

XVII 4 Nec in eadem intentione aequaliter retinenda mens est, sed ad iocos deuocanda.

Cum puerulis Socrates ludere non erubescibat, et Cato uiuo laxabat animum curis publicis fatigatum, et Scipio triumphale illud ac militare corpus mouebat ad numeros, non molliter se infringens, ut nunc mos est etiam incessu ipso ultra muliebrem mollitiam fluentibus, sed ut antiqui illi uiri solebant inter lusum ac festa tempora uirilem in modum tripudiare, non facturi detrimentum etiam si ab hostibus suis spectarentur.

5 Danda est animis remissio: meliores acrioresque requieti surgent. (...) uires recipient paulum resoluti et remissi. Nascitur ex assiduitate laborum animorum hebetatio quaedam et languor. 6 Nec ad hoc tanta hominum cupiditas tenderet, nisi naturalem quandam uoluptatem haberet lusus iocusque. Quorum frequens usus omne animis pondus omnemque uim eripiet: nam et somnus refectioni necessarius est, hunc tamen si per diem noctemque continues, mors erit. Multum interest, remittas aliquid an soluas.

(...)

8 Indulgendum est animo dandumque subinde otium, quod alimenti ac uirium loco sit.

Et in ambulationibus apertis uagandum, ut caelo libero et multo spiritu augeat attollatque se animus; aliquando uectatio iterque et mutata regio uigorem dabunt, conuictusque et liberalior potio. Nonnumquam et usque ad ebrietatem ueniendum, non ut mergat nos, sed ut deprimat: eluit enim curas et ab imo animum mouet et, ut morbis quibusdam, ita tristitiae medetur, Liberque non ob licentiam linguae dictus est inuentor uini, sed quia liberat seruitio curarum animum et asserit uegetatque et audaciorem in omnes conatus facit.