E τε τούτοις γιγνόμενοι πιέζομεν σφόδρα τὰς ἁμαρτίας, ἀνταπερειδόμενοι τῇ μνήμῃ καὶ καθάπερ οἱ πολλοὶ νῦν μὲν ἀέρας νῦν δὲ χώρας ἐπιμεμφόμενοι νοσώδεις [ἀποδημίας τέ τινας λέγουσιν], ἐξαιρούμενοι τῆς αἰτίας τὴν ἀκρασίαν καὶ φιληδονίαν. ἀλλ' ὥσπερ ὁ Λυσίμαχος ἐν Γέταις συσχεθεὶς δίψῃ καὶ παραδοὺς ἑαυτὸν μετὰ τοῦ στρατεύματος αἰχμάλωτον εἶτα πιὼν ὕδωρ ψυχρόν 'ὦ θεοί' εἶπεν, 'ὡς βραχείας ἡδονῆς ἕνεκα μεγάλην εὐδαιμονίαν ἀπεβαλόμην', οὕτως ἀνοιστέον ἐν ταῖς ἀρρωστίαις πρὸς αὑτοὺς ὡς διὰ ψυχροποσίαν ἢ λουτρὸν ἄκαιρον
F ἢ συμπεριφορὰν πολλὰς μὲν αὑτῶν διεφθείραμεν ἡδονάς, καλὰς δὲ πράξεις ἐπιτερπεῖς τε διαγωγὰς ἀπωλέσαμεν. ὁ γὰρ ἐκ τῶν τοιούτων ἀναλογισμῶν δηγμὸς αἱμάσσει τὴν μνήμην, ὥστε οἷον οὐλὴν παραμένουσαν ἐν τῷ ὑγιαίνειν εὐλαβεστέρους ποιεῖν
127 περὶ τὴν δίαιταν. | οὐδὲ γὰρ ἄγαν τὸ ὑγιαῖνον σῶμα φύει μεγάλας ἐπιθυμίας οὐδὲ δυσπειθεῖς οὐδ' ἀσυνήθεις οὐδὲ δυσεκβιάστους, ἀλλὰ δεῖ θαρρεῖν πρὸς τὰς ὀρέξεις ἐκφερομένας καὶ ἐπιπηδώσας ταῖς ἀπολαύσεσιν, ὡς ἐλαφρὸν καὶ παιδικὸν ἐχούσας τὸ μεμψιμοιροῦν καὶ κλαυθμυριζόμενον, εἶτα παυομένας ἀρθείσης τῆς τραπέζης καὶ μηδὲν ἐγκαλούσας μηδ' ἀδικουμένας, ἀλλὰ τοὐναντίον καθαρὰς καὶ ἱλαρὰς καὶ οὐ βαρείας οὐδὲ ναυτιώδεις περιμενούσας τὴν αὔριον. ὥσπερ ἀμέλει καὶ Τιμόθεος εἶπε τῇ προτεραίᾳ δεδειπνηκὼς ἐν Ἀκαδημίᾳ παρὰ Πλάτωνι μουσικὸν καὶ λιτὸν δεῖπνον, ὡς οἱ παρὰ Πλάτωνι
B δειπνήσαντες καὶ εἰς αὔριον ἡδέως γίγνονται. λέγεται δὲ καὶ

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id40391017X/268 UNIVERSITÄT LEIPZIG