

## Tekst 1

---

### *Oefening van lichaam en geest*

#### SENECA LVCILIO SVO SALVTEM

1 Hodierno die non tantum meo beneficio mihi vaco sed spectaculi, quod  
2 omnes molestos ad sphaeromachian avocavit. Nemo inrumpet, nemo  
3 cogitationem meam impedit, quae hac ipsa fiducia procedit audacius. Non  
4 crepabit subinde ostium, non adlevabitur velum: licebit tuto vadere, quod  
5 magis necessarium est per se eunti et suam sequenti viam. Non ergo  
6 sequor priores? Facio, sed permitto mihi et invenire aliquid et mutare et  
7 relinquere; non servio illis, sed assentior. Magnum tamen verbum dixi,  
8 qui mihi silentium promittebam et sine interpellatore secretum: ecce  
9 ingens clamor ex stadio perfertur et me non excutit mihi, sed in huius  
10 ipsius rei contemplationem transfert. Cogito mecum quam multi corpora  
11 exercent, ingenia quam pauci; quantus ad spectaculum non fidele et  
12 lusorium fiat concursus, quanta sit circa artes bonas solitudo; quam  
13 inbecilli animo sint quorum lacertos umerosque miramur. Illud maxime  
14 revolve mecum: si corpus perduci exercitatione ad hanc patientiam potest  
15 qua et pugnos pariter et calces non unius hominis ferat, qua solem  
16 ardentissimum in ferventissimo pulvere sustinens aliquis et sanguine suo  
17 madens diem ducat, quanto facilius animus conroboreari possit ut fortunae  
18 ictus invictus excipiat, ut proiectus, ut conculcatus exurgat. Corpus enim  
19 multis eget rebus ut valeat: animus ex se crescit, se ipse alit, se exercet.  
20 Illis multo cibo, multa potione opus est, multo oleo, longa denique opera:  
21 tibi continget virtus sine apparatu, sine impensa. Quidquid facere te potest  
22 bonum tecum est. Quid tibi opus est ut sis bonus? Velle. Quid autem  
23 melius potes velle quam eripere te huic servituti quae omnes premit, quam  
24 mancipia quoque condicionis extremae et in his sordibus nata omni modo  
25 exuere conantur? Peculium suum, quod comparaverunt ventre fraudato,  
26 pro capite numerant: tu non concupisces quanticumque ad libertatem  
27 pervenire, qui te in illa putas natum? Quid ad arcam tuam respicis? Emi  
28 non potest. Itaque in tabellas vanum coicitur nomen libertatis, quam nec  
29 qui emerunt habent nec qui vendiderunt: tibi des oportet istud bonum, a  
30 te petas. Libera te primum metu mortis (illa nobis iugum inponit), deinde  
31 metu paupertatis. Si vis scire quam nihil in illa mali sit, compara inter se

32 pauperum et divitum vultus: saepius pauper et fidelius ridet; nulla  
33 sollicitudo in alto est; etiam si qua incidit cura, velut nubes levis transit:  
34 horum qui felices vocantur hilaritas ficta est aut gravis et suppurata  
35 tristitia, eo quidem gravior quia interdum non licet palam esse miseros,  
36 sed inter aerumnas cor ipsum exedentes necesse est agere felicem. Saepius  
37 hoc exemplo mihi utendum est, nec enim ullo efficacius exprimitur hic  
38 humanae vitae mimus, qui nobis partes quas male agamus adsignat.

*Seneca, Epistula ad Lucilium 80, 1-7*

## Tekst 2

---

### *Inspanning en ontspanning*

1 Nec in eadem intentione aequaliter retinenda mens est, sed ad iocos  
2 devocanda. Cum puerulis Socrates ludere non erubescerat et Cato vino  
3 laxabat animum curis publicis fatigatum et Scipio triumphale illud ac  
4 militare corpus movebat ad numeros, non molliter se infringens, ut nunc  
5 mos est etiam incessu ipso ultra muliebrem mollitiam fluentibus, sed ut  
6 antiqui illi viri solebant inter lusum ac festa tempora virilem in modum  
7 tripudiare, non facturi detrimentum, etiam si ab hostibus suis  
8 spectarentur. Danda est animis remissio: meliores acrioresque requieti  
9 surgent. Ut fertilibus agris non est imperandum - cito enim illos exhauriet  
10 numquam intermissa fecunditas - ita animorum impetus assiduus labor  
11 franget, vires recipient paulum resoluti et remissi; nascitur ex assiduitate  
12 laborum animorum hebetatio quaedam et languor. Nec ad hoc tanta  
13 hominum cupiditas tenderet, nisi naturalem quandam voluptatem haberet  
14 lusus iocusque; quorum frequens usus omne animis pondus omnemque  
15 vim eripiet; nam et somnus refectioni necessarius est, hunc tamen semper  
16 si diem noctemque continues, mors erit. Multum interest, remittas aliquid  
17 an solvas. Legum conditores festos instituerunt dies, ut ad hilaritatem  
18 homines publice cogentur, tamquam necessarium laboribus  
19 interponentes temperamentum; et magni, ut dixi, viri quidam sibi  
20 menstruas certis diebus ferias dabant, quidam nullum non diem inter  
21 otium et curas dividebant. Qualem Pollionem Asinium oratorem magnum  
22 meminimus, quem nulla res ultra decumam retinuit; ne epistulas quidem

23 post eam horam legebat, ne quid novae curae nasceretur, sed totius diei  
24 lassitudinem duabus illis horis ponebat. Quidam medio die interiunxerunt  
25 et in postmeridianas horas aliquid levioris operae distulerunt. Maiores  
26 quoque nostri novam relationem post horam decumam in senatu fieri  
27 vetabant. Miles vigiliis dividit, et nox immunis est ab expeditione  
28 redeuntium. Indulgendum est animo dandumque subinde otium quod  
29 alimenti ac virium loco sit. Et in ambulationibus apertis vagandum, ut  
30 caelo libero et multo spiritu augeat attollatque se animus; aliquando  
31 vectatio iterque et mutata regio vigorem dabunt convictusque et liberalior  
32 potio. Non numquam et usque ad ebrietatem veniendum, non ut mergat  
33 nos sed ut deprimat; eluit enim curas et ab imo animum movet et ut  
34 morbis quibusdam ita tristitiae medetur, Liberque non ob licentiam  
35 linguae dictus est sed quia liberat servitio curarum animum et adserit  
36 vegetatque et audaciorem in omnes conatus facit. Sed ut libertatis ita vini  
37 salubris moderatio est. Solonem Arcesilanque indulsisse vino credunt,  
38 Catoni ebrietas obiecta est: facilius efficiet, quisquis obiecit, crimen  
39 honestum quam turpem Catonem. Sed nec saepe faciendum est, ne  
40 animus malam consuetudinem ducat, et aliquando tamen in  
41 exultationem libertatemque extrahendus tristisque sobrietas removenda  
42 paulisper. Nam sive Graeco poetae credimus “aliquando et insanire  
43 iucundum est”, sive Platoni “frustra poeticas fores compos sui pepulit”,  
44 sive Aristoteli “nullum magnum ingenium sine mixtura dementiae fuit”:  
45 non potest grande aliquid et super ceteros loqui nisi mota mens.

*Seneca, De Tranquillitate Animi 17, 4-10*

### Tekst 3

*Een tegenstander van Seneca somt een aantal punten van kritiek op tegen Seneca's levenswijze:*

- 1 "Quare et superiori verba submittis et pecuniam necessarium tibi
- 2 instrumentum existimas et damno moveris et lacrimas audita coniugis aut
- 3 amici morte demittis et respicis famam et malignis sermonibus tangeris?
- 4 Quare cultius rus tibi est quam naturalis usus desiderat? Cur non ad
- 5 praescriptum tuum cenas? Cur tibi nitidior supellex est? Cur apud te
- 6 vinum aetate tua vetustius bibitur? Cur aurum disponitur?"

*Seneca verdedigt zich als volgt tegen deze kritiek:*

- 7 Nunc hoc respondeo tibi: non sum sapiens et - ut malevolentiam tuam
- 8 pascam - nec ero. Exige itaque a me, non ut optimis par sim, sed ut malis
- 9 melior. Hoc mihi satis est: cotidie aliquid ex vitiis meis demere et errores
- 10 meos obiurgare.

*Seneca, De Vita Beata 17*

#### *Aantekeningen*

- regel 1 *Het eerste et onvertaald laten*  
**superior** hoger geplaatst persoon  
**verba submitto** + *dativus* onderdanig spreken tot
- regel 2-3 **lacrimas demitto** tranen vergieten
- regel 3 **respicio** rekening houden met
- regel 4 **cultus** verzorgd  
**rus** (*onzijdig*) buitenhuis  
**ad** + *accusativus* volgens
- regel 6 **aetate tua** *ablativus comparationis*  
**dispono** op tafel zetten
- regel 8 **pasco** groter maken  
**nec** ook niet  
**exigo** eisen  
**par** + *dativus* gelijk aan
- regel 10 **obiurgo** bekritisieren