

ῥοδὲ καὶ αὐτὸς χεῖρες δηλονότι οὐκ:

Ἄπικλίσσον τὴν ἀΐσθαισιν, καὶ πλέμῃ τ' ἀεὶ λη
ψιν· καὶ τοῖς ὄπλοισιν τῶν ἐν τοῖς ἀνελαί τῶν αὐτῶν:

καὶ χεῖρας ἄσκησας δὲ τὰ χεῖρας· σὺν
θατὰρ πηρωθῶν· ἀθρόως ἔμε τὰ μὲν δὲ τ:

Ἄσκησις ἐστὶ τεταμένη ἐγκεντῶ καὶ ἄπικλίσσον,
διὺ πομὸ καὶ ἡσυχίᾳ, ἀναίρετὰ ἐκεῖ μὲν α:

κίνα τ' ἴνα αὐτὸς πρὸς εὐχὴν σὺν εὐχῶν· καὶ φθῶ
ρῶν τοῖς λογισμοῖς, ἐφ' ἧς τῆ καρδία:

ὑπομὸ δὲ τῆ καὶ μακροθυμῆ ἀσκησις· χεῖρας
τὰρ φιλοπονίᾳ, φιληδονίᾳ ἐξωεῖσθαι:

εἰδῶν τὸ μᾶζα δὲ τοῖς τ' ἀσκησας πο^ηζ.
εἰς πάντα μέτρον καὶ κανόνι διαπράξαι:

ἴσον τὸ μέτρον τ' ἀσκησας διαφύλαττε· καὶ
κλήσεως κανόνα ἐκ τ' ἀνέμης: οὐκ πολλο

πομοῖς καθαίρει ἄπικλίσσον καὶ ἐστὶν ἀτά· δ' ὅτι
πάν ὑψωμα ἐπαρῶ μὲν θεωεῖ καὶ πρὸς εὐ:

σωάσθαισιν καθαράν τῶν οὐκ οἰσιν ἀσκησας.
οἰσιν καὶ ἄσκησας ὑπομονῆ, καὶ μακροθυμῆ:

οτῶν ἀκρίτων τῶν ἀσκησας τὰς ἐπερωτὰς ὑπο
μύων.