

The Digital *Viridarium consolationis* Project

Pars 4: De aliis virtutibus Caput 11: De ieiunio (8)

Basilus:

Sicut enim equis frena sunt imponenda,
ita corpora nostra ieiuniis sunt infrenanda.
Et vigiliis stude copulare ieiunia,
ut cunctis anime virtutibus florere possis,
et caro tua subiecta sit anime,
et sicut ancilla famuletur domine sue.
Ne prebeas vires corpori tuo,
ne ineat bellum adversus spiritum tuum,
sed semper subiecta sit caro tua, ut obtemperet iussis spiritus tui.
Noli incrassare ancillam, ne contemptui habeat dominam suam,
sed ut in omnibus obsequiis eius mancipetur.

Esce enim plurime non solum animas, sed corpora plurimum ledunt.
Sepe enim per ciborum aviditatem franguntur stomachi vires,
nec non habundantiam sanguinis et colere
et plurimorum aliorum humorum
plurime egritudines per escarum largitatem perpetrantur quas et perpetimus.
Sicut enim anime et corpori ista sunt contraria,
ita sunt medela utriusque temperata ieiunia.

←

Vigiliis ergo stude copulare ieiunium,
ut cunctis animae tuae virtutibus florere possis,
ut caro tua subiecta sit animae
et sicut ancilla famuletur dominae suae.
Ne praebeas vires corpori tuo,
ut ineat bellum adversus spiritum tuum exercere,
sed semper subiecta sit caro et obtemperet iussis spiritus.
Noli incrassare ancillam, ne contemptui habeat dominam,
sed ut in omnibus eius obsequiis mancipetur.

→ Sicut enim equis frena sunt inposita,
ita imponamus ieiuniorum frena corpori nostro.
Nam quemadmodum auriga, equorum si frena laxaverit,
rapidissimo cursu cum eo ad praecipitia deferuntur, ita et anima,
si corpori suo frena non inposuerit, ad inferni praecipitia devolvitur.
Esto igitur peritissimus auriga corpori tuo,
ut per tramitem rectum possis incedere.
Escae enim plurimae non solum animae, sed corpori plurimum laedunt.
Saepe enim per ciborum aviditatem franguntur stomachi vires
necnon abundantia sanguinis et colerum

plurimas aegritudines per escarum largitatem perpetimur.
Sicut ergo animae et corpori sunt ista contraria,
ita medelae sunt utriusque temperata ieiunia.

Pseudo-Basilus, *Admonitio ad filium spiritualium*, 13
(P. Lehmann ed., 1955, p.53, ll.3-20).