**Seneca, Lettere a Lucilio**

**LIBRO PRIMO**

# Lettera 1

 Comportati così, Lucilio mio, rivendica il tuo diritto su te stesso e il tempo che fino ad oggi ti veniva portato via o carpito o andava perduto raccoglilo e fanne tesoro. Convinciti che è proprio così, come ti scrivo: certi momenti ci vengono portati via, altri sottratti e altri ancora si perdono nel vento. Ma la cosa più vergognosa è perder tempo per negligenza. Pensaci bene: della nostra esistenza buona parte si dilegua nel fare il male, la maggior parte nel non far niente e tutta quanta nell’agire diversamente dal dovuto. Puoi indicarmi qualcuno che dia un giusto valore al suo tempo, e alla sua giornata, che capisca di morire ogni giorno? Ecco il nostro errore: vediamo la morte davanti a noi e invece gran parte di essa è già alle nostre spalle: appartiene alla morte la vita passata. Dunque, Lucilio caro, fai quel che mi scrivi: metti a frutto ogni minuto; sarai meno schiavo del futuro, se ti impadronirai del presente. Tra un rinvio e l’altro la vita se ne va. Niente ci appartiene, Lucilio, solo il tempo è nostro. La natura ci ha reso padroni di questo solo bene, fuggevole e labile: chiunque voglia può privarcene. Gli uomini sono tanto sciocchi che se ottengono beni insignificanti, di nessun valore e in ogni caso compensabili, accettano che vengano loro messi in conto e, invece, nessuno pensa di dover niente per il tempo che ha ricevuto, quando è proprio l’unica cosa che neppure una persona riconoscente può restituire. [...]

# Lettera 5

 Tu ti applichi con costanza e hai lasciato da parte tutto il resto per renderti ogni giorno migliore: approvo e ne sono contento; quindi non solo ti esorto, ma anche ti prego di perseverare. Un unico consiglio: non abbigliarti e non vivere in maniera stravagante, come le persone che non vogliono progredire, ma mettersi in mostra. Evita gli abiti trasandati, i capelli lunghi e la barba incolta, il disprezzo manifesto per i preziosi, il letto sistemato a terra e in generale tutto ciò che per vie traverse corre dietro al desiderio di distinguersi. Il nome stesso di filosofia, pur se la si pratica con discrezione, è già abbastanza odiato. Figurati poi se cominceremo a sottrarci alle abituali regole di comportamento. Bisogna essere nell’intimo completamente diversi dagli altri, ma simili al resto della gente nell’aspetto esteriore. La toga non deve essere sfarzosa, ma nemmeno sordida. Cerchiamo di non avere argento cesellato d’oro massiccio, ma neanche consideriamo segno di frugalità far completamente a meno sia di oro che di argento. Sforziamoci di vivere meglio della massa, non in maniera contraria: altrimenti mettiamo in fuga e allontaniamo da noi quelli che vorremmo correggere, e per giunta facciamo sì che non ci vogliano imitare in niente, per timore di doverci imitare in tutto.

# Lettera 9

 Tu vuoi sapere se Epicuro ha ragione a criticare in una sua lettera quanti dicono che il saggio basta a se stesso e che perciò non ha bisogno di amici. È un rimprovero che Epicuro rivolge a Stilbone e a chi è convinto che il sommo bene sia un animo che non patisce. È inevitabile cadere nell’equivoco se si vuole sbrigativamente tradurre *apátheia* con una sola parola e precisamente: *impatientia*. Può infatti, intendersi il contrario di quello che vogliamo sottolineare. Per noi si tratta dell’uomo che rifiuta la sensazione di qualsiasi male: c’è il rischio di interpretarlo, invece, come uno che non può sopportare nessun male. Vedi, dunque, se non è preferibile parlare o di un animo invulnerabile o di un animo al di là di ogni sofferenza. Questa è la differenza tra noi e loro: il nostro saggio vince ogni avversità, ma l’avverte; il loro neppure l’avverte. In comune abbiamo l’opinione che il saggio è autosufficiente; e tuttavia, egli vuole avere un amico, un vicino di casa, un compagno di vita. E guarda quanto è autosufficiente: certe volte di sé gli basta una sola parte. Se una malattia o un nemico lo hanno privato di una mano, se per sventura ha perso uno o tutt’e due gli occhi, anche così ridotto, sarà soddisfatto, e il corpo sconciato e mutilato gli andrà bene non meno di quando era integro. Ma se non rimpiange ciò che gli è venuto a mancare, questo non significa che preferisce la menomazione. Il saggio è autosufficiente non nel senso che vuole essere senza amici, ma che può stare senza amici; e questo “può” significa che, se perde un amico, sopporta con animo sereno. Ma non sarà mai senza amici [...]

# Lettera 16

 Caro Lucilio, ti è chiaro - ne sono certo - che nessuno può vivere felicemente e neppure in maniera tollerabile senza l’amore della saggezza: una perfetta saggezza rende felice la vita, ma tollerabile la rende anche una saggezza imperfetta. Questo concetto, anche se è evidente, deve tuttavia essere rafforzato e scolpito nel profondo con una riflessione quotidiana: mantenere i propositi fatti richiede più impegno che concepire onesti propositi. Bisogna perseverare e rinvigorire il nostro spirito con una assidua applicazione, finché la tendenza al bene diventi saggezza.

 Perciò con me non hai bisogno di molti discorsi o di lunghe assicurazioni formali: so che hai fatto notevoli progressi. Conosco la provenienza di ciò che scrivi; non fingi, né ingigantisci le cose. Ti dirò tuttavia il mio pensiero: nutro in te grandi speranze, ma non ho ancora completa fiducia. Voglio che anche tu faccia lo stesso: non confidare in te sùbito e con facilità. Scruta, fruga ed esamina a fondo te stesso; considera innanzi tutto se hai fatto progressi nella filosofia oppure nella tua stessa vita. La filosofia non è un’arte che cerca il favore popolare e non è fatta per essere ostentata; non consiste nelle parole, ma nei fatti. Di essa non ci si vale per far trascorrere piacevolmente le giornate, per eliminare il disgusto che viene dall’ozio: educa e forma l’animo, regola la vita, governa le azioni, mostra ciò che si deve o non si deve fare, siede al timone e dirige la rotta attraverso i pericoli di un mare agitato. Senza di lei nessuno può vivere tranquillo e sicuro; in ogni momento si presentano innumerevoli circostanze che esigono una direttiva, e questa bisogna cercarla nella filosofia. Qualcuno dirà: “A che mi giova la filosofia, se esiste il fato? A che, se c’è un dio che ci governa? A che, se il caso detta legge? Non si possono mutare gli eventi prestabiliti, né difendersi contro quelli incerti, ma o un dio è padrone delle mie decisioni e ha stabilito che cosa devo fare, o la sorte non mi concede nessuna decisione.” Qualunque di queste forze esista, anche se esistono tutte, caro Lucilio, bisogna dedicarsi alla filosofia; sia che il destino ci vincoli con la sua legge inesorabile, sia che un dio, arbitro dell’universo, abbia disposto ogni cosa, sia che il caso sospinga e muova disordinatamente le vicende umane, deve proteggerci la filosofia. Ci esorterà a obbedire di buon grado a dio, e con fierezza alla sorte; ci insegnerà a seguire la volontà di dio, a sopportare il caso. Ma non è questo il momento di discutere, quale sia il potere umano, se regna la provvidenza, o se ci vincola e ci trascina l’alternarsi delle vicende volute dal destino, o se dominano eventi impensati e improvvisi: io torno a raccomandarti e ti esorto a non lasciare che lo slancio del tuo spirito cali e perda vigore. Disciplinalo e rafforzalo, così che il tuo impulso al bene diventi un modo di essere [...].

# Lettera 18

 [...] Voglio, d’altra parte, mettere alla prova la tua fermezza d’animo; ti invito a comportarti come insegnano i grandi uomini: per qualche giorno nutriti di cibi pessimi e scarsi, vesti abiti ruvidi e rozzi e poi chiediti. “È questo ciò che temo?” [...]

#  Lettera 23

 Pensi che ti scriva quanto è stato benevolo con noi l’inverno, così mite e breve, quanto sia maligna la primavera, quanto fuori stagione il freddo e altre sciocchezze tipiche di chi non ha argomenti? Ti scriverò invece, qualcosa che possa essere utile a entrambi. E che altro se non esortarti alla saggezza? Chiedi quale ne sia il fondamento? Non compiacersi delle vanità. Ho detto il fondamento: dovevo dire il culmine. E lo raggiunge chi sa di che cosa gioire, chi non mette la sua felicità nelle mani d’altri; è preoccupato e insicuro l’uomo che si lascia sedurre da una qualche speranza, anche se l’ha a portata di mano, anche se non è difficile a realizzarsi, anche se non è mai stato deluso nelle sue attese. Impara innanzi tutto a gioire, Lucilio mio. Pensi davvero che ti voglia privare di molti piaceri perché allontano i beni fortuiti e ritengo che si debba evitare il dolce conforto della speranza? Anzi, al contrario, non voglio che ti manchi mai la gioia. Voglio, però che ti nasca in casa: e nasce, purché scaturisca dall’intimo. Le altre forme di contentezza non riempiono il cuore; rasserenano il volto, ma sono fugaci, a meno che tu non giudichi felice uno che ride: l’animo deve essere allegro e fiducioso ed ergersi al di sopra di tutto. Credimi, la vera gioia è austera. Oppure ritieni che l’uomo sereno e, come dicono questi sdolcinati, gaio in volto, disprezzi la morte, apra la sua casa alla povertà, tenga a freno i piaceri, si prepari a sopportare i dolori? Chi medita su questi pensieri prova una grande gioia, anche se poco seducente. Questa gioia voglio che tu la possieda: non verrà mai meno, una volta che tu sappia da dove derivi. I metalli vili si trovano in superficie: i più preziosi sono nascosti, invece, nelle viscere della terra, e procurano un compenso maggiore a chi ha la costanza di scavare. Quei beni di cui si compiace la massa danno un piacere inconsistente e superficiale: ogni gioia che viene dall’esterno manca di fondamenta: questa, di cui ti parlo e alla quale cerco di condurti, è reale e si spiega più intensamente nell’intimo. Ti prego, carissimo, fa’ la sola cosa che può renderti felice: distruggi e calpesta questi beni splendidi solo esteriormente, che uno ti promette o che speri da un altro; aspira al vero bene e godi del tuo. Ma che cosa è “il tuo”? Te stesso e la parte migliore di te. Anche il corpo, povera cosa, benché non se ne possa fare a meno, stimalo necessario più che importante; ci procura piaceri vani, di breve durata, di cui necessariamente ci pentiamo e che, se non li frena una grande moderazione, hanno un esito opposto. Questo dico: il piacere sta sul filo, e si muta in dolore se non ha misura; ma è difficile tenere una giusta misura in quello che si crede un bene: solo il desiderio, anche intenso, del vero bene è senza pericoli. [...]

**Marco Aurelio, Ricordi (o Pensieri)**

***Libro secondo***

 1. Fin dal mattino comincia col dire a te stesso: «Incontrerò un ficcanaso, un ingrato, un prepotente, un imbroglione, un invidioso, un egoista. Ebbene, quelli si comportano così perché non sanno cosa siano il bene e il male. Ma io, che ne conosco la natura e so che il bene e il male corrispondono rispettivamente al bello e al brutto sul piano morale, che da lì derivano i nostri errori e che chi sbaglia è un mio parente – non perché provenga dal mio stesso seme e abbia il mio stesso sangue, ma perché compartecipe di una medesima mente o particella divina – non posso ricevere alcun danno da loro, poiché nessuno di essi potrà coinvolgermi in azioni disoneste, così come io non posso adirarmi con un mio parente o provare odio per lui. Tutti, infatti, siamo nati per aiutarci vicendevolmente, come fra loro fanno i piedi, le mani, le palpebre, i denti di sopra e quelli di sotto. Perciò combatterci fra noi è cosa contraria alla nostra natura, e anche il solo detestare qualcuno o averlo in odio equivale ad agire contro di lui».

14. Ricorda che quand’anche potessimo vivere tremila anni e dieci volte tanto, nessuno perde altra vita se non quella che sta vivendo, né può vivere altra vita se non quella che va perdendo. Tanto vale, dunque, la vita più lunga quanto quella più breve, perché quello che conta è il presente, e il presente è uguale per tutti, quindi anche ciò che perisce è uguale, e ciò che si perde non è che un istante, del tutto privo di significato. Nessuno, infatti, può perdere il passato né il futuro, per il semplice fatto che non può esserci tolto ciò che non possediamo. Due sono dunque le cose che devi sempre tenere a mente: la prima è che tutte le cose fin dall’eternità sono sempre uguali e ciclicamente ritornano, né fa alcuna differenza se si vedono per la durata di cento anni, di duecento o per tutta l’eternità; la seconda è che perdiamo tutti nella stessa misura, sia chi muore vecchissimo sia chi vive lo spazio di un’ora, poiché l’unica cosa di cui possiamo essere privati, in quanto appunto la possediamo, è il momento presente, quello in cui stiamo vivendo, visto che non si perde quello che non si ha.

17. Un lampo è la vita dell’uomo, la sua essenza è un fluire continuo, indistinta la sua percezione, marcescibile è tutto il suo corpo, l’anima è come un turbinoso fantasma, indecifrabile il suo destino, ingiudicabile la fama. In poche parole, ogni moto del corpo è come la corrente di un fiume, ogni impulso dell’anima sogno e illusione; la vita è guerra e soggiorno in terra straniera, la fama, dopo la morte, un sempiterno oblìo. Qual è dunque la nostra difesa? Unica e sola, la filosofia. La cui essenza consiste nel conservare integro e puro il demone divino che abita dentro di noi, incurante dei piaceri e dei dolori, che agisce sempre a ragion veduta, indipendentemente da quel che gli altri fanno o non fanno e mai subdolamente e ipocritamente, sempre disposto ad accettare qualsiasi evento riservatogli dalla sorte come proveniente dal luogo da cui egli stesso è venuto; e soprattutto sereno di fronte alla morte che considera nient’altro che il dissolversi degli elementi di cui ogni essere vivente è composto. E se per tali elementi, presi singolarmente, non c’è nulla di terribile nel loro continuo trasformarsi e risolversi l’uno nell’altro, perché si dovrebbe temere la trasformazione e il dissolvimento di essi nel loro complesso? Ciò, infatti, è conforme a natura, e dunque non può essere un male.

***Libro quarto***

3. C’è chi cerca di isolarsi ritirandosi in campagna, sui monti o al mare, e anche tu coltivi questo desiderio, ma ciò è da sciocchi, visto che l’uomo in qualunque momento, basta che lo voglia, può ritirarsi in se stesso, poiché non c’è luogo più calmo e tranquillo della propria anima, tanto più per chi ha dentro princìpi tali che gli basta volgersi ad essi per trovare subito la serenità, la quale non è altro che il giusto ordine interiore. Concediti dunque spesso questo tipo di ritiro e rinnova continuamente te stesso: bastano brevi ed elementari riflessioni per liberarti da ogni angustia e restituirti alla vita quale essa dev’essere, cioè senza fastidio o avversione di sorta.

4. Se l’intelligenza è comune a tutti gli uomini, lo è pure la ragione, che ci rende esseri razionali; di conseguenza è comune anche la ragione che stabilisce ciò che si deve o non si deve fare, e così anche la legge, l’essere tutti concittadini e quindi partecipi di una forma di governo comune: ciò vuol dire che il mondo è come una grande città. Di quale altro organismo politico comune, infatti, si può dire che faccia parte l’intera umanità? E da dove mai, se non da lì, possono provenire l’intelligenza, la ragione, la legge? Perché, come ciò che in me vi è di terreno deriva dalla terra, l’umido da un altro elemento, il soffio vitale da una sorgente, il calore e il fuoco da un’altra fonte particolare (nulla, infatti, viene dal nulla, come nulla ritorna nel nulla), così anche l’intelligenza ha origine da qualcosa.

Bada di non darti arie da imperatore, perché questo è un vizio comune. Mantieniti semplice, buono, integro, serio, schietto, amico del giusto, devoto, benevolo, affettuoso, risoluto nel compiere il tuo dovere. Sforzati di non deviare mai da quel cammino su cui ti ha messo la filosofia. Onora gli dèi, porgi aiuto ai tuoi simili. Breve è la vita: unico frutto della nostra esistenza terrena sono l’osservanza della legge divina e l’agire per il bene comune. Comportati in tutto come un discepolo di Antonino Pio: ricordati il suo fermo proposito di agire sempre secondo ragione, la sua coerenza in ogni occasione, la sua devozione religiosa, la serenità del suo volto, la sua dolcezza, la sua modestia, il suo vivo desiderio di apprendere e di comprendere; rammenta che non tralasciò mai una questione senza averla prima esaminata a fondo e ben capita; che accettava le critiche ingiuste senza criticare a sua volta; che non faceva nulla affrettatamente e che non tollerava le calunnie. Ricordati con quale acutezza giudicasse i fatti e le persone e come fosse alieno dalle offese, dalle paure, dai sospetti e dai ragionamenti capziosi; come si accontentasse di poco per ciò che riguardava l’alloggio, il letto, il vestiario, il cibo, il servizio domestico; quali fossero la sua laboriosità, la sua tenacia, la sua capacità di lavorare fino a sera, grazie al suo pasto frugale, senza la necessità di soddisfare i bisogni del corpo se non all’ora consueta; quanto fosse saldo e costante nelle sue amicizie, tollerante con chi apertamente lo contraddiceva, felice quando qualcuno gli suggeriva idee migliori delle sue, devoto agli dèi ma senza un filo di superstizione. Ricordati tutto questo, affinché così possa trovarti, quando sopraggiungerà, la tua ultima ora, con una coscienza pura e tranquilla come la sua.