

- Воздержан будь, мой сын, обрежь свой дух, как плоть,
 Корысти не взыскуй, старайся побороть
 Свои хотения, к добру направь порывы,
 1350 Натуре подчини свой норов прихотливый,
 Пусть лишь она ведет тебя на поводу,
 На вожделения твои надев узду,
 Беги жеманности, а также той свободы,
 У коей на уме услады и пригоды,
 1355 Распутство осуди, пусть трезвость отвратит
 От пьянства и в жратве умерит аппетит,
 Гони пустой досуг, пребудь в трудах всецело,
 Чтоб Сатана не мог тебя застать без дела,
 Будь скромным радостям признателен и рад
 1360 Без лишней пышности и непомерных трат,
 Дostatка не стыдись, не знай нужды и глада,
 Но гласу похоти при том внимать не надо,
 Пусть блюда тонкие не убажуют вкус,
 Но будет впрок тебе простого мяса кус,
 1365 Не надо на себя особых тратить денег,
 Иначе будешь ты своих желаний пленник.
 Так духу следуя, и тело в свой черед
 К небесной пище вкус однажды обретет.
 Не заводи хором, нужней для обихода,
 1370 Чтоб кров надежен был в любое время года,
 Чтоб этот скромный дом сиял от чистоты,
 Дабы не столько он был славен, сколько ты.
 Чуждайся титулов и всякого почета,
 Будь выше, чем слывешь, вот вся твоя забота,
 1375 В печалях и нужде ее одну храни,
 Не запятнай ничем и в грязь не урони,