

Lucius Annaeus Seneca, Ad Novatum de Ira, book 1, ch. 1 (360 words)

1. Exegisti a me, Nouate, ut scriberem quemadmodum posset ira leniri, nec inmerito mihi uideris hunc praecipue adfectum pertimuisse maxime ex omnibus taetrum ac rabidum. Ceteris enim aliquid quieti placidique inest, hic totus concitatus et in impetu est, doloris armorum, sanguinis suppliciorum minime humana furens cupiditate, dum alteri noceat sui neglegens, in ipsa inruens tela et ultionis secum ultorem tracturae auidus.

2. Quidam itaque e sapientibus uiris iram dixerunt breuem insaniam; aequae enim inpotens sui est, decoris oblita, necessitudinum immemor, in quod coepit pertinax et intenta, rationi consiliisque praeclosa, uanis agitata causis, ad dispectum aequi uerique inhabilis, ruinis simillima quae super id quod oppressere franguntur. 3. Vt scias autem non esse sanos quos ira possedit, ipsum illorum habitum intuere; nam ut furentium certa indicia sunt audax et minax uultus, tristis frons, torua facies, citatus gradus, inquietae manus, color uersus, crebra et uehementius acta suspiria, ita irascentium eadem signa sunt: 4. flagrant ac micant oculi, multus ore toto rubor exaestuante ab imis praecordiis sanguine, labra quatiuntur, dentes comprimuntur, horrent ac surriguntur capilli, spiritus coactus ac stridens, articulorum se ipsos torquentium sonus, gemitus mugitusque et parum explanatis uocibus sermo praeruptus et complosae saepius manus et pulsata humus pedibus et totum concitum corpus magnasque irae minas agens, foeda uisu et horrenda facies deprauantium se atque intumescantium -- nescias utrum magis detestabile uitium sit an deforme.

5. Cetera licet abscondere et in abdito alere: ira se profert et in faciem exit, quantoque maior, hoc efferuescit manifestius. Non uides ut omnium animalium, simul ad nocendum insurrexerunt, praecurrant notae ac tota corpora solitum quietumque egrediantur habitum et feritatem suam exasperent? 6. Spumant apris ora, dentes acuuntur adritu, taurorum cornua iactantur in uacuum et harena pulsu pedum spargitur, leones fremunt, inflantur iritatis colla serpentibus, rabidarum canum tristis aspectus est: nullum est animal tam horrendum tam perniciosumque natura ut non appareat in illo, simul ira inuasit, nouae feritatis accessio. 7. Nec ignoro ceteros quoque adfectus uix occultari, libidinem metumque et audaciam dare sui signa et posse praenosci; neque enim ulla uehementior intrat agitatio quae nihil moueat in uultu. Quid ergo interest? quod alii adfectus apparent, hic eminent.