

**Plato ipse ad senectutem se diligentia protulit. Erat quidem corpus validum ac forte sortitus et illi nomen latitudo pectoris fecerat, sed navigationes ac pericula multum detraxerant viribus: parsimonia tamen et eorum, quae aviditatem evocant, modus et diligens sui tutela perduxit illum ad senectutem multis prohibentibus causis.**

Platon selbst verlängerte sein Leben bis ins Alter, indem er auf sich achtete. Er besaß einen starken und gesunden Körper – sein eigener Name wurde ihm wegen der Breite seiner Brust gegeben - aber seine Kraft wurde durch Seereisen und viele Gefahren aufgezehrt. Dem zum Trotz erreichte er das Greisenalter trotz vieler Widrigkeiten durch ein einfaches Leben, indem er allen Begierden eine Grenze setzt und durch Achtsamkeit gegen sich selbst.

(Seneca, Epistulae 58, 30)

(Übersetzung nach: Richard M. Gummere, Seneca, Ad Lucilium epistulae morales Bd. 1 (1967))