest grande aliquid et super cēterōs loquī nisi mōta mēns.