Quelle: http://manuscripta.at/?ID=26181
Copyright: Admont, Benediktinerstift

Si felicitas eluceat. ne sis iactans. si calamitas contigerit. pusillanimis ne existas. Habeto temperamentum in prosperis. habeto patientiam in aduersis. Probari te in dolore cognosce. ne frangaris. probari te in prosperitate cognosce. ne exaltaris. Et qualis esto in omnibus. mente nec gaudio nec merore commutes. omnia equali iure sustine. nulla insolentia commuteris. Nullus te casus imparatum inueniat. nullus sit casus quem meditatio tua non praeueniat. Propone tibi nihil esse quod non accidere possit. praemeditare cotidie omnia fortuita. futuras semper commentare miserias. insedulis meditare quae pacto aduersa feras. ne aliquid aduersum accidat. semper animo cogita. Sapientis est periculi praeuidere iacturam. Omnia meditata leniora accidunt. exspectata mala tolerabilius ferunt. cedit aduersus casus consilium. Prospecta res non admirat cum accidit. aduenientis impetus meditatio frangit. Praecognitio molestias futuras attenuat. praeuisio malorum lenit aduentum. inopinatum autem malum fortius ferit. Acerba sunt quae cognita non fuerint. grauia existunt inquibus inpulsi incurrimus. inpulsa mala grauius ferimus. Repentinum malum esto frangit. quod pulsum non est uehementius affligit. Subita maris tempestas terrorem exsuscitat. inpulsus hostis malo praeturbat. inopinatus hostis facile opprimit. Omnia repentina grauiora existunt. quae repente accidunt. grauiora occurrunt. Et ad bona et ad mala praepara cor tuum. et bona et mala puto et euenerint porta. et aduersa et prospera utrumque occurrerint tolera. quidquid euenerit mente libera sustine.

De Ira Cohibenda.

Si praeuenerit iracundia restringe illam. si praeoccupauerit ira minuere eam. Tempera furorem. tempera indignationem. Cohibe animi motum. refrena iracundiae impetum. Si non potes ira uinere et tempera. si non potes furorem cauere et cohibe. praeuior esto ad suscipiendam quam adinferendam malitiam. Disce mala magis tolerare quam facere. disce mala ferre potius quam referre.

De Patientia.

Caue ne sis ultor iniuriarum tuarum. Esto patiens. esto mitis. esto mansuetus. esto modestus. Serua patientiam. serua modestiam. serua mansuetudinem. Studio patientiae. Despice probra illata contumeliae irrisionum. probra despiciendo excupa. Dissimulando errores detrahentium calca. contumelias detrahentium cum patientia supa. Sagittas contumeliae patientiae clipeo frange. praepara uerbum contra aspum uerbi tolerantiae clipeum. contra linguae gladium patientiae probo scutum. Quauis quisque irritet. quauis incitet. quauis te crispet. quauis insultet. quauis lacessat. quauis ad litem prouocet. quauis ad iurgium prouocet. quauis contumelia dicat. quis iniuriam faciat. quauis contumelis afficiat. tu tace. tu dissimula. tu contempne. tu non loquis. tu exerce silentium. Iniuriatus non respondeas. conuitium non retorqueas. contumeliam non rependas. Teneo silentium patientiam. tacendo enim uincis. Disce a Xpo modestiam. disce tolerantiam. Xpm attende. et non doles iniurias. Pro nobis nam passus. nobis reliquit exemplum. Palmis enim percussus. flagellis cesus. spinis derisus. clauis confixus. spinis coronatus. cruci dampnatus.