ANTOLOGIA DI TESTI ANTICHI PER LA PRATICA FILOSOFICA

Sentieri di lettura

[Delfi. Tempio di Apollo]

Indice

I. Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere.

II. Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento.

III. Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda.

IV. Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri.

V. Imparare il senso del limite.

VI. Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca.

VII. Imparare a prendere una decisione etica.

VIII. Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito.

IX. Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora.

X. Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura.

XI. Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite.

XII. Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo.

XIII. Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo.

XIV. Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto.

XV. Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza.

XVI. Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia.

XVII. Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia.

XVIII. Imparare ad essere cittadino del mondo.

XIX. Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino.

Indice completo dei testi

Antifonte sofista, fr. B 53-52

Antologia Palatina, IX, 577

Aristofane, *Le Nuvole*, 700-6, 740-45, 761-63

Aristotele, *Etica nicomachea*, II, 1, 1103b 26-31

Aristotele, *Etica nicomachea*, IX, 9, 1170b 1

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 3, 1174a 13 sgg.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 6, 1177a 23 sgg.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 7, 1177b 1 sgg.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 3-8

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 20 sgg.

Aristotele, *Parti degli animali*, 645a

Aristotele, *Protreptico*, B16-B24

Aristotele, *Protreptico*, B44

Cicerone, *Della natura degli dei*, I, 21, 54

Cicerone, *Della repubblica*, VI, 9, 16

Cicerone, *Della vecchiaia*, 11, 38

Cicerone, *Il sommo bene e il sommo male*, I, 18, 60

Cicerone, *Il sommo bene e il sommo male*, V, 21, 58

Cicerone, *Lucullo*, 41, 127

Crisippo, citato in Plutarco, *Contro gli stoici*, 1062a

Democrito, DK 68B31

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 21

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 66

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 115

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IV, 18

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 70-71

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 103

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, 2-3

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, 171

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 62-63

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 64

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 22

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 137

Diogene, fr. 23 Nestle

Diogene, fr. 25 Nestle

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 10

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 14

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 19
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 23
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 28
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 33
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 34
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 39
Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 51
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 52
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 56
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 57
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 64
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 66
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 69
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 75
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 77
Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 78
Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 122
Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 123-125
Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 126
Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-133
Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 135
Epicuro, *Lettera a Pitocle*, 84-85
Epicuro, *Lettera ad Erodoto*, 37
Epicuro, *Lettera ad Erodoto*, 78
Epicuro, *Massime capitali*, 11
Epicuro, *Massime capitali*, 19
Epicuro, *Massime capitali*, 27
Epicuro, *Massime capitali*, 28
Epicuro, *Massime capitali*, 29
Epicuro, Usener 221
Epitteto, *Diatribe*, I, 4, 1-32
Epitteto, *Diatribe*, I, 6, 19-25
Epitteto, *Diatribe*, I, 15, 2
Epitteto, *Diatribe*, II, 11, 1
Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6
Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6
Epitteto, *Diatribe*, III, 22, 20
Epitteto, *Diatribe*, IV, 6, 34

Epitteto, *Diatribe*, IV, 12, 7

Epitteto, *Manuale*, 1

Epitteto, *Manuale*, 5

Epitteto, *Manuale*, 7

Epitteto, *Manuale*, 11

Epitteto, *Manuale*, 13

Epitteto, *Manuale*, 17

Epitteto, *Manuale*, 21

Epitteto, *Manuale*, 22

Epitteto, *Manuale*, 26

Epitteto, *Manuale*, 28

Epitteto, *Manuale*, 38

Epitteto, *Manuale*, 46

Epitteto, *Manuale*, 48

Epitteto, *Manuale*, 49

Epitteto, *Manuale*, 51

Epitteto, *Manuale*, 52

Filodemo, *Sulla morte*, 37, 20

Filone di Alessandria, *Delle leggi speciali*, II, 44-45

Lucrezio, *Della natura*, II, 1-19

Lucrezio, *Della natura*, II, 646

Lucrezio, *Della natura*, II, 1034 sgg.

Lucrezio, *Della natura*, II, 1044-55

Lucrezio, *Della natura*, III, 14-30

Lucrezio, *Della natura*, III, 956-961

Lucrezio, *Della natura*, III, 1067 sgg.

Marco Aurelio, *A se stesso*, I, 7.1

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 5

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 11

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 14

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 2

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 10

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 12

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 13

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 3

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 23

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 26

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 6

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 8

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 35

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 47

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 48

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 54

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 58

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 69

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 26

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 36

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 54

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 6

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 30

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 31

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 32

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 39

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 5

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 16

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 17

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 21

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 13

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 16

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 18

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 3

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 24

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 25

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 26

Orazio, *Epistole*, I, 4, 13

Orazio, *Odi*, I, 11, 9

Orazio, *Odi*, II, 16, 28

Orazio, *Odi*, III, 3, 1-8

Orazio, *Odi*, III, 29, 30

Ovidio, *Metamorfosi*, XV, 147 sgg.

Platone, *Apologia*, 21b-e

Platone, *Apologia*, 26c

Platone, *Apologia*, 28b-29b

Platone, *Apologia*, 29d-30b

Platone, *Apologia*, 30c-31c

Platone, *Eutifrone*, 3c-e

Platone, *Fedone*, 64a

Platone, *Fedone*, 65d-66a

Platone, *Fedone*, 66b-d

Platone, *Fedone*, 67b-e

Platone, *Fedone*, 79c

Platone, *Fedone*, 80e-81a

Platone, *Fedone*, 82a-b

Platone, *Fedone*, 82e-83a

Platone, *Fedro*, 246a-c

Platone, *Fedro*, 247c-248e

Platone, *Fedro*, 256a-c

Platone, *Fedro*, 264c

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Platone, *Fedro*, 279b-c

Platone, *Lachete*, 187e-188c

Platone, *Leggi*, 803c-e

Platone, *Lettera VII*, 330a-331d

Platone, *Lettera VII*, 340d-342a

Platone, *Lettera VII*, 344a-d

Platone, *Lettera VII*, 344d-e

Platone, *Menone*, 75c-d

Platone, *Menone*, 81c-e

Platone, *Politico*, 285a-287c

Platone, *Repubblica*, 352d

Platone, *Repubblica*, 387d-e

Platone, *Repubblica*, 450b

Platone, *Repubblica*, 475e-476d

Platone, *Repubblica*, 486a-b

Platone, *Repubblica*, 505b-506b

Platone, *Repubblica*, 514a-519d

Platone, *Repubblica*, 532a-c

Platone, *Repubblica*, 571b-572b

Platone, *Repubblica*, 604b-d

Platone, *Repubblica*, 611b-d

Platone, *Simposio*, 174d-175e

Platone, *Simposio*, 202d-204c

Platone, *Simposio*, 210e-212a

Platone, *Simposio*, 215a-216c

Platone, *Simposio*, 219e-220b

Platone, *Simposio*, 220c-d

Platone, *Sofista*, 227a-b

Platone, *Sofista*, 229c-230e

Platone, *Teeteto*, 155c-d

Platone, *Teeteto*, 173c-174b

Platone, *Teeteto*, 176a-c

Platone, *Teeteto*, 187b-c

Platone, *Teeteto*, 714e

Platone, *Timeo*, 59c-d

Platone, *Timeo*, 90a-d

Plotino, *Enneadi*, I, 6, 9

Plotino, *Enneadi*, IV, 7, 10, 27 sgg.

Plotino, *Enneadi*, VI, 5, 12, 19

Plotino, *Enneadi*, VI, 7, 36, 6 sgg

Plotino, *Enneadi*, VI, 9 [9] 4, 11 e sgg.

Plotino, *Enneadi*, VI, 9, 10, 12 sgg.

Plutarco, *Come constatare i propri progressi nella virtù*, 82f

Plutarco, *Della tranquillità dell'anima*, 20, 477c

Plutarco, *I filosofi devono dialogare soprattutto con i potenti*, 776c-d

Plutarco, *L'arte di ascoltare*, 43d-f

Porfirio, *Vita di Pitagora*, 40

Seneca, *Alla madre Elvia*, 12, 3

Seneca, *Dei benefici*, VII, 2, 5 e 3

Seneca, *Dell'ira*, III, 36, 1-3

Seneca, *Della tranquillità dell'anima*, I, 1-2

Seneca, *Della vita felice*, 25

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 1, 1-3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 3, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 6, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 9, 8

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 12, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 15, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 16, 3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 17, 3-5

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 20, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 24, 26

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 26, 8-10

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 28, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 28, 10

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 41, 3-5

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 47, 1

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 47, 10

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 2-3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 6-12

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 54

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 64, 5-6

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 65, 16-21

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 66, 6

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 71, 31

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 78, 14

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 88, 1-4

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 90, 46

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 92, 27

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 92, 30

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 93, 6

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 27

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 43

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 48

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 98, 1-11

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 7

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 10

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 102, 21

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 108, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 124, 23

Seneca, *Questioni naturali*, I, prefazione, 7-10

Seneca, *Questioni naturali*, I, prefazione, 17

Seneca, *Questioni naturali*, III, prefazione, 18

Seneca, *Questioni naturali*, VI, 4, 2

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, I, 28-29

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, I, 206

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, III, 280-281

Simplicius,XXII, 154

Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere.

Aristotele, *Etica nicomachea*, II, 1, 1103b 26-31

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 7, 1177b 1 sgg.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 3-8

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 20 sgg.

Aristotele, *Protreptico*, B44

Democrito, DK 68B31

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 21

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IV, 18

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 70-71

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 103

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, 2-3

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, 171

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 62-63

Diogene, fr. 23 Nestle

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 122

Epicuro, Usener 221

Epitteto, *Diatribe*, I, 4, 1-32

Epitteto, *Diatribe*, I, 15, 2

Epitteto, *Diatribe*, II, 11, 1

Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6

Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6

Epitteto, *Diatribe*, III, 22, 20

Epitteto, *Manuale*, 46

Epitteto, *Manuale*, 48

Epitteto, *Manuale*, 49

Epitteto, *Manuale*, 51

Epitteto, *Manuale*, 52

Marco Aurelio, *A se stesso*, I, 7.1

Platone, *Apologia*, 21b-e

Platone, *Apologia*, 26c

Platone, *Apologia*, 28b-29b

Platone, *Apologia*, 29d-30b

Platone, *Eutifrone*, 3c-e

Platone, *Fedone*, 82a-b

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Platone, *Lettera VII*, 330a-331d

Platone, *Lettera VII*, 340d-342a

Platone, *Lettera VII*, 344d-e

Platone, *Repubblica*, 352d

Platone, *Repubblica*, 450b

Platone, *Repubblica*, 486a-b

Platone, *Simposio*, 174d-175e

Platone, *Simposio*, 215a-216c

Platone, *Simposio*, 219e-220b

Platone, *Simposio*, 220c-d

Plutarco, *I filosofi devono dialogare soprattutto con i potenti*, 776c-d

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 6, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 16, 3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 17, 3-5

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 20, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 6-12

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 88, 1-4

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 48

Simplicius,XXII, 154

Torna all'indice

Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 6, 1177a 23 sgg.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 7, 1177b 1 sgg.

Diogene, fr. 25 Nestle

Epitteto, *Diatribe*, I, 6, 19-25

Platone, *Teeteto*, 155c-d

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 64, 5-6

Seneca, *Questioni naturali*, VI, 4, 2

Torna all'indice

Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 3-8

Epitteto, *Diatribe*, I, 4, 1-32

Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6

Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6

Epitteto, *Diatribe*, IV, 12, 7

Epitteto, *Manuale*, 17

Epitteto, *Manuale*, 21

Epitteto, *Manuale*, 49

Epitteto, *Manuale*, 52

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 18

Platone, *Fedone*, 79c

Platone, *Lettera VII*, 340d-342a

Platone, *Lettera VII*, 344a-d

Platone, *Lettera VII*, 344d-e

Platone, *Politico*, 285a-287c

Platone, *Repubblica*, 450b

Plutarco, *L'arte di ascoltare*, 43d-f

Torna all'indice

Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri.

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 62-63

Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6

Epitteto, *Diatribe*, IV, 12, 7

Epitteto, *Manuale*, 1

Epitteto, *Manuale*, 46

Epitteto, *Manuale*, 48

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 39

Platone, *Apologia*, 26c

Platone, *Apologia*, 28b-29b

Platone, *Apologia*, 29d-30b

Platone, *Fedro*, 264c

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Platone, *Lettera VII*, 344a-d

Platone, *Menone*, 75c-d

Platone, *Repubblica*, 505b-506b

Platone, *Teeteto*, 187b-c

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 28, 10

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 41, 3-5

Torna all'indice

Imparare il senso del limite.

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 77

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-133

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 135

Epicuro, *Massime capitali*, 29

Epitteto, *Manuale*, 1

Epitteto, *Manuale*, 5

Epitteto, *Manuale*, 7

Epitteto, *Manuale*, 11

Epitteto, *Manuale*, 13

Epitteto, *Manuale*, 17

Epitteto, *Manuale*, 21

Epitteto, *Manuale*, 22

Epitteto, *Manuale*, 26

Platone, *Eutifrone*, 3c-e

Platone, *Fedro*, 279b-c

Seneca, *Alla madre Elvia*, 12, 3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 98, 1-11

Torna all'indice

Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca.

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Platone, *Menone*, 75c-d

Platone, *Politico*, 285a-287c

Platone, *Repubblica*, 475e-476d

Platone, *Repubblica*, 505b-506b

Platone, *Repubblica*, 532a-c

Platone, *Sofista*, 227a-b

Platone, *Teeteto*, 187b-c

Torna all'indice

Imparare a prendere una decisione etica.

Aristotele, *Etica nicomachea*, II, 1, 1103b 26-31

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 20 sgg.

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 70-71

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 77

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-133

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 135

Epicuro, *Massime capitali*, 29

Epicuro, Usener 221

Epitteto, *Diatribe*, IV, 6, 34

Epitteto, *Diatribe*, IV, 12, 7

Epitteto, *Manuale*, 1

Epitteto, *Manuale*, 5

Epitteto, *Manuale*, 13

Epitteto, *Manuale*, 17

Epitteto, *Manuale*, 21

Epitteto, *Manuale*, 22

Epitteto, *Manuale*, 26

Epitteto, *Manuale*, 28

Epitteto, *Manuale*, 38

Epitteto, *Manuale*, 51

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 5

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 11

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 6

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 54

Platone, *Apologia*, 28b-29b

Platone, *Apologia*, 29d-30b

Platone, *Apologia*, 30c-31c

Platone, *Eutifrone*, 3c-e

Platone, *Fedone*, 82a-b

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Platone, *Lachete*, 187e-188c

Platone, *Repubblica*, 604b-d

Torna all'indice

Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 3, 1174a 13 sgg.

Epitteto, *Manuale*, 7

Lucrezio, *Della natura*, II, 1-19

Lucrezio, *Della natura*, II, 646

Lucrezio, *Della natura*, II, 1034 sgg.

Lucrezio, *Della natura*, III, 14-30

Platone, *Fedone*, 65d-66a

Platone, *Fedro*, 246a-c

Platone, *Fedro*, 247c-248e

Platone, *Fedro*, 256a-c

Platone, *Repubblica*, 514a-519d

Platone, *Repubblica*, 532a-c

Platone, *Repubblica*, 611b-d

Platone, *Simposio*, 202d-204c

Platone, *Simposio*, 210e-212a

Platone, *Teeteto*, 173c-174b

Platone, *Timeo*, 90a-d

Plotino, *Enneadi*, I, 6, 9

Torna all'indice

Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora.

Antifonte sofista, fr. B 53-52

Aristofane, *Le Nuvole*, 700-6, 740-45, 761-63

Cicerone, *Il sommo bene e il sommo male*, I, 18, 60

Crisippo, citato in Plutarco, *Contro gli stoici*, 1062a

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 137

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 14

Epicuro, *Massime capitali*, 19

Filodemo, *Sulla morte*, 37, 20

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 14

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 12

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 13

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 3

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 58

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 69

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 36

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 6

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 31

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 3

Orazio, *Epistole*, I, 4, 13

Orazio, *Odi*, I, 11, 9

Orazio, *Odi*, II, 16, 28

Orazio, *Odi*, III, 29, 30

Seneca, *Dei benefici*, VII, 2, 5 e 3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 1, 1-3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 7

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 10

Torna all'indice

Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura.

Antologia Palatina, IX, 577

Aristotele, *Parti degli animali*, 645a

Aristotele, *Protreptico*, B16-B24

Cicerone, *Della natura degli dei*, I, 21, 54

Cicerone, *Della repubblica*, VI, 9, 16

Cicerone, *Il sommo bene e il sommo male*, V, 21, 58

Cicerone, *Lucullo*, 41, 127

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 10

Epicuro, *Lettera a Pitocle*, 84-85

Epicuro, *Lettera ad Erodoto*, 37

Epicuro, *Lettera ad Erodoto*, 78

Epicuro, *Massime capitali*, 11

Epitteto, *Diatribe*, I, 6, 19-25

Filone di Alessandria, *Delle leggi speciali*, II, 44-45

Lucrezio, *Della natura*, II, 1034 sgg.

Lucrezio, *Della natura*, II, 1044-55

Lucrezio, *Della natura*, III, 1067 sgg.

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 2

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 23

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 35

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 47

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 48

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 26

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 30

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 32

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 17

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 1

Ovidio, *Metamorfosi*, XV, 147 sgg.

Platone, *Teeteto*, 173c-174b

Platone, *Teeteto*, 714e

Platone, *Timeo*, 59c-d

Plutarco, *Della tranquillità dell'anima*, 20, 477c

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 65, 16-21

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 102, 21

Seneca, *Questioni naturali*, I, prefazione, 7-10

Seneca, *Questioni naturali*, I, prefazione, 17

Seneca, *Questioni naturali*, III, prefazione, 18

Seneca, *Questioni naturali*, VI, 4, 2

Torna all'indice

Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite.

Cicerone, *Della vecchiaia*, 11, 38

Diogene, fr. 25 Nestle

Epicuro, *Massime capitali*, 11

Epitteto, *Diatribe*, IV, 6, 34

Epitteto, *Manuale*, 5

Epitteto, *Manuale*, 7

Epitteto, *Manuale*, 11

Epitteto, *Manuale*, 26

Filodemo, *Sulla morte*, 37, 20

Lucrezio, *Della natura*, III, 956-961

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 5

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 11

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 10

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 36

Orazio, *Epistole*, I, 4, 13

Platone, *Apologia*, 28b-29b

Platone, *Fedone*, 64a

Platone, *Fedone*, 66b-d

Platone, *Fedone*, 67b-e

Platone, *Fedone*, 80e-81a

Platone, *Lachete*, 187e-188c

Platone, *Repubblica*, 387d-e

Porfirio, *Vita di Pitagora*, 40

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 7

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 26, 8-10

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 28, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 54

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 98, 1-11

Torna all'indice

Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo.

Aristotele, *Etica nicomachea*, IX, 9, 1170b 1

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 64

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 19

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 64

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 75

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 123-125

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 126

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-133

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 135

Epicuro, *Massime capitali*, 29

Epicuro, Usener 221

Epitteto, *Manuale*, 1

Epitteto, *Manuale*, 5

Epitteto, *Manuale*, 13

Epitteto, *Manuale*, 22

Epitteto, *Manuale*, 38

Epitteto, *Manuale*, 46

Epitteto, *Manuale*, 48

Lucrezio, *Della natura*, II, 1-19

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 12

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 13

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 3

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 26

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 54

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 58

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 6

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 31

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 13

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 16

Platone, *Fedone*, 65d-66a

Platone, *Fedone*, 66b-d

Platone, *Fedone*, 82e-83a

Platone, *Fedro*, 246a-c

Platone, *Fedro*, 256a-c

Platone, *Repubblica*, 514a-519d

Platone, *Repubblica*, 571b-572b

Platone, *Repubblica*, 604b-d

Plutarco, *Come constatare i propri progressi nella virtù*, 82f

Plutarco, *L'arte di ascoltare*, 43d-f

Seneca, *Dell'ira*, III, 36, 1-3

Seneca, *Della tranquillità dell'anima*, I, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 15, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 78, 14

Torna all'indice

Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo.

Aristotele, *Etica nicomachea*, IX, 9, 1170b 1

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 3, 1174a 13 sgg.

Aristotele, *Protreptico*, B44

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 66

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 19

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 33

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 75

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 123-125

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 126

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-133

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 135

Epicuro, *Massime capitali*, 29

Epicuro, Usener 221

Filodemo, *Sulla morte*, 37, 20

Lucrezio, *Della natura*, II, 1-19

Lucrezio, *Della natura*, II, 646

Lucrezio, *Della natura*, II, 1034 sgg.

Lucrezio, *Della natura*, III, 14-30

Orazio, *Epistole*, I, 4, 13

Orazio, *Odi*, I, 11, 9

Orazio, *Odi*, II, 16, 28

Orazio, *Odi*, III, 29, 30

Platone, *Leggi*, 803c-e

Seneca, *Dei benefici*, VII, 2, 5 e 3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 12, 9

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 24, 26

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 7

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 10

Torna all'indice

Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto.

Cicerone, *Della vecchiaia*, 11, 38

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 21

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IV, 18

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 103

Diogene, fr. 23 Nestle

Epitteto, *Diatribe*, I, 15, 2

Epitteto, *Diatribe*, II, 11, 1

Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6

Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6

Epitteto, *Diatribe*, III, 22, 20

Epitteto, *Diatribe*, IV, 6, 34

Epitteto, *Manuale*, 11

Epitteto, *Manuale*, 17

Epitteto, *Manuale*, 21

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 26

Platone, *Apologia*, 21b-e

Platone, *Apologia*, 30c-31c

Platone, *Lachete*, 187e-188c

Platone, *Lettera VII*, 330a-331d

Platone, *Lettera VII*, 340d-342a

Platone, *Simposio*, 215a-216c

Seneca, *Dell'ira*, III, 36, 1-3

Seneca, *Della tranquillità dell'anima*, I, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 54

Torna all'indice

Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza.

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 62-63

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 69

Epitteto, *Diatribe*, II, 11, 1

Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6

Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6

Epitteto, *Diatribe*, III, 22, 20

Epitteto, *Diatribe*, IV, 6, 34

Epitteto, *Manuale*, 1

Epitteto, *Manuale*, 5

Epitteto, *Manuale*, 13

Epitteto, *Manuale*, 17

Epitteto, *Manuale*, 21

Epitteto, *Manuale*, 22

Epitteto, *Manuale*, 26

Epitteto, *Manuale*, 28

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 3

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 13

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 16

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 18

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 24

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 25

Ovidio, *Metamorfosi*, XV, 147 sgg.

Platone, *Apologia*, 21b-e

Platone, *Repubblica*, 514a-519d

Platone, *Sofista*, 229c-230e

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 6, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 47, 1

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 47, 10

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, I, 28-29

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, I, 206

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, III, 280-281

Torna all'indice

Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia.

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 21

Diogene, fr. 23 Nestle

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 26

Platone, *Apologia*, 21b-e

Platone, *Apologia*, 29d-30b

Platone, *Apologia*, 30c-31c

Platone, *Eutifrone*, 3c-e

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Platone, *Lettera VII*, 344a-d

Platone, *Simposio*, 215a-216c

Platone, *Sofista*, 229c-230e

Torna all'indice

Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia.

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 22

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 23

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 28

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 34

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 39

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 51

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 52

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 56

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 57

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 66

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 78

Epicuro, *Massime capitali*, 27

Epicuro, *Massime capitali*, 28

Platone, *Apologia*, 26c

Platone, *Fedro*, 279b-c

Platone, *Repubblica*, 514a-519d

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 3, 1-2

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 9, 8

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 2-3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 6-12

Torna all'indice

Imparare ad essere cittadino del mondo.

Aristotele, *Parti degli animali*, 645a

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 66

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 115

Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6

Filone di Alessandria, *Delle leggi speciali*, II, 44-45

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 6

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 8

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 26

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 18

Orazio, *Odi*, III, 3, 1-8

Ovidio, *Metamorfosi*, XV, 147 sgg.

Platone, *Apologia*, 30c-31c

Platone, *Fedone*, 82a-b

Platone, *Fedro*, 272d-274b

Simplicius,XXII, 154

Torna all'indice

Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 7, 1177b 1 sgg.

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 3-8

Aristotele, *Protreptico*, B16-B24

Cicerone, *Della natura degli dei*, I, 21, 54

Cicerone, *Della repubblica*, VI, 9, 16

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 123-125

Lucrezio, *Della natura*, II, 646

Lucrezio, *Della natura*, III, 14-30

Lucrezio, *Della natura*, III, 1067 sgg.

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 23

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 8

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 35

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 54

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 5

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 16

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 17

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 21

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 1

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 26

Platone, *Leggi*, 803c-e

Platone, *Menone*, 81c-e

Platone, *Teeteto*, 176a-c

Platone, *Timeo*, 90a-d

Plotino, *Enneadi*, I, 6, 9

Plotino, *Enneadi*, IV, 7, 10, 27 sgg.

Plotino, *Enneadi*, VI, 5, 12, 19

Plotino, *Enneadi*, VI, 7, 36, 6 sgg

Plotino, *Enneadi*, VI, 9 [9] 4, 11 e sgg.

Plotino, *Enneadi*, VI, 9, 10, 12 sgg.

Plutarco, *Della tranquillità dell'anima*, 20, 477c

Seneca, *Dei benefici*, VII, 2, 5 e 3

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 92, 27

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 92, 30

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 102, 21

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 124, 23

Torna all'indice

Antifonte sofista, fr. B 53-52

Ci sono persone che non vivono la vita presente: è come se si preparassero, consacrandovi tutto il loro ardore, a vivere non si sa quale altra vita, ma non questa, e mentre agiscono così, il tempo se ne va ed è perduto. È impossibile rimettere in gioco la vita come si fa con un dado che si torna a lanciare.

COMMENTO

Nel tempo presente, qui ed ora, è racchiuso il segreto dell'eternità. Non "abbiamo" tempo: noi "siamo" tempo. Rimandare a domani, vivere nella prospettiva – illusoria – dell'aver tempo ci allontana da noi stessi e ci priva della nostra unica ricchezza: l'esser tempo. Obliare questa stato originario, questa naturale auto-evidenza ci conduce ad una vita dissociata, ad un continuo inseguire ciò che non esiste. Dalla realtà del tempo precipitiamo nell'illusione del tempo: un affannoso spingersi continuamente innanzi. Perfetto è ciò che è fine a se stesso, eternamente presente. Il principio del divino.

PAROLE CHIAVE

L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Attenzione
Tempo
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Antologia Palatina, IX, 577 (epigramma attribuito all'astronomo Tolomeo)

Lo so, sono mortale e non duro che un giorno. Ma quando accompagno nella loro corsa circolare le fitte schiere degli astri, i miei piedi non toccano più terra, vado accanto a Zeus stesso a saziarmi di ambrosia come gli dei.

COMMENTO

Alzare gli occhi al cielo – il gesto più semplice, immediato, umano fin troppo umano. La contemplazione del cielo – la più antica ed universale tra le scienze umane (sulla quale Babilonesi, Egiziani, Celti, Maya, Cinesi – l'elenco sarebbe lunghissimo – fondarono le loro civiltà). Astrologia ed astronomia fiorirono come attività sacre ed utili allo stesso tempo. Utili ad orientarsi nel mondo per programmare attività essenziali alla sopravvivenza: la caccia, l'agricoltura, la navigazione, i commerci; e per governare la città, interpretando il volere degli dei, scandendo il tempo con i primi calendari. Il cielo stellato è la proiezione in termini macrocosmici della terra degli uomini, fatta di simboli, di immagini, di *lògoi* (da cui "astrologia" = *astér lògos*, discorso intorno alle stelle, a partire dal firmamento), e di leggi, cicli, ripetizioni, ordini (donde "astronomia" = *astér nòmos*, legge su cui si fonda l'ordine del cielo – e quindi della città degli uomini). Il cielo è *kòsmos*, ordine armonico, bellezza pura. Ma esiste un'altra dimensione, altrettanto sacra ed utile in sé, anzi totalmente fine a se stessa, quella espressa qui dal grande astronomo Tolomeo: la contemplazione per la contemplazione, il mistico smarrirsi teoreticamente lungo le rotte siderali, quando l'anima del soggetto contemplante mette le ali e si lascia trasportare, pur consapevole della sua effimera temporalità, dall'eterno vorticante ciclo del Tutto. Lo scienziato cessa di acquisire e spendere conoscenze utili: semplicemente si spende per la conoscenza e nella conoscenza si ritrova, trasfigurato.

PAROLE CHIAVE

La fisica come esercizio spirituale
Imparare a morire
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Contemplazione
Natura
Tempo
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Aristofane, *Le Nuvole*, 700-6, 740-45, 761-63

Medita adesso, e concentrandoti profondamente; con tutti i mezzi avvolgiti su te stesso concentrandoti. Se cadi in qualche difficoltà corri svelto in un altro punto… Non ricondurre sempre il tuo pensiero a te stesso, ma lascia che la tua mente prenda il volo nell'aria, come uno scarabeo che un filo trattiene per una zampa.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Attenzione
Concentrazione
Commedia

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, II, 1, 1103b 26-31

Siccome la presente trattazione non si propone la pura conoscenza, come le altre (infatti non stiamo indagando per sapere cos'è la virtù, ma per diventare buoni, perché altrimenti non vi sarebbe nulla di utile in questa trattazione), allora è necessario esaminare il campo delle azioni, come le si debba compiere, dato che sono esse a determinare la qualità del carattere, come abbiamo già detto.

PAROLE CHIAVE
Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Azione
Conoscenza
Virtù
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, IX, 9, 1170b 1

[…] l'aver coscienza di vivere è piacevole di per sé (la vita, infatti, è un bene per natura, ed avere coscienza del bene presente in noi è piacevole).

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Bene
Coscienza
Piacere
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 3, 1174a 13 sgg.

Che cosa sia il piacere e che natura abbia, ci apparirà con la maggiore chiarezza se ricominceremo da principio. Si ritiene, infatti, che l'atto del vedere sia perfetto in qualunque momento della sua durata, giacché non manca di nulla, che gli si aggiunga in seguito, per renderlo perfetto nella sua forma specifica: e tale sembra essere anche il piacere. Esso, infatti, è un intero, ed in nessun momento si troverà un piacere che se viene prolungato per più tempo resterà perfezionato nella sua forma specifica. Ed è per questo che il piacere non è neppure un movimento.

PAROLE CHIAVE
Imparare a leggere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Piacere
Vedere
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 6, 1177a 23 sgg.

Noi pensiamo che il piacere sia strettamente congiunto con la felicità, ma la più piacevole delle attività conformi a virtù è, siamo tutti d'accordo, quella conforme alla sapienza; in ogni caso, si ammette che la filosofia ha in sé piaceri meravigliosi per la loro purezza e stabilità, ed è naturale che la vita di coloro che sanno trascorra in modo più piacevole che non la vita di coloro che ricercano. Quello che si chiama "autosufficienza" si realizzerà al massimo nell'attività contemplativa. Delle cose indispensabili alla vita hanno bisogno sia il sapiente, sia il giusto, sia tutti gli altri uomini; ma una volta che sia sufficientemente provvisto di tali beni, il giusto ha ancora bisogno di persone verso cui e con cui esercitare la giustizia, e lo stesso vale per l'uomo temperante, per il coraggioso e per ciascuno degli altri uomini virtuosi, mentre il sapiente anche quando è solo con se stesso può contemplare, e tanto più quanto più è sapiente; forse vi riuscirà meglio se avrà dei collaboratori, ma tuttavia egli è assolutamente autosufficiente.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Autosufficienza
Contemplazione
Felicità
Filosofia
Piacere
Virtù
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 7, 1177b

E questa sola attività si riconoscerà che è amata per se stessa, giacché da essa non deriva nulla oltre il contemplare, mentre dalle attività pratiche traiamo un vantaggio, più o meno grande, al di là dell'azione stessa. Si ritiene che la felicità consista nel tempo libero: infatti, noi ci impegniamo per essere poi liberi, e facciamo la guerra per poter vivere in pace. Dunque, l'attività delle virtù pratiche si esercita nell'ambito della politica ed in quello della guerra, ma le azioni relative a questi ambiti sono ritenute affatto impegnative, ed in modo totale le attività militari (giacché nessuno sceglie di fare la guerra per la guerra, e nessuno prepara la guerra per la guerra: sarebbe giudicato un vero e proprio maniaco assassino, se degli amici facesse dei nemici per provocare battaglie e uccisioni!). Anche l'attività del politico è affatto impegnativa, e, oltre alla attività civica in quanto tale, mira a ricavare poteri ed onori o almeno a procurare la felicità per sé e per i suoi concittadini, felicità che è differente dalla attività politica, e che, chiaramente, anche ricerchiamo in quanto ne è differente. Se, dunque, tra le azioni conformi alle virtù, quelle relative alla politica ed alla guerra eccellono per bellezza e grandezza, e se queste azioni sono affatto impegnative, mirano a qualche fine e non sono degne di essere scelte per se stesse; se, d'altra parte, si riconosce che l'attività dell'intelletto si distingue per dignità in quanto è un'attività teoretica, se non mira ad alcun altro fine al di là di se stessa, se ha il piacere che le è proprio (e questo concorre ad intensificare l'attività), se, infine, il fatto di essere autosufficiente, di essere come un ozio, di non produrre stanchezza, per quanto è possibile ad un uomo e quant'altro viene attribuito all'uomo beato, si manifestano in connessione con questa attività: allora, per conseguenza, questa sarà la perfetta felicità dell'uomo, quando coprirà l'intera durata di una vita: giacché non c'è nulla di incompleto tra gli elementi della felicità. Ma una vita di questo tipo sarà troppo elevata per l'uomo: infatti, non vivrà così in quanto è uomo, bensì in quanto c'è in lui qualcosa di divino: e di quanto questo elemento divino eccelle sulla composita natura umana, di tanto la sua attività eccelle sull'attività conforme all'altro tipo di virtù. Se, dunque, l'intelletto in confronto con l'uomo è una realtà divina, anche l'attività secondo l'intelletto sarà divina in confronto con la vita umana. Ma non bisogna dar retta a coloro che consigliano all'uomo, poiché è uomo e

mortale, di limitarsi a pensare cose umane e mortali; anzi, al contrario, per quanto è possibile, bisogna comportarsi da immortali e far di tutto per vivere secondo la parte più nobile che è in noi.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Autosufficienza
Divinità
Felicità
Filosofia
Piacere
Politica
Teoresi
Virtù
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 3-8

L'uomo contemplativo, al contrario, non ha bisogno di nulla di tutto ciò, almeno per la sua specifica attività, ma anzi queste cose sono, per così dire, degli ostacoli, almeno per la contemplazione. Ma, in quanto è uomo e vive insieme con molti altri uomini, egli sceglie di agire in conformità con la virtù: dunque, avrà bisogno di tali mezzi per vivere da uomo.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Autosufficienza
Contemplazione
Filosofia
Politica
Saggezza
Virtù
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Etica nicomachea*, X, 8, 1178b 20 sgg.

Ma se si toglie, all'essere che vive, l'agire, e ancor più il produrre, che cosa gli rimane se non la contemplazione? Cosicché l'attività di Dio, che eccelle per beatitudine, sarà contemplativa: e, per conseguenza, l'attività umana che le è più affine sarà quella che produce la più grande felicità. Una prova, poi, è anche il fatto che tutti gli altri animali non partecipano della felicità, perché sono completamente privi di tale tipo di attività. Per gli dèi, infatti, tutta la vita è beata, mentre per gli uomini lo è nella misura in cui compete loro una qualche somiglianza con quel tipo di attività: invece, nessuno degli altri animali è felice, perché non partecipa in alcun modo alla contemplazione. Per conseguenza, quanto si estende la contemplazione, tanto si estende anche la felicità, e a coloro cui appartiene in misura maggiore il contemplare appartiene in misura maggiore anche l'essere felici, non per accidente, ma proprio in virtù della contemplazione, perché essa ha valore per se stessa. Per conseguenza, la felicità sarà una forma di contemplazione.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Autosufficienza
Azione
Contemplazione
Divinità
Felicità
Virtù
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Parti degli animali*, 645a

La natura riserva a chi studia le sue produzioni piaceri meravigliosi, purché sia capace di risalire alle cause e sia veramente filosofo.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare ad essere cittadino del mondo
Filosofia
Natura
Piacere
Trattato

Torna all'indice

Aristotele, *Protreptico*, B16-B24

Ora gli esseri viventi appartengono, o tutti in generale o almeno i migliori e più nobili, a ciò che è generato dalla natura e in accordo con essa; e non significa nulla se qualcuno invece asserisce che la maggior parte degli animali sarebbe generata contro natura, cioè per far male e provocare danno. Il più nobile degli animali esistenti sulla terra è l'uomo, sicché risulta chiaro che l'uomo è generato per natura e conformemente a natura. Se dunque 1) il fine è sempre migliore della cosa (perché tutto si genera in vista dello scopo e il "ciò per cui" è sempre migliore e il meglio di tutto), se poi 2) il fine conforme a natura è ciò che viene raggiunto per ultimo nel processo del divenire, quando questo si sviluppi con continuità fino al compimento; se inoltre assumiamo 3) che nell'uomo prima giunge a compimento il corpo, e soltanto in seguito ciò che concerne l'anima, e che il compimento di ciò che è migliore è sempre successivo alla sua generazione; se dunque assumiamo che 4) l'anima viene all'essere sempre dopo il corpo, e che a sua volta all'interno dell'anima la facoltà della mente viene all'essere per ultima (poiché vediamo che questa per natura è l'ultima che si origina nell'uomo, e questa è la ragione per cui l'unico bene il cui possesso la vecchiaia reclami); 5) ammesso tutto questo, allora la facoltà della mente è per natura il nostro fine, ed il suo esercizio costituisce lo scopo ultimo in vista di cui siamo nati. Posto che noi siamo stati generati conformemente a natura, è allora anche chiaro che esistiamo per pensare ed imparare. Ed ora domandiamoci per quale fra gli oggetti di pensiero esistenti il dio ci ha prodotti. Quando a Pitagora fu posta questa domanda dagli abitanti di Fliunte, egli rispose: "per osservare il cielo." Egli usava definirsi un osservatore della natura, e diceva di essere nato per questo scopo. Di Anassagora, poi, si racconta che così abbia risposto alla domanda per quale scopo l'uomo potrebbe augurarsi di nascere e di vivere: "per osservare il cielo, e le stelle in esso, e la luna e il sole", come se per nulla altro valesse la pena. In accordo con questo argomento, Pitagora avrebbe dunque a ragion veduta affermato che ogni uomo è stato formato dal dio per conoscere e meditare. Se poi l'oggetto di questa conoscenza sia l'ordine del mondo oppure una qualche altra natura, sarà forse da esaminare in seguito; per il momento ci basta, come base, ciò che abbiamo detto. Se cioè conformemente a natura il fine è la facoltà della mente, allora non v'è dubbio che la cosa

migliore è di esercitarla. E dunque bisogna fare ogni altra cosa in vista del bene che è presente nell'uomo stesso; e, fra queste cose a loro volta, quelle corporee in vista di quelle dell'anima, e la virtù in vista della facoltà della mente, perché questa è la cosa più alta. Alla stessa meta ci porta quest'altra argomentazione. Dal momento che nella natura tutta domina l'ordine, essa non fa nulla a caso, ma tutto subordina a uno scopo. In quanto essa esclude il caso, si adopera per la realizzazione dello scopo in grado ancor maggiore di ogni arte umana, perché, come già sappiamo, le capacità umane prendono a modello la natura. Poiché per natura l'uomo consta di anima e corpo, e l'anima vale più del corpo, e inoltre ciò che vale meno è sempre subordinato a ciò che è migliore in vista di uno scopo, così il corpo esiste in vista dell'anima. Già sappiamo che l'anima è in parte razionale, in parte invece irrazionale, e che la parte irrazionale ha minor valore; se ne ricava che la parte irrazionale esiste in vista di quella razionale. Alla parte razionale appartiene l'intelligenza; la dimostrazione dunque porta inevitabilmente alla conclusione che tutto esiste in vista dell'intelligenza. L'attività dell'intelligenza è quella di pensare, e il pensare consiste nella contemplazione degli oggetti del pensiero, così come l'attività dell'organo della vista è di vedere gli oggetti visibili. Sono quindi il pensiero e l'intelligenza che rendono ogni altra cosa desiderabile per l'uomo, perché le altre cose sono desiderabili in vista dell'anima, e nell'anima l'intelligenza è ciò che vale di più, e in vista di cui esiste tutto il resto.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Bene
Conoscenza
Cosmo
Deduzione
Divinità
Felicità
Natura
Ragione
Trattato

Torna all’indice

Aristotele, *Protreptico*, B44

Non dobbiamo perciò preoccuparci se la filosofia non si dimostra utile o vantaggiosa perché non affermiamo innanzi tutto che sia vantaggiosa, ma piuttosto che è buona, e che la si debba scegliere non per qualcos'altro, ma per se stessa. Infatti come noi andiamo ad Olimpia per lo spettacolo dei giochi in sé, anche senza averne alcun altro vantaggio (perché lo spettacolo vale in sé più di molto denaro), e come non guardiamo le rappresentazioni drammatiche delle feste Dionisie in base al calcolo di ricevere qualcosa dagli attori – anzi siamo proprio noi a pagare – e come valutiamo molti altri spettacoli più di una gran somma di denaro, così anche valuteremo la contemplazione dell'universo più che non tutte quelle cose, che ci si dia molta pena per andare a vedere delle persone che sulla scena si presentano come donne e schiavi, oppure lottano o gareggiano in corse ad Olimpia, e d'altra parte si consideri che non si debba contemplare senza un compenso la natura delle cose e della verità.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Bene
Contemplazione
Filosofia
Utile
Trattato

Torna all'indice

Cicerone, *Della natura degli dei*, I, 21, 54

È in spazi innumerevoli, infiniti, che lo spirito prende lo slancio e si dispiega per percorrerli in ogni direzione, in modo da non vedere mai alcun confine, alcun limite di fronte al quale potersi fermare.
Poiché lo spazio si estende all'infinito al di là delle muraglie del mondo, lo spirito cerca di sapere ciò che si trova in questa immensità nella quale può tuffare lo sguardo lontano quanto vuole, e nella quale può prendere il volo con uno slancio libero e spontaneo.
Le muraglie del mondo volano via. Vedo nel vuoto immenso nascere le cose… La terra non mi impedisce di distinguere tutto ciò che, sotto i miei piedi, si compie nelle profondità del vuoto. Di fronte a questo spettacolo sono colto da un brivido di piacere divino.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Contemplazione
Cosmo
Natura
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Cicerone, *Della repubblica*, VI, 9, 16

Guardando da quella via [Lattea] tutto l'universo, mi parve vederlo pieno di magnificenze e di meraviglie. V'erano infatti quelle stelle che mai vedemmo dal nostro emisfero e la loro grandezza era tale che noi non sapremmo mai immaginarla. La più piccola era quella che, situata ai confini del cielo, e la più vicina alla Terra, luceva di luce altrui. La grandezza delle stelle era di gran lunga maggiore di quella del globo terrestre. E la Terra mi parve così piccola da vergognarmi io quasi del nostro impero che vi figura appena come un punto.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Contemplazione
Cosmo
Natura
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Cicerone, *Della vecchiaia*, 11, 38

[…] come i Pitagorici, per esercitare la memoria, ricordo di sera ciò che ho detto, ascoltato, fatto ogni giorno. Questi sono gli esercizi dell'intelligenza, questa la palestra della mente, in questi sudo e mi sforzo senza sentire una grande mancanza del vigore fisico.

COMMENTO

Gli "esercizi" della mente sono accostati a quelli del corpo. Come quelli richiedono "sforzo", "sudore" e si svolgono in una sorta di palestra (gimnasium). La pratica della "rammemorazione" consiste nell'analisi del proprio vissuto quotidiano che prevede l'assunzione di un punto di vista "altro" rispetto all'immediatezza del vivere, ovvero nel diventar coscienti di quello che si è sentito ed agito in uno stato di parziale incoscienza. L'esercizio della memoria sviluppa la "concentrazione", ovvero la capacità di esser presenti a se stessi nel momento presente. Il fine ultimo dell'esercizio consiste nell'armonizzare il sé rispetto alla realtà, pervenendo ad uno stato che – come nella tradizione buddista – si colloca oltre la distinzione tra coscienza ed incoscienza, tra sé ed altro da sé.

PAROLE CHIAVE

Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Memoria
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Cicerone, *Il sommo bene e il sommo male*, I, 18, 60

Gli insensati vivono nell'attesa dei beni futuri. Sapendo che essi sono incerti, si consumano nell'ansietà e nel timore. E più tardi – questo è il peggiore dei loro tormenti – si accorgono di essersi inutilmente appassionati per il denaro, per il potere o per la gloria. Infatti non avranno tratto alcun piacere da tutte queste cose nella cui speranza il loro animo si era acceso e per la conquista dei quali essi avevano tanto duramente lavorato. La vita dell'insensato è ingrata e irrequieta. Essa di volge interamente al futuro.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Indifferenza
Piacere
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Cicerone, *Il sommo bene e il sommo male*, V, 21, 58

Non abbiamo che da interrogare noi stessi per sapere fino a che punto ci emozionano il moto degli astri, la contemplazione delle cose celesti, lo sforzo per conoscere tutto ciò che la natura vela con l'oscurità. […] Una delle attività più nobili è l'osservazione e lo studio delle cose celesti, nonché quello delle cose che la natura tiene celate e lontane dai nostri sguardi.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Contemplazione
Cosmo
Natura
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Cicerone, *Lucullo*, 41, 127

Non penso che si debba rinunciare ai quesiti dei fisici. L'osservazione e la contemplazione della natura sono una specie di alimento naturale per le anime e per gli spiriti. Ci raddrizziamo, ci dilatiamo, noi guardiamo dall'alto le cose umane e, contemplando le cose superiori e celesti, disprezziamo le cose umane per essere meschine e ristrette. La ricerca delle cose più grandi e nello stesso tempo più oscure ci procura piacere: se in questa ricerca ci si presenta qualcosa di verosimile, il nostro spirito si riempie di un nobile piacere umano.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Contemplazione
Cosmo
Natura
Piacere
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Crisippo, citato in Plutarco, *Contro gli stoici*, 1062a

Se si ha la saggezza per un istante, non la si cederà volentieri a colui che la possiede per tutta l'eternità.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Saggezza
Tempo
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Democrito, DK 68B31

La medicina infatti, secondo Democrito, è l'arte che cura le malattie del corpo, la filosofia quella che sottrae l'animo al dominio delle passioni.

PAROLE CHIAVE
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Filosofia
Passioni
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 21

Convinto che la speculazione naturalistica non ci riguarda affatto, discuteva di questioni morali nelle officine e nel mercato. Era solito dire che l'oggetto della sua ricerca era: «Ciò che nella casa si fa di male e di bene».

Spesso nell'indagine il suo conversare assumeva un tono piuttosto veemente: allora i suoi interlocutori lo colpivano con pugni o gli strappavano i capelli; nella maggior parte dei casi era disprezzato e deriso, ma tutto sopportava con animo rassegnato. A tal punto che una volta, sopportando i calci che aveva ricevuti da un tale, a chi si meravigliava del suo atteggiamento paziente, rispose: «Se mi avesse preso a calci un asino, l'avrei forse condotto in giudizio?» Così tramanda Demetrio.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Auto-dominio
Ironia
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 66

Si adattava con disinvoltura a luogo, tempo, a persona e recitava il suo ruolo convenientemente in ogni circostanza. Perciò più degli altri godeva il favore di Dioniso, poiché riusciva sempre a rendere accettabile ogni situazione. Godeva il piacere dei beni presenti, ma rinunziava ad affaticarsi per il godimento di beni non presenti.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare ad essere cittadino del mondo
Auto-dominio
Piacere
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, II, 115

Anche quando Demetrio figlio di Antigono conquistò Megara, dispose che la casa di Stilpone fosse custodita e che gli fosse restituito tutto ciò che era stato rapito. Ma quando gli chiese un elenco di tutto ciò che aveva perduto, egli rispose di non avere perduto nulla di ciò che veramente possedeva: nessuno infatti gli aveva portato via la sua dottrina, e possedeva ancora la ragione e la scienza.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare ad essere cittadino del mondo
Autosufficienza
Saggezza
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IV, 18

Polemone [*filosofo platonico*] soleva dire che bisogna esercitarsi nei fatti concreti della vita e non nelle speculazioni dialettiche, per evitare di essere come uno che abbia imparato a memoria un manuale di armonia musicale e non sappia esercitarla, e quindi per evitare di riscuotere ammirazione per l'abilità dialettica e di essere incoerenti con se stessi nel disporre della propria vita.

COMMENTO

Lo stile di vita "filosofico" - qualunque sia la dottrina cui ci si ispiri - è contraddistinto dalla coerenza nei fatti concreti della vita quotidiana: a fare il "filosofo" non il bel discorso fine a se stesso, ma il modo di essere della persona in carne ed ossa.

PAROLE CHIAVE

La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Pedagogia
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 70-71

Diceva che l'esercizio è duplice, spirituale e fisico. Nella pratica costante dell'esercizio fisico si formano pensieri che rendono più spedita l'attuazione della virtù. L'esercizio fisico si integra e si compie con l'esercizio spirituale. La buona condizione fisica e la forza sono gli elementi fondamentali per la salute dell'anima e del corpo. Portava delle prove per dimostrare che l'esercizio fisico contribuisce alla conquista della virtù. Egli osservava che sia gli umili artigiani che i grandi artisti avevano acquisito notevole abilità dal costante esercizio della loro arte, e che gli auleti e gli atleti dovevano la loro preminenza ad un assiduo e travaglioso impegno. E se costoro avessero trasferito il loro impegno anche all'anima, avrebbero conseguito risultati utili e concreti.

Sosteneva perciò che nulla si può ottenere nella vita senza esercizio, anzi che l'esercizio è l'artefice di ogni successo. Eliminati dunque gli inutili sforzi, l'uomo che sceglie le fatiche richieste dalla natura vive felicemente; l'inintelligenza degli sforzi necessari è la causa dell'umana infelicità. Lo stesso disprezzo del piacere per chi vi sia abituato è cosa dolcissima. E come quelli che sono avvezzi a vivere nei piaceri, mal volentieri passano ad un contrario tenore di vita, così quelli che si sono esercitati in modo contrario, con maggiore disinvoltura, disprezzano gli stessi piaceri. Questi erano i suoi precetti e ad essi conformò la sua vita. Falsificò realmente la moneta corrente, perché egli dava minor peso alle prescrizioni delle leggi che a quelle della natura. Modello della sua vita, egli diceva, fu Eracle che nulla antepose alla libertà.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Anima
Autodominio
Autosufficienza
Corpo
Esercizio
Libertà
Natura
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 103

Queste sono le vite dei Cinici. In aggiunta tracceremo le tesi comuni a tutti loro, perché crediamo che il Cinismo fu una scuola filosofica vera e propria, e non semplicemente un modo di vivere, come sostengono alcuni. Essi, come Aristone di Chio, bandirono la logica e la fisica e si dedicarono solo all'etica.

Diocle attribuisce a Diogene ciò che altri attribuisce a Socrate, lasciandolo dire che bisogna indagare ciò che di male e di bene avviene nelle nostre case.

Bandiscono anche l'istruzione enciclopedica. Antistene era solito dire che coloro che hanno conquistato un equilibrio spirituale non devono studiare letteratura per non essere distratti da interessi estranei.

PAROLE CHIAVE

La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Autodominio
Esercizio
Libertà
Pedagogia
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, 2-3

Salì ad Atene (aveva già l'età di trent'anni) e sedette nella bottega di un libraio. Costui leggeva il secondo libro dei *Commentari* di Senofonte, e Zenone provò tanta gioia, da domandare dove mai si potessero trovare uomini come Socrate. In quel momento appunto passava Cratete e il libraio glielo additò dicendo: 'segui quest'uomo'. Da allora divenne discepolo di Cratete: il suo spirito fu estremamente teso alla filosofia.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Filosofia
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, 171

[*Cleante*] era solito rimproverarsi da solo. Ad Aristone che una volta lo sentì e gli chiese: «Chi è che rimproveri?», egli ridendo rispose: «Un vecchio, che ha molti capelli bianchi, ma è senza intelletto».

COMMENTO

Il "rimprovero rivolto a se stesso" è frutto della pratica nota come "esame di coscienza". L'esame di coscienza consiste nel passare in rassegna il proprio vissuto quotidiano alla luce della propria concezione di sé e del mondo. Analizzare, interpretare, giudicare al fine di migliorare il proprio stile di vita.

PAROLE CHIAVE

Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Coerenza
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 62-63

La sua vita fu coerente con la sua dottrina. Lasciava andare ogni cosa per il suo verso e non prendeva alcuna precauzione, ma si mostrava indifferente verso ogni pericolo che gli occorreva, fossero carri o precipizi o cani e assolutamente nulla concedeva all'arbitrio dei sensi. […] Enesidemo afferma però che nella filosofia applicava il principio della sospensione del giudizio, ma nella vita quotidiana si comportava con cautela e preveggenza.

Si ritirava dal mondo e cercava la solitudine tranquilla, così che raramente si mostrava a quelli di casa. Si comportava così, perché aveva udito un indiano rimproverare Anassarco, dicendogli che mai avrebbe potuto istruire qualcuno ad essere migliore, dal momento che egli stesso frequentava le corti regali ed ossequiava i re. Non perdeva mai la sua compostezza, così che se qualcuno lo piantava nel mezzo del discorso, egli lo finiva per conto suo, benché in giovinezza fosse stato piuttosto facilmente irritabile.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Indifferenza
Sospensione del giudizio
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, IX, 64

Una volta fu sorpreso mentre parlava con se stesso e gliene fu chiesta la ragione. Pirrone rispose che si allenava ad essere uomo probo e buono.

COMMENTO

Il dialogo con se stessi era una pratica molto diffusa nell'antichità. Lo si può condurre in silenzio oppure ad alta voce. Se effettuato in maniera metodica e disciplinata reca con sé benefici simili al dialogo interpersonale. Il raccoglimento che precede o segue l'esperienza dialogica, duale o comunitaria, può intensificare od estendere le proprietà della stessa. Rimarchevole il passaggio semantico: dialogare significa "allenarsi" (*ad-lenum*, "fare il fiato" – nell'originale greco *àskesis*, esercizio). È pratica – non mera "teoria".

PAROLE CHIAVE

La figura del saggio
Imparare a dialogare
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Dialogo
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 22

In punto di morte [Epicuro] scrive ad Idomeneo questa lettera: In questo giorno beato, che è insieme l'ultimo della mia vita, vi scrivo queste righe. I dolori derivanti dalla stranguria e dalla dissenteria non mi hanno lasciato mai né hanno mai sminuito la loro intensa violenza. Ma a tutti questi mali resiste la mia anima, lieta della memoria dei nostri colloqui del passato. Occupati dei figli di Metrodoro, in modo degno della generosa disposizione spirituale che sin da giovinetto mostrasti verso me e la filosofia.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a morire
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Dolore
Filosofia
Ricordo di ciò che è bene
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 137

Epicuro crede i dolori dell'anima più gravi di quelli del corpo. Infatti la carne è sconvolta dal dolore solo per il presente, l'anima oltre che per il presente anche per il passato e per il futuro. Così pure crede che i piaceri dell'anima sono maggiori di quelli del corpo.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Anima
Corpo
Dolore
Piacere
Tempo
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Diogene, fr. 23 Nestle

La povertà è una guida e un'educatrice spontanea della filosofia; laddove questa tenti di convincere con le parole, quella (la povertà) ci riesce con il potere dei fatti.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Filosofia
Povertà
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Diogene, fr. 25 Nestle

Come si diventa maestri di se stessi? Quando si rimprovera per lo più a se stessi quello che si rimprovera agli altri.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Pedagogia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 10

Ricordati che sei nato a sorte mortale ed a finito tempo di vita: ma con i tuoi ragionamenti sulla natura sei sorto all'infinità ed all'eternità, e hai contemplato tutte le cose che sono ora e che saranno o che furono nel tempo trascorso.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Contemplazione
Tempo
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 14

Siamo nati una sola volta, e non potremo nascere una seconda volta; dovremo non essere più per l'eternità. Ma tu, benché non abbia padronanza del domani, stai rinviando la tua felicità. La vita si perde nei rinvii, ed ognuno di noi muore senza aver goduto una sola giornata.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Felicità
Morte
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 19

Chi si dimentica dei beni tra le cose che sono successe nella sua vita, è già oggi diventato vecchio.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Ricordo di ciò che è bene
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 23

Ogni amicizia è per se stessa desiderabile, ma il suo motivo principale deriva dai vantaggi che l'amicizia porta con sé.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 28

Non è da stimare né chi s'abbandona con facilità all'amicizia né chi vi esita. È necessario correre rischi per amore dell'amicizia.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 33

Il grido della carne è: non aver fame, non aver sete, non aver freddo. Colui che abbia soddisfatto questi bisogni, o che si aspetti di poterli soddisfare, può gareggiare in felicità anche con Zeus.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Assenza di turbamento
Felicità
Semplicità
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 34

Non è tanto dell'aiuto degli amici che noi abbiamo bisogno, quanto della fiducia che essi ci aiuterebbero nel caso ne avessimo bisogno.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 39

Non chi cerca sempre l'assistenza degli amici dev'essere considerato un amico, né chi non se ne approfitta mai. L'uno fa mercato del bene per averne il contraccambio, l'altro recide la speranza del bene per l'avvenire.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio vaticano*, 51

[Ad un giovane] Mi dicono della eccessiva inclinazione della tua carne verso i piaceri del sesso. Ebbene, se non violi le leggi ed i buoni costumi, né offendi il tuo prossimo, né debiliti la tua carne, né dissipi le tue sostanze, fa come vuoi. Bada però che non è possibile non essere ridotto in alcuna di queste necessità; i piaceri del sesso non giovarono mai: già è molto se non fanno male.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Sesso
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 52

L'amicizia percorre danzando la terra, recando a noi tutti l'appello di aprire gli occhi sulla felicità.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Felicità
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 56

Il saggio non soffre di più se messo alla tortura egli stesso, che quando il suo amico è messo alla tortura…

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 57

… (quindi non tradirà l'amico) o la sua vita sarà atterrata dalla sfiducia e tutta sconvolta.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 64

La lode degli altri deve seguirci spontaneamente; la nostra sola occupazione deve essere la nostra guarigione.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Semplicità
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 66

Dimostriamo compatimento per le sofferenze degli amici non con le lamentazioni, ma prendendoci cura di loro.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Dolore
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 69

La natura ingrata dell'anima ha reso la creatura umana avida di variazioni illimitate nel modo di vivere.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a leggere
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Anima
Natura
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 75

Ingrata verso i beni passati è la parola che dice: guarda la fine di una vita lunga.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Ricordo di ciò che è bene
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano, 77*

Il supremo frutto dell'autosufficienza è la libertà.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Autosufficienza
Libertà
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Gnomologio Vaticano*, 78

L'uomo d'animo sincero vive soprattutto nella saggezza e nell'amicizia, l'una bene mortale, l'altra bene immortale.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a vivere
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Saggezza
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 122

Non si è né troppo giovani né troppo vecchi per la salute dell'anima. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Anima
Tempo
Terapia delle passioni
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 123-125

Pratica e medita le cose che ti ho sempre raccomandato: sono fondamentali per una vita felice.
Prima di tutto considera l'essenza del divino materia eterna e felice, come rettamente suggerisce la nozione di divinità che ci è innata. Non attribuire alla divinità niente che sia diverso dal sempre vivente o contrario a tutto ciò che è felice, vedi sempre in essa lo stato eterno congiunto alla felicità.
Gli dei esistono, è evidente a tutti, ma non sono come crede la gente comune, la quale è portata a tradire sempre la nozione innata che ne ha. Perciò non è irreligioso chi rifiuta la religione popolare, ma colui che i giudizi del popolo attribuisce alla divinità.
Tali giudizi, che non ascoltano le nozioni ancestrali, innate, sono opinioni false. A seconda di come si pensa che gli dei siano, possono venire da loro le più grandi sofferenze come i beni più splendidi. Ma noi sappiamo che essi sono perfettamente felici, riconoscono i loro simili, e chi non è tale lo considerano estraneo.
Poi abituati a pensare che la morte non costituisce nulla per noi, dal momento che il godere e il soffrire sono entrambi nel sentire, e la morte altro non è che la sua assenza. L'esatta coscienza che la morte non significa nulla per noi rende godibile la mortalità della vita, senza l'inganno del tempo infinito che è indotto dal desiderio dell'immortalità.
Non esiste nulla di terribile nella vita per chi davvero sappia che nulla c'è da temere nel non vivere più. Perciò è sciocco chi sostiene di aver paura della morte, non tanto perché il suo arrivo lo farà soffrire, ma in quanto l'affligge la sua continua attesa. Ciò che una volta presente non ci turba, stoltamente atteso ci fa impazzire.
La morte, il più atroce dunque di tutti i mali, non esiste per noi. Quando noi viviamo la morte non c'è, quando c'è lei non ci siamo noi. Non è nulla né per i vivi né per i morti. Per i vivi non c'è, i morti non sono più. Invece la gente ora fugge la morte come il peggior male, ora la invoca come requie ai mali che vive.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a morire
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo

Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Dolore
Morte
Paura
Terapia delle passioni
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 126

Il vero saggio, come non gli dispiace vivere, così non teme di non vivere più. La vita per lui non è un male, né è un male il non vivere. Ma come dei cibi sceglie i migliori, non la quantità, così non il tempo più lungo si gode, ma il più dolce. Chi ammonisce poi il giovane a vivere bene e il vecchio a ben morire è stolto non solo per la dolcezza che c'è sempre nella vita, anche da vecchi, ma perché una sola è la meditazione di una vita bella e di una bella morte.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a morire
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Morte
Paura
Terapia delle passioni
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-133

Così pure teniamo presente che per quanto riguarda i desideri, solo alcuni sono naturali, altri sono inutili, e fra i naturali solo alcuni quelli proprio necessari, altri naturali soltanto. Ma fra i necessari certi sono fondamentali per la felicità, altri per il benessere fisico, altri per la stessa vita.

Una ferma conoscenza dei desideri fa ricondurre ogni scelta o rifiuto al benessere del corpo e alla perfetta serenità dell'animo, perché questo è il compito della vita felice, a questo noi indirizziamo ogni nostra azione, al fine di allontanarci dalla sofferenza e dall'ansia.

Una volta raggiunto questo stato ogni bufera interna cessa, perché il nostro organismo vitale non è più bisognoso di alcuna cosa, altro non deve cercare per il bene dell'animo e del corpo. Infatti proviamo bisogno del piacere quando soffriamo per la mancanza di esso. Quando invece non soffriamo non ne abbiamo bisogno.

Per questo noi riteniamo il piacere principio e fine della vita felice, perché lo abbiamo riconosciuto bene primo e a noi congenito. Ad esso ci ispiriamo per ogni atto di scelta o di rifiuto, e scegliamo ogni bene in base al sentimento del piacere e del dolore.

È bene primario e naturale per noi, per questo non scegliamo ogni piacere. Talvolta conviene tralasciarne alcuni da cui può venirci più male che bene, e giudicare alcune sofferenze preferibili ai piaceri stessi se un piacere più grande possiamo provare dopo averle sopportate a lungo.

Ogni piacere dunque è bene per sua intima natura, ma noi non li scegliamo tutti. Allo stesso modo ogni dolore è male, ma non tutti sono sempre da fuggire. Bisogna giudicare gli uni e gli altri in base alla considerazione degli utili e dei danni. Certe volte sperimentiamo che il bene si rivela per noi un male, invece il male un bene.

Consideriamo inoltre una gran cosa l'indipendenza dai bisogni non perché sempre ci si debba accontentare del poco, ma per godere anche di questo poco se ci capita di non avere molto, convinti come siamo che l'abbondanza si gode con più dolcezza se meno da essa dipendiamo. In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile.

I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca.

Saper vivere di poco non solo porta salute e ci fa privi d'apprensione verso i bisogni della vita ma anche, quando ad intervalli ci capita di menare un'esistenza ricca, ci fa apprezzare meglio questa condizione e indifferenti verso gli scherzi della sorte.
Quando dunque diciamo che il bene è il piacere, non intendiamo il semplice piacere dei goderecci, come credono coloro che ignorano il nostro pensiero, o lo avversano, o lo interpretano male, ma quanto aiuta il corpo a non soffrire e l'animo a essere sereno.
Perché non sono di per se stessi i banchetti, le feste, il godersi fanciulli e donne, i buoni pesci e tutto quanto può offrire una ricca tavola che fanno la dolcezza della vita felice, ma il lucido esame delle cause di ogni scelta o rifiuto, al fine di respingere i falsi condizionamenti che sono per l'animo causa di immensa sofferenza.
Di tutto questo, principio e bene supremo è l'intelligenza delle cose, perciò tale genere di intelligenza è anche più apprezzabile della stessa filosofia, è madre di tutte le altre virtù. Essa ci aiuta a comprendere che non si dà vita felice senza che sia intelligente, bella e giusta, né vita intelligente, bella e giusta priva di felicità, perché le virtù sono connaturate alla felicità e da questa inseparabili.
Chi suscita più ammirazione di colui che ha un'opinione corretta e reverente riguardo agli dei, nessun timore della morte, chiara coscienza del senso della natura, che tutti i beni che realmente servono sono facilmente procacciabili, che i mali se affliggono duramente affliggono per poco, altrimenti se lo fanno a lungo vuol dire che si possono sopportare ?
Questo genere d'uomo sa anche che è vana opinione credere il fato padrone di tutto, come fanno alcuni, perché le cose accadono o per necessità, o per arbitrio della fortuna, o per arbitrio nostro. La necessità è irresponsabile, la fortuna instabile, invece il nostro arbitrio è libero, per questo può meritarsi biasimo o lode.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d’animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Autosufficienza
Bene
Desiderio

Dolore
Fortuna
Paura
Piacere
Saggezza
Semplicità
Terapia delle passioni
Lettera/Epistola
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 135

Però è meglio essere senza fortuna ma saggi che fortunati e stolti, e nella pratica è preferibile che un bel progetto non vada in porto piuttosto che abbia successo un progetto dissennato.
Medita giorno e notte tutte queste cose e altre congeneri, con te stesso e con chi ti è simile, e mai sarai preda dell'ansia. Vivrai invece come un dio fra gli uomini.
Non sembra più nemmeno mortale l'uomo che vive fra beni immortali.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Autosufficienza
Desiderio
Divinità
Dolore
Fortuna
Paura
Piacere
Saggezza
Semplicità
Terapia delle passioni
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, Lettera a Pitocle, 84-85

Epicuro a Pitocle, salve.

Cleonte mi ha portato una lettera da parte tua nella quale continuavi a mostrare benevolenza nei nostri confronti, in maniera degna della nostra sollecitudine per te e, in modo non privo di capacità persuasiva, tentavi di richiamare alla memoria i ragionamenti che tendono a una vita beata e mi chiedevi di mandarti una trattazione sintetica e circoscritta dei fenomeni celesti, per tuo uso, perché potessi più facilmente tenerla a mente: infatti, a tuo dire, ciò che è stato scritto da noi in altre opere è difficile da ricordare, anche se, come affermi, tu porti continuamente con te tali opere. Ebbene, noi, per parte nostra, abbiamo accolto volentieri la tua richiesta, e l'abbiamo sostenuta con dolci speranze. Pertanto, come abbiamo composto tutti gli altri scritti, così portiamo a compimento anche questo che a tuo giudizio risulterà utile anche a molti altri, e soprattutto a quanti hanno assaggiato solo da poco l'autentica filosofia della natura e a quanti si sono impegnati in studî che vanno un po' più a fondo rispetto a una qualsiasi educazione elementare. Dunque, sarà bene che tu ti impadronisca di questi miei principi e che, quando li avrai nella memoria, li percorra velocemente insieme con le altre che abbiamo mandato, nella *Piccola epitome*, a Erodoto.

In primo luogo, dunque, bisogna ritenere che il fine da raggiungere con la conoscenza dei fenomeni celesti, sia trattati insieme, nelle loro connessioni, sia isolatamente, non è altro se non l'imperturbabilità e una salda convinzione, come del resto è anche per gli altri studî.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Assenza di turbamento
Memorizzazione
Natura
Pedagogia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera ad Erodoto*, 37

Ora, un siffatto metodo è utile a chiunque abbia preso dimestichezza con lo studio della filosofia della natura, e quindi io, che raccomando la continua applicazione a tale studio, e che in un simile stile di vita conduco un'esistenza assolutamente tranquilla, ho anche composto per te questa epitome e questo riassunto dei punti principali dell'intera dottrina.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Filosofia
Memorizzazione
Natura
Pedagogia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, *Lettera ad Erodoto*, 78

E ancora, bisogna ritenere che sia il compito specifico della filosofia della natura quello di cogliere con precisione la causa dei fenomeni più importanti, e il fatto che la beatitudine sta proprio qui, nella conoscenza di quali nature si rivelano in questi fenomeni celesti, e tutte le nozioni che contribuiscono alla conoscenza precisa rivolta a questo scopo <della beatitudine>.
E, ancora, bisogna ritenere che in questo genere di fatti non ci sia una pluralità di cause, né la possibilità di un qualche altro modo d'essere, ma, semplicemente, che in una natura incorruttibile e beata non c'è nessuno dei fattori che inducono scompiglio o turbamento.
E questo può essere compreso semplicemente con l'uso della ragione. Ma ciò che rientra nella ricerca specifica sul sorgere e sul tramontare, sui moti celesti, le eclissi e i fenomeni simili, non ha più nulla a che vedere con la beatitudine, tant'è vero che coloro che ben conoscono queste cose, ma che non sanno quali siano le loro nature e quali le cause più importanti, hanno ugualmente paura, come la avrebbero se non avessero tali conoscenze; anzi, quasi quasi provano anche più paura, quando avviene che la curiosità suscitata da questa ulteriore conoscenza non permetta di giungere a una soluzione e di cogliere l'ordine delle realtà fondamentali.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Assenza di turbamento
Memorizzazione
Natura
Paura
Pedagogia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Epicuro, *Massime capitali*, 11

Se non ci turbasse la paura dei fenomeni celesti e quella della morte, ch'essa possa essere qualcosa che ci tocchi da vicino, e il non conoscere il confine dei piaceri e dei dolori, non avremmo bisogno della scienza della natura.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Assenza di turbamento
Morte
Natura
Pedagogia
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Massime capitali*, 19

Un tempo illimitato contiene la stessa quantità di piacere che uno limitato, quando i confini dei piaceri si valutino con retto calcolo.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Piacere
Ragione
Tempo
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Massime capitali*, 27

Di tutte le cose che la sapienza procura in vista della vita felice, il bene più grande è l'acquisto dell'amicizia.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Felicità
Sapienza
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Massime capitali*, 28

La medesima persuasione che ci incoraggiò a credere che nessun male è eterno o lungamente duraturo ci fa anche ritenere che la sicurezza più grande che si attui nelle cose finite è quella dell'amicizia.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Felicità
Male
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, *Massime capitali*, 29

Dei desideri alcuni sono naturali e necessari, altri naturali e non necessari, altri né naturali né necessari, ma nati solo da vana opinione.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Desiderio
Opinione
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epicuro, Usener 221

È vuoto il discorso di quel filosofo che non riesca a guarire alcuna sofferenza dell'uomo: come non abbiamo alcun bisogno della medicina se essa non riesca ad espellere dal nostro corpo le malattie, così non abbiamo alcuna utilità della filosofia se essa non serva a scacciare le sofferenze dell'anima.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Dolore
Filosofia
Paura
Saggezza
Terapia delle passioni
Aforisma/Massima

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, I, 4, 1-32

Il progresso spirituale non consiste nello spiegare meglio Crisippo, ma nel trasformare la propria libertà.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Conversione
Diatriba
Libertà
Pedagogia
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, I, 6, 19-25

L'uomo, al contrario, Dio l'ha introdotto nel mondo quaggiù per contemplare lui e le sue opere, e non solo per contemplarle, ma anche per interpretarle… La natura si conclude per noi nella contemplazione, nella comprensione, in una vita in armonia con la natura. Badate dunque di non morire senza aver contemplato tutte queste realtà. Voi viaggiate pure fino ad Olimpia per vedere l'opera di Fidia, e tutti quanti pensate che sia una disgrazia morire senza avere visto un simile spettacolo. E là, dove non è necessario viaggiare, poiché avete presso di voi e sotto di gli occhi le opere d'arte, non avrete dunque il desiderio di contemplarle e di comprenderle? Non sentirete dunque chi siete, perché siete nati, qual è il significato dello spettacolo a cui siete stati ammessi?

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Contemplazione
Diatriba
Divinità
Natura
Pedagogia
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, I, 15, 2

L'arte di vivere [la filosofia] ha come materia la vita di ciascuno.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Filosofia
Manuale a scopo rammemorativo
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, II, 11, 1

Il punto d'inizio della filosofia è la coscienza della propria debolezza.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Filosofia
Sapere di non sapere
Manuale a scopo rammemorativo
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, III, 13, 6

Anche noi dobbiamo conversare con noi stessi, saper fare a meno degli altri, non trovarci nell'imbarazzo circa il modo di occupare la nostra vita; dobbiamo riflettere sul governo divino, sui nostri rapporti con il resto del mondo, considerare qual è stato sinora il nostro atteggiamento riguardo agli eventi, quale esso è adesso, quali sono le cose che ci affliggono, e come anche potremo porvi rimedio, come potremo estirparle.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Filosofia
Manuale a scopo rammemorativo
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, III, 21, 4-6

L'architetto non viene a dire: «Ascoltatemi sull'arte del costruire», ma, fatto il contratto per una casa, la costruisce… Agisci anche tu in tal modo: mangia come un uomo, bevi come un uomo,… sposati, abbi dei figli, partecipa alla vita della città; sappi sopportare gli insulti, tollera gli altri uomini.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad essere cittadino del mondo
Filosofia
Pedagogia
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, III, 22, 20

D’ora in poi, la materia su cui devo lavorare è il pensiero (*diànoia*) proprio come quella del falegname è il legno, quella del calzolaio il cuoio.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Filosofia
Manuale a scopo rammemorativo
Consulenza filosofica

Torna all’indice

Epitteto, *Diatribe*, IV, 6, 34

La mattina, non appena alzato, chiediti: «Cosa mi resta da fare per acquisire l'impassibilità e l'assenza di turbamento? Chi sono io? Un corpo? Una fortuna? Una reputazione? Nulla di tutto ciò. Ma cosa? Sono un essere ragionevole?» Allora cosa si esige da un tale essere? Ripassa nella mente le tue azioni: «Che cosa ho trascurato di ciò che conduce alla felicità? Cosa ho fatto di contrario all'amicizia? Agli obblighi della società? Alle qualità del cuore? Quale dovere ho omesso in queste materie?»

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Amicizia
Assenza di turbamento
Azione
Felicità
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Diatribe*, IV, 12, 7

Tu non devi separarti da tali principi né quando dormi né quando ti alzi né quando mangi o bevi o ti intrattieni con gli uomini.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere una decisione etica
Memorizzazione
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 1

La realtà si divide in cose soggette al nostro potere e cose non soggette al nostro potere. In nostro potere sono il giudizio, l'impulso, il desiderio, l'avversione e, in una parola, ogni attività che sia propriamente nostra; non sono in nostro potere il corpo, il patrimonio, la reputazione, le cariche pubbliche e, in una parola, ogni attività che non sia nostra. E ciò che rientra in nostro potere è per natura libero, immune da inibizioni, ostacoli, mentre quanto non vi rientra è debole, schiavo, coercibile, estraneo. Ricorda, allora, che se considererai libere le cose che per natura sono schiave, e tuo personale ciò che è estraneo, sarai impedito, soffrirai, sarai turbato, ti lamenterai degli dèi e degli uomini; se invece riterrai tuo solo ciò che è tuo, ed estraneo, come in effetti è, ciò che è estraneo, nessuno ti potrà mai coartare, nessuno ti impedirà, non ti lamenterai di nessuno, non accuserai nessuno, non ci sarà cosa che dovrai compiere contro voglia, nessuno ti danneggerà, non avrai nemici, perché non potrai patire alcun danno. Ora, se aspiri a così alta condizione, ricorda che non basta uno sforzo modesto per raggiungerla, ma ci sono cose che devi definitivamente abbandonare, altre che per il momento devi differire. Mentre se desideri averle, e in più desideri cariche pubbliche e ricchezze, probabilmente, per il fatto stesso di ambire alle prime, non otterrai neppure le seconde: in ogni caso, fallirai gli unici presupposti che consentano libertà e felicità. Quindi esercitati fin d'ora a dire a ogni rappresentazione che ti colpisca per la sua asprezza: «sei soltanto una rappresentazione, non sei affatto ciò che sembri in apparenza». Poi analizzala e sottoponila alla valutazione degli strumenti in tuo possesso, accertando – il primo e il più importante esame – se essa sia relativa a cose che ricadono in nostro potere ovvero a quelle che non vi rientrano; e in questo secondo caso abbi già pronta la conclusione: «per me non è nulla».

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Attenzione
Auto-dominio
Azione

Cambiamento
Coerenza
Dolore
Felicità
Libertà
Terapia delle passioni
Manuale a scopo rammemorativo
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 5

Non sono i fatti in sé che turbano gli uomini, ma i giudizi che gli uomini formulano sui fatti. Per esempio, la morte non è nulla di terribile (perché altrimenti sarebbe sembrata tale anche a Socrate): ma il giudizio che la vuole terribile, ecco, questo è terribile. Di conseguenza, quando subiamo un impedimento, siamo turbati o afflitti, non dobbiamo mai accusare nessun altro tranne noi stessi, ossia i nostri giudizi. Incolpare gli altri dei propri mali è tipico di chi non ha educazione filosofica; chi l'ha intrapresa incolpa sé stesso; chi l'ha completata non incolpa né gli altri né se stesso.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Attenzione
Auto-dominio
Cambiamento
Coerenza
Dolore
Felicità
Giudizio
Libertà
Morte
Opinione
Terapia delle passioni
Manuale a scopo rammemorativo
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 7

Come in un viaggio per mare, se la nave ha ormeggiato e sei sbarcato per attingere acqua, cammin facendo potrà anche capitarti di raccogliere una conchiglietta, una piccola radice, ma la tua attenzione dev'esser sempre fissa alla nave, devi voltarti continuamente indietro, caso mai il timoniere ti chiamasse, e se ti chiama devi lasciar perdere tutto, se non vuoi esser caricato a bordo legato come una pecora: allo stesso modo anche nella vita, se ti sono dati non una conchiglia o una radice, ma moglie e figlio, nulla ti vieterà di avere la tua famigliola: ma se il timoniere ti chiama, lascia perdere tutto e corri alla nave senza neanche voltarti. E se sei vecchio non ti allontanare mai troppo dalla nave, in modo da non mancare, quando sarai chiamato.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare il senso del limite
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Morte
Premeditazione della morte, dei mali
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 11

Non dir mai di nessuna cosa: «l'ho perduta», ma: «l'ho restituita». È morto tuo figlio? È stato restituito. È morta tua moglie? È stata restituita. «Mi è stato tolto il podere»: ebbene, anche questo è stato restituito. «Ma chi me l'ha portato via è un malfattore». E a te cosa importa attraverso chi ne abbia chiesto la restituzione colui che te lo aveva dato? Finché ti concede di tenerlo, abbine cura come di un bene che non è tuo, come i viaggiatori della locanda.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare il senso del limite
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Morte
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 13

Se vuoi progredire, sopporta pure che le circostanze esterne ti procurino la reputazione di stolto e insensato, non cercare affatto di apparire sapiente: anzi, se ci sarà chi ti considera qualcuno, diffida di te stesso. Perché devi sapere che non è facile conservare la tua scelta morale conforme a natura e insieme conservare le cose esterne: chi si occupa dell'una necessariamente deve trascurare le altre, e viceversa.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Attenzione
Auto-dominio
Cambiamento
Coerenza
Libertà
Natura
Saggezza
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 17

Ricorda che sei soltanto attore di un dramma, ed è chi lo allestisce a stabilire di quale dramma: se lo vuole breve, reciti un dramma breve; se decide che sia lungo, uno lungo; se ti riserva la parte di un mendicante, cerca di interpretarla con bravura, e così quella di uno zoppo, di un magistrato, del privato cittadino. Perché il tuo compito è questo: impersonare bene il ruolo assegnato; sceglierlo tocca ad altri.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Coerenza
Libertà
Memorizzazione
Saggezza
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 21

La morte, l'esilio e tutto ciò che appare terribile ti siano quotidianamente dinanzi agli occhi, più di ogni altra cosa la morte: e non avrai mai alcun pensiero meschino né desidererai mai nulla oltre misura.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Coerenza
Libertà
Memorizzazione
Saggezza
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 22

Se aspiri alla filosofia, preparati fin d'ora a essere deriso e schernito dalla gente: «ce lo ritroviamo di colpo filosofo», diranno, e ancora: «da dove ha preso tutto questo cipiglio?». Ma sul tuo volto non vi sia cipiglio; attieniti invece a ciò che ti pare il meglio, come un uomo assegnato dal dio a questo posto. E ricorda che se resterai coerente agli stessi principi, quelli che prima ti beffavano poi ti ammireranno, mentre se ti rivelerai inferiore a essi riscuoterai un doppio dileggio.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Auto-dominio
Coerenza
Filosofia
Libertà
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 26

È possibile comprendere la volontà della natura nelle situazioni in cui non siamo mossi da interessi personali. Per esempio, quando lo schiavo di un altro rompe una coppa, viene fatto di dire: «sono cose che succedono». Allora, però, quando è la tua coppa che si spezza, devi comportarti esattamente come quando va in frantumi quella dell'altro. E la stessa condotta trasferiscila anche alle circostanze più gravi. È morto il figlio o la moglie di un altro? Tutti, senza eccezione, sanno dire: «è il destino degli esseri umani»; ma quando muore nostro figlio, subito ci disperiamo: «ahimé, oh me sventurato!». Dovremmo ricordarci, invece, la nostra reazione quando sentiamo che questo è toccato ad altri.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Auto-dominio
Coerenza
Libertà
Premeditazione della morte, dei mali
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 28

Se qualcuno affidasse la tua persona al primo che incontra, ti adireresti; e tu che affidi la mente a chi capita, e, se questi ti insulta, la lasci cadere nel turbamento e nella confusione, non te ne vergogni?

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Attenzione
Auto-dominio
Coerenza
Libertà
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 38

Come, camminando, stai attento a non calpestare un chiodo o a non storcerti la caviglia, così fai attenzione a non danneggiare il tuo principio interiore. Se lo tuteleremo in ciascuna azione, potremo agire con più sicurezza.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Attenzione
Azione
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 46

Non definirti in nessuna occasione filosofo e in generale non parlare tra gente comune di principi filosofici, ma fai quello che discende da questi principi: per esempio, a banchetto non dire come si deve mangiare, ma mangia come si deve. Ricorda, infatti, che Socrate aveva a tal punto eliminato l'ostentazione da ogni suo atteggiamento che c'era chi addirittura lo avvicinava per domandargli di essere introdotto presso altri filosofi, e Socrate lo accompagnava da loro. Tanto accettava il fatto di non essere considerato! E se, quando ti trovi tra gente comune, il discorso cade su un principio filosofico, per lo più osserva il silenzio: è troppo alto il rischio che tu rigetti immediatamente quello che non hai ancora digerito. E quando qualcuno ti dice che non sai nulla, se non ti senti punto sul vivo, allora sappi che la tua opera di filosofo è iniziata. Le pecore non portano il foraggio ai pastori per mostrare quanto hanno mangiato, ma lana e latte sono il prodotto esterno della pastura che hanno assimilato internamente: e tu alla gente comune non sciorinare i principi filosofici, ma esponi i risultati che derivano dalla loro digestione.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Attenzione
Azione
Filosofia
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 48

Condizione e carattere dell'uomo comune: non attende mai un beneficio o un danno da sé stesso, ma dall'esterno. Condizione e carattere del filosofo: attende ogni beneficio e ogni danno da sé stesso. Segni di chi progredisce nella filosofia: non biasima nessuno, non loda nessuno, non si lamenta di nessuno, non accusa nessuno, non parla mai di sé come di chi sia qualcuno o sappia qualcosa; di fronte a un ostacolo o a un impedimento, accusa sé stesso; se si sente lodare, dentro di sé deride chi lo elogia; e, se qualcuno lo biasima, non si difende. Come i convalescenti, procede con cautela, per non muovere le parti in via di guarigione, prima che si siano definitivamente rinsaldate. Ha eliminato da sé ogni desiderio; e ha trasferito l'avversione solo alle cose che, tra quanto è in nostro potere, sono contrarie alla natura. Verso ogni cosa usa un impulso moderato. Non si cura che lo considerino sciocco o ignorante. E, in una parola, si guarda da sé stesso come da un nemico insidioso.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Attenzione
Azione
Coerenza
Filosofia
Indifferenza
Libertà
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 49

Quando uno si vanta di poter comprendere e interpretare i libri di Crisippo, dì a te stesso: «Se Crisippo non avesse scritto in modo oscuro, costui non avrebbe nulla di cui vantarsi». Che cosa voglio, io? Conoscere la natura e seguirla. Per questo cerco un interprete che me la spieghi: sentendo fare il nome di Crisippo, ricorro a lui. Ma non capisco i suoi scritti: allora cerco chi me li spieghi. Fin qui non c'è ancora nulla di cui vantarsi. Poi, però, trovato l'interprete, tocca a me applicare l'insegnamento che ne ho tratto: ed è proprio questa, solo questa, la cosa di cui vantarsi. Se invece ammiro il semplice atto dell'interpretare, che altro ho concluso, se non di fare il grammatico in luogo del filosofo? Con la sola differenza che mi dedico all'esegesi di Crisippo invece che di Omero. Piuttosto, ogni volta che uno mi dice: «leggimi Crisippo», dovrei arrossire, quando non riesco a mostrare azioni simili e conformi alle parole.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Lettura
Pedagogia
Scrittura
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 51

Quanto aspetterai ancora per giudicarti degno delle cose migliori e non trascurare in nulla le distinzioni operate dalla ragione? Hai ricevuto i principi che dovevi approvare, e li hai approvati. Quale maestro attendi ancora, per affidargli l'attuazione del tuo emendamento morale? Non sei più un ragazzo, ormai sei un uomo adulto. Se ora ti abbandoni alla trascuratezza, all'indolenza, e passi perennemente di proposito in proposito, e fissi sempre un'altra data per intraprendere la cura di te stesso, non ti renderai conto di non compiere alcun progresso, anzi non smetterai mai di essere un uomo comune, nemmeno al momento di morire. A questo punto, perciò, giudicati degno di vivere come un uomo adulto sulla via del progresso morale: e sia per te una legge inviolabile tutto ciò che pare il meglio. E se ti si presenta una fatica, o un piacere, un onore o un disonore, ricorda che la prova è già in corso, che le Olimpiadi sono queste, e non è più possibile rimandare, e che il progresso morale si perde o si salva in un solo giorno e in una sola azione. Così Socrate giunse alla sua sublime realizzazione, senza badare ad altro di ciò che gli si presentava, ma solo alla ragione. E tu, anche se non sei ancora Socrate, devi però vivere come chi desideri essere Socrate.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Cambiamento
Coerenza
Conversione
Ragione
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Epitteto, *Manuale*, 52

In filosofia il settore primo e il più necessario è l'applicazione dei principi; per esempio: non mentire. Il secondo sono le dimostrazioni; per esempio: perché non si deve mentire? Il terzo costituisce la conferma e la distinzione dei primi due: da dove deriva che questa sia una dimostrazione?, che cos'è una dimostrazione?, cos'è una conseguenza logica, una contraddizione?, e la verità, e il falso? Il terzo settore, quindi, è necessario per il secondo, e il secondo per il primo; ma il più necessario, quello su cui dobbiamo soffermarci, rimane il primo. Invece noi facciamo il contrario: indugiamo sul terzo e tutto il nostro impegno ruota intorno a quello; mentre del primo ci disinteressiamo totalmente. Per questo da un lato pratichiamo la menzogna, dall'altro teniamo sottomano la dimostrazione che non si deve mentire.

PAROLE CHIAVE
Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Cambiamento
Coerenza
Lettura
Pedagogia
Saggezza
Scrittura
Manuale a scopo rammemorativo

Torna all'indice

Filodemo, *Sulla morte*, 37, 20

Ricevere, riconoscendone tutto il valore, ogni momento del tempo che si aggiunge, come provenisse da una fortuna meravigliosa e incredibile.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Fortuna
Morte
Tempo
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Filone di Alessandria, *Delle leggi speciali*, II, 44-45

Tutti coloro che, tra i greci e i barbari, si esercitano nella saggezza, conducendo una vita immune da biasimo e da rimprovero, astenendosi volontariamente dal commettere l'ingiustizia o dal restituirla ad altri, evitano le relazioni con la gente intrigante e condannano i luoghi che frequentano questi individui, tribunali, consigli, pubbliche piazze, assemblee, tutte le riunioni e i gruppi di gente sconsiderata. Aspirando ad una vita di pace e di serenità, contemplano la natura e tutto ciò che si trova in essa, esplorano attentamente la terra, il mare, l'aria, il cielo e tutte le nature che vi si trovano, accompagnano con il pensiero la luna, il sole, le evoluzioni degli altri astri erranti o fissi, e, se i loro corpi restano sulla terra, danno ali alle loro anime affinché, elevandosi nell'etere, osservino le potenze che vi si trovano, come si addice a coloro che sono divenuti realmente cittadini del mondo, considerano il mondo come la loro città ai cui cittadini è familiare la saggezza, che hanno ricevuto i loro diritti civili dalla Virtù, la quale è incaricata di presiedere al governo dell'Universo. Così, colmi di perfetta eccellenza, abituati a non tenere più conto dei mali del corpo e dei mali esterni, esercitandosi ad essere indifferenti alle cose indifferenti, armati contro i piaceri e i desideri, insomma sempre ansiosi di tenersi al di sopra delle passioni… senza piegarsi sotto i colpi della sorte poiché ne hanno calcolato in anticipo gli attacchi (giacché, fra le cose che accadono senza che le si vogliano, persino le più penose sono alleviate dalla previsione, quando il pensiero non trova più nulla di inatteso negli eventi ma smussa la percezione come se si trattasse di cose vecchie e logore), è ovvio che per gli uomini siffatti, che trovano il piacere nella virtù, tutta la vita sia una festa.

Sono, certamente, un piccolo numero, tizzone di saggezza mantenuto nelle città affinché la virtù non si estingua del tutto e non sia strappata alla nostra specie.

Ma se ovunque gli uomini avessero gli stessi sentimenti di questo piccolo numero, se diventassero veramente tali quali la natura vuole che siano, immuni da biasimo e rimprovero, innamorati della saggezza, lieti del bene perché è il bene e convinti che il bene morale sia l'unico bene… allora le città sarebbero colme di felicità, liberate da ogni causa di afflizione e di timore, colme di tutto ciò che costituisce la gioia e il

piacere spirituale, di modo che nessun momento sarebbe privo di vita lieta e che tutto il ciclo dell'anno sarebbe una festa.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a vivere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare ad essere cittadino del mondo
Felicità
Indifferenza
Politica
Saggezza
Virtù
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, II, 1-19

È dolce, mentre nel grande mare i venti sconvolgono le acque,
guardare dalla terra la grande fatica di un altro;
non perché il tormento di qualcuno sia un giocondo piacere,
ma perché è dolce vedere da quali mali tu stesso sia immune.
Dolce è anche contemplare grandi contese di guerra
apprestate nei campi senza che tu partecipi al pericolo.
Ma nulla è più piacevole che star saldo sulle serene regioni
elevate, ben fortificate dalla dottrina dei sapienti,
donde tu possa volgere lo sguardo laggiù, verso gli altri,
e vederli errare qua e là e cercare, andando alla ventura,
la via della vita, gareggiare d'ingegno, rivaleggiare di nobiltà,
adoprarsi notte e giorno con soverchiante fatica
per assurgere a somma ricchezza e impadronirsi del potere.
O misere menti degli uomini, o petti ciechi!
In che tenebre di vita e tra quanto grandi pericoli
si consuma questa esistenza, quale che sia! E come non vedere
che nient'altro la natura latrando reclama, se non che il dolore
sia rimosso e sia assente dal corpo, e nella mente essa goda
di un senso giocondo, libera da affanno e timore?

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare a vivere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Contemplazione
Dolore
Indifferenza
Natura
Piacere
Poesia

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, II, 646

Infatti è necessario che ogni natura divina goda
di per sé vita immortale con somma pace,
remota dalle nostre cose e immensamente distaccata.
Ché immune da ogni dolore, immune da pericoli,
in sé possente di proprie risorse, per nulla bisognosa di noi,
né dalle benemerenze è avvinta, né è toccata dall'ira.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare a vivere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Indifferenza
Poesia

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, II, 1034 sgg.

In primo luogo il luminoso e puro colore del cielo
e quanto esso contiene in sé, gli astri vaganti in ogni parte,
e la luna e il sole con lo splendore della luce chiarissima -
se tutte queste cose ora per la prima volta fossero vedute
dai mortali, se d'improvviso si presentassero loro, d'un tratto,
che mai si potrebbe dire meraviglia più grande di esse
o che prima le genti meno osassero credere possibile?
Nulla, io penso: tanto questa vista sarebbe parsa mirabile.
E ora osserva: per la stanchezza di vederlo a sazietà, nessuno
ormai si degna di levare lo sguardo alle volte lucenti del cielo.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a vivere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Bellezza
Contemplazione
Meraviglia
Natura
Poesia

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, II, 1044-55

Cessa, dunque, di rigettare dall'animo questa dottrina,
spaurito dalla novità per sé stessa, ma piuttosto
pondera tutto con acuto giudizio; e, se ti sembra vera,
arrenditi; se è falsa, accingiti a contrastarla.
E in verità, dato che l'intero spazio è infinito fuori dalle mura
di questo mondo, l'animo cerca di comprendere cosa ci sia
più oltre, fin dove la mente voglia protendere il suo sguardo,
fin dove il libero slancio dell'animo da sé si avanzi a volo.
In primo luogo, per noi da ogni punto verso qualunque
parte, da entrambi i lati, ‹sopra› e sotto, per il tutto
non c'è confine: come ho mostrato, e la cosa stessa di per sé
a gran voce lo proclama, e la natura dello spazio senza fondo riluce.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Bellezza
Contemplazione
Meraviglia
Natura
Ragione
Poesia

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, III, 14-30

Infatti, appena la tua dottrina comincia a svelare a gran voce
la natura quale è sorta dalla tua mente divina,
fuggon via i terrori dell'animo, le mura del mondo
si disserrano, vedo le cose svolgersi attraverso tutto il vuoto.
Appaiono la potenza degli dèi e le sedi quiete,
che né venti scuotono, né nuvole cospargono
di piogge, né neve vìola, condensata da gelo acuto,
candida cadendo; ‹ma› un etere sempre senza nubi
le ricopre, e ride di luce largamente diffusa.
E tutto fornisce la natura, né alcuna
cosa in alcun tempo intacca la pace dell'animo.
Ma per contro in nessun luogo appaiono le regioni acherontee,
né la terra impedisce che si discerna tutto quanto
si svolge sotto i miei piedi, laggiù, attraverso il vuoto.
Per queste cose mi prende allora un certo divino piacere
e un brivido, perché così per la potenza della tua mente la natura,
tanto manifestamente dischiudendosi, in ogni parte è stata rivelata.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare a vivere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Assenza di turbamento
Contemplazione
Divinità
Indifferenza
Meraviglia
Natura
Poesia

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, III, 956-961

Ma, perché sempre aneli a ciò che è lontano e disprezzi quanto è presente,
incompiuta ti è scivolata via, e senza profitto, la vita,
e inaspettatamente la morte sta dritta accosto al tuo capo
prima che tu possa andartene sazio e contento d'ogni cosa.
Ora, comunque, lascia tutte queste cose che non si confanno più alla tua età
e di buon animo, suvvia, cedi il posto ‹ad altri›: è necessario.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare il senso del limite
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Morte
Poesia

Torna all'indice

Lucrezio, *Della natura*, III, 1067 sgg.

Così ciascuno fugge sé stesso, ma, a quel suo 'io', naturalmente,
come accade, non potendo sfuggire, malvolentieri gli resta attaccato,
e lo odia, perché è malato e non comprende la causa del male;
se la scorgesse bene, ciascuno, lasciata ormai ogni altra cosa,
mirerebbe prima di tutto a conoscere la natura delle cose,
giacché è in questione non la condizione di un'ora sola,
ma quella del tempo senza fine, in cui i mortali devono aspettarsi
che si trovi tutta l'età, qualunque essa sia, che resta dopo la morte.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Contemplazione
Dolore
Morte
Natura
Tempo
Poesia

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, I, 7.1

Da Rustico: aver capito la necessità di correggere e curare il carattere.

PAROLE CHIAVE
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Cura di sé
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 1

Al mattino comincia col dire a te stesso: incontrerò un indiscreto, un ingrato, un prepotente, un impostore, un invidioso, un individualista. Il loro comportamento deriva ogni volta dall'ignoranza di ciò che è bene e ciò che è male. Quanto a me, poiché riflettendo sulla natura del bene e del male ho concluso che si tratta rispettivamente di ciò che è bello o brutto in senso morale, e, riflettendo sulla natura di chi sbaglia, ho concluso che si tratta di un mio parente, non perché derivi dallo stesso sangue o dallo stesso seme, ma in quanto compartecipe dell'intelletto e di una particella divina, ebbene, io non posso ricevere danno da nessuno di essi, perché nessuno potrà coinvolgermi in turpitudini, e nemmeno posso adirarmi con un parente né odiarlo. Infatti siamo nati per la collaborazione, come i piedi, le mani, le palpebre, i denti superiori e inferiori. Pertanto agire l'uno contro l'altro è contro natura: e adirarsi e respingere sdegnosamente qualcuno è agire contro di lui.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad essere cittadino del mondo
Attenzione
Bene
Male
Natura
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 5

Te ne affrancherai compiendo ogni singola azione come fosse l'ultima della tua vita, lontano da ogni superficialità e da ogni avversione passionale alle scelte della ragione e da ogni finzione, egoismo e malcontento per la tua sorte.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Azione
Passione
Ragione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 11

Fare, dire e pensare ogni singola cosa come chi sa che da un momento all'altro può uscire dalla vita.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Azione
Morte
Passione
Ragione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, II, 14

Anche se tu dovessi vivere tremila anni e dieci volte altrettanto, in ogni caso ricorda che nessuno perde altra vita se non questa che sta vivendo, né vive altra vita se non questa che va perdendo. Pertanto la durata più lunga e la più breve coincidono. Infatti il presente è uguale per tutti e quindi ciò che si consuma è uguale e la perdita risulta, così, insignificante. Perché nessuno può perdere il passato né il futuro: come si può essere privati di quello che non si possiede? Ricordare sempre, quindi, questi due punti: il primo, che tutto, dall'eternità, è della medesima specie e ciclicamente ritorna, e non fa alcuna differenza se si vedranno le stesse cose nello spazio di cento o di duecento anni o nell'infinità del tempo; il secondo, che sia chi vive moltissimi anni sia chi dopo brevissimo tempo è già morto subiscono una perdita uguale. È solo il presente, infatti, ciò di cui possono essere privati, poiché è anche l'unica cosa che possiedono, e uno non perde quello che non ha.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 2

Occorre far tesoro anche di osservazioni come questa: anche gli elementi accessori dei processi naturali possiedono qualcosa di gradevole e attraente. Per esempio, mentre il pane si cuoce alcune sue parti si screpolano e queste venature che vengono così a prodursi, e che in un certo senso contrastano con il risultato che si prefigge la panificazione, hanno una loro eleganza e un modo particolare di stimolare l'appetito. Ancora: i fichi pienamente maturi si presentano aperti. E nelle olive che dopo la maturazione sono ancora sulla pianta è proprio quell'essere vicine a marcire che aggiunge al frutto una speciale bellezza. E le spighe che si incurvano verso terra e la fronte grinzosa del leone e la bava che cola dalle fauci dei cinghiali e molte altre cose: a osservarle una per una sono lontane da un aspetto gradevole, e tuttavia, per il fatto di essere conseguenze di fatti naturali, contribuiscono ad abbellire e affascinano, al punto che se uno ha una sensibilità e una concezione più profonda di ciò che si produce nell'universo, non ci sarà quasi nulla, anche tra quanto avviene in subordine ad altri eventi, che non gli risulterà avere una sua piacevolezza. Costui, allora, guarderà anche le fauci spalancate delle belve in carne ed ossa con non meno piacere di quando guarda l'imitazione che ne presentano pittori e scultori; e con i suoi occhi casti saprà scorgere in una vecchia e in un vecchio una loro forma di florida maturità, e la grazia che seduce nei fanciulli, e gli si presenterà l'occasione di compiere molte analoghe osservazioni, non persuasive per chiunque, ma solo per chi abbia raggiunto un'autentica familiarità con la natura e le sue opere.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Bellezza
Natura
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 10

Getta via tutto, quindi, e tieni ferme solo queste poche cose, e ricorda anche che ciascuno vive solo questo presente, incommensurabilmente breve: il resto è già stato vissuto o è avvolto nell'incertezza. È poca cosa, quindi, ciò che vive ciascuno, ed è poca cosa il cantuccio della terra in cui vive; e poca cosa è anche la più duratura fama postuma: questa fama trasmessa da una generazione all'altra di omuncoli che in un attimo sono morti, e che non conoscono neppure se stessi, figurarsi poi chi è già morto da tanto tempo!

COMMENTO

Solo il presente, l'infinitamente piccolo, è reale. Passato e futuro non ci riguardano. Fama, onori, gloria son balocchi di bimbi. Parola d'imperatore.

PAROLE CHIAVE

L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Indifferenza
Morte
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 12

Se svolgi il compito presente seguendo la retta ragione, con impegno, con vigore, benevolmente, e non ti curi di alcun fatto accessorio, ma di mantenere il tuo demone nella sua purezza, come se da un momento all'altro dovessi restituirlo: se ti attieni a questo principio senza attenderti o rifuggire nulla, pago invece del tuo attuale operato conforme a natura e della romana verità di ciò che dici ed esprimi, vivrai felice. E non c'è nessuno che possa impedirti di farlo.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Auto-dominio
Bene
Felicità
Natura
Ragione
Verità
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, III, 13

Come i medici hanno sempre sottomano gli strumenti e i ferri per intervenire d'urgenza, così tu tieni sempre pronti i principî per conoscere l'umano e il divino, e per agire in ogni cosa, anche nella più piccola, come chi ha ben presente il reciproco legame tra l'uno e l'altro. Perché ignorando la correlazione con le cose divine non potrai compiere bene nulla di umano, e viceversa.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Divinità
Ricordo di ciò che è bene
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 3

Si cercano un luogo di ritiro, campagne, lidi marini e monti; e anche tu sei solito desiderare fortemente un simile isolamento. Ma tutto questo è proprio di chi non ha la minima istruzione filosofica, visto che è possibile, in qualunque momento lo desideri, ritirarti in te stesso; perché un uomo non può ritirarsi in un luogo più quieto o indisturbato della propria anima, soprattutto chi ha, dentro, principî tali che gli basta affondarvi lo sguardo per raggiungere subito il pieno benessere: e per benessere non intendo altro che il giusto ordine interiore. Quindi concediti continuamente questo ritiro e rinnova te stesso; e siano brevi ed elementari i principî che, appena incontrati, basteranno a purgarti da ogni nausea e a congedarti senza che tu provi fastidio per le cose a cui ritorni. Che cosa, infatti, ti infastidisce? La cattiveria degli uomini? Considerati i termini del problema – e cioè che gli esseri razionali esistono gli uni per gli altri; che la tolleranza è parte della giustizia; che sbagliano senza volerlo – e considerato quanti già, dopo aver nutrito inimicizia, sospetto, odio, giacciono trafitti, ridotti in cenere, smettila, infine! O forse il tuo fastidio è anche per la sorte che, nell'ordine universale, ti viene assegnata? Ritorna col pensiero all'alternativa: «O provvidenza o atomi», e a tutti gli argomenti con cui fu dimostrato che il cosmo è come una città. O forse ti sentirai toccato dalle cose del corpo? Torna ancora a pensare che la mente non si immischia con i movimenti dolci o aspri del soffio vitale, una volta che abbia isolato se stessa e preso cognizione del proprio potere; e poi pensa a tutto quello che hai ascoltato intorno al dolore e al piacere, e su cui hai espresso il tuo assenso. O sarà forse la preoccupazione di una misera fama a fuorviarti? Guarda la rapidità dell'oblio che investe tutto, l'abisso dell'eternità che si estende infinita in entrambe le direzioni, la vacuità della rinomanza, la volubilità e la sconsideratezza di chi sembra tributare elogi, e l'angustia del luogo in cui la fama è circoscritta. Perché tutta la terra è un punto: e quale minuscolo cantuccio della terra è questa dimora? E, qui, quanti e quali sono gli uomini che ti elogeranno? Ricorda, allora, che puoi ritirarti in questo tuo campicello, e soprattutto non agitarti e non darti troppa pena, ma sii libero e guarda la realtà da uomo, da essere umano, da cittadino, da essere mortale. E tra i principî che più dovranno stare a portata di mano quando ti ripiegherai su di essi, vi siano i due seguenti. Il primo: le cose non toccano l'anima, ma

stanno immobili all'esterno, mentre i turbamenti vengono soltanto dall'opinione che si forma all'interno. Il secondo: tutto quanto vedi, tra un istante si trasformerà e non sarà più; e pensa continuamente alla trasformazione di quante cose hai assistito di persona. Il cosmo è mutamento, la vita è opinione.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Anima
Cambiamento
Concentrazione
Corpo
Cosmo
Destino
Dolore
Esercizio
Felicità
Filosofia
Indifferenza
Opinione
Piacere
Ricordo di ciò che è bene
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 23

È in armonia con me tutto ciò che è in armonia con te, o cosmo; nulla di ciò che per te cade al momento opportuno è precoce o tardivo per me. È un frutto per me tutto ciò che recano le tue stagioni, o natura: tutto da te, tutto in te, tutto a te. Quel tale dice: «O cara città di Cecrope»; e tu non dirai: «O cara città di Zeus»?

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare a vivere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Contemplazione
Cosmo
Natura
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IV, 26

Hai visto quelle cose? Guarda anche queste! Non turbare te stesso: semplificati. Qualcuno sbaglia? Sbaglia a suo danno. Ti è successo qualcosa? Bene: tutto quel che ti succede, fin dall'inizio, era stato riservato, entro le cose dell'universo, per essere assegnato a te e intrecciato con la tua vita. Insomma: la vita è breve; bisogna sfruttare il presente con oculatezza e nel rispetto della giustizia. Sii sobrio, ma con elasticità.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Assenza di turbamento
Destino
Giustizia
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 6

Ci sono persone pronte, quando hanno conseguito un merito presso qualcuno, a mettergli in conto il favore. C'è chi a questo non arriva, e tuttavia dentro di sé considera l'altro un debitore ed è ben consapevole di ciò che ha fatto. Ci sono poi altri che, in certo modo, non sono neppure consapevoli di quello che hanno fatto, ma assomigliano alla vite che produce il grappolo e, una volta che ha prodotto il proprio frutto, non cerca altro – come pure il cavallo che compiuto la sua corsa, il segugio che ha lavorato sulle peste, l'ape che ha fatto il miele. E un uomo che ha agito bene non si mette a gridarlo, ma passa a un'altra azione, come la vite passa a produrre ancora, quando è stagione, il grappolo. Ora, bisogna appartenere al novero di queste persone che agiscono così: in certo modo, senza rendersene conto. «Sì – dirà qualcuno – eppure proprio di questo occorrerebbe rendersi conto, perché è caratteristica dell'essere sociale comprendere di agire per la società, e, per Zeus, esigere che lo comprendano anche gli altri componenti della società». Quello che dici è vero, ma fraintendi ciò di cui si sta parlando ora; perciò sarai uno di quelli che ho ricordato prima: anche loro, infatti, si lasciano fuorviare da una parvenza di logica. Se però vorrai comprendere di cosa mai si stia parlando, non temere di dover per questo trascurare alcuna azione utile alla comunità.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare ad essere cittadino del mondo
Azione
Bene
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, V, 8

Come si dice: «Asclepio ha ordinato al tale di cavalcare, o di lavarsi con l'acqua fredda o di camminare scalzo», così pure si può dire: «la natura universale ha ordinato al tale una malattia o una menomazione o una perdita o simili». Infatti nel primo caso «ha ordinato» significa all'incirca «ha disposto per lui questa cura, in quanto idonea alla sua salute»; e anche nel secondo caso ciò che accade a ciascuno è stato in certo modo disposto in quanto idoneo al suo destino. Così pure diciamo che le cose «avvengono» come gli architetti dicono che le pietre squadrate «convengono», nelle mura o nelle piramidi, perché si adattano l'una all'altra in un determinato assetto. Nell'insieme, infatti, l'armonia è una sola, e come dal complesso di tutti i corpi si realizza un simile corpo – il cosmo –, così dal complesso di tutte le cause si realizza una simile causa: il destino. E anche coloro che sono completamente sprovvisti di istruzione filosofica capiscono di cosa parlo; dicono infatti: «il destino gli ha portato questo». Quindi: questo è stato portato a lui, questo è stato disposto per lui. Allora accettiamo queste prescrizioni come quelle di Asclepio. Anche tra esse ve ne sono molte pesanti, ma noi le accettiamo volentieri nella speranza di ottenere la salute. Considera la compiuta realizzazione di ciò che pare bene alla natura comune come la tua salute. E così accetta di cuore tutto ciò che avviene, anche se ti risulta alquanto aspro, perché conduce là, alla salute del cosmo, al pieno e felice successo di Zeus. Egli, infatti, non avrebbe mai portato questo evento a qualcuno, se questo evento non avesse comportato un vantaggio per l'universo: né una qualsivoglia natura arreca qualcosa che non sia adatto a ciò che è governato da essa. Perciò devi amare quel che ti accade per due ragioni: la prima, perché è per te che doveva avvenire, per te è stato disposto e con te stava in un determinato rapporto, intessuto, indietro nel tempo, con i fili delle cause più antiche; la seconda, perché per colui che governa il tutto anche ciò che tocca singolarmente a ciascuno è fattore che contribuisce alla prosperità, alla compiutezza e, per Zeus, alla sussistenza stessa. L'intero viene mutilato, infatti, se dal complesso e dalla compagine tu amputi anche solo una delle parti e così pure delle cause; e, per quanto sta in te, quando ti senti in contrasto con il tutto tu amputi e in certo modo sottrai.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad essere cittadino del mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Corpo
Cosmo
Destino
Divinità
Natura
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 35

«A chi dunque ha una mente magnanima e l'attitudine ad abbracciare col pensiero la totalità del tempo e dell'essere, davvero tu credi che la vita umana possa sembrare una cosa molto importante? – Impossibile – disse quello. – E quindi un uomo di questo genere giudicherà forse la morte qualcosa di terribile? - No, affatto».

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare a morire
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Corpo
Indifferenza
Morte
Purificazione
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 47

Osserva il corso degli astri, come ruotando insieme con essi, e considera continuamente il reciproco trasformarsi di un elemento nell'altro: la rappresentazione di queste cose purifica dalla lordura della vita su questa terra.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Cosmo
Purificazione
Vedere
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 48

[Bello il pensiero di Platone!] E parlando degli uomini occorre anche osservare le cose terrene come da un luogo elevato si guarda verso il basso: mandrie, eserciti, campi coltivati, matrimoni, divorzi, nascite, morti, clamore di tribunali, terre deserte, popolazioni barbariche varie, feste, lamentazioni, mercati, tutto questo gran miscuglio e l'armonioso ordine che nasce dagli opposti.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Contemplazione
Cosmo
Indifferenza
Purificazione
Vedere
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 54

Ovunque e continuamente è in tuo potere, esprimendo devozione agli dèi, sentirti appagato dalla situazione presente, comportarti secondo giustizia con gli uomini presenti e applicarti scrupolosamente alla rappresentazione presente, perché non vi si insinui nulla che non sia stato compreso a fondo.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Auto-dominio
Divinità
Giustizia
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 58

Ad ogni singolo accadimento tieni davanti agli occhi coloro cui accadevano le stesse cose, dopo di ché soffrivano, si stupivano, si lamentavano: e adesso quelli dove sono? In nessun luogo. E allora? Vuoi comportarti anche tu allo stesso modo? Non preferisci invece lasciare i turbamenti a te estranei a chi turba e a chi si lascia turbare, e dedicarti per intero a capire quale uso fare degli eventi? Infatti potrai farne buon uso e ne avrai materia per agire, purché tu presti attenzione e desideri essere virtuoso in tutto ciò che fai; e purché ti ricordi di ambedue le cose, che [...] è importante ciò su cui verte l'azione.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Assenza di turbamento
Attenzione
Azione
Terapia delle passioni
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VII, 69

La completa realizzazione etica include questo: trascorrere ogni giorno come l'ultimo, senza sussulti, senza torpore, senza recite.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Assenza di turbamento
Attenzione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 26

La gioia per l'uomo è fare ciò che è proprio dell'uomo. E proprio dell'uomo è la benevolenza verso i propri simili, il disprezzo dei movimenti dei sensi, il vaglio delle rappresentazioni verosimili, la contemplazione della natura universale e di ciò che avviene in conformità ad essa.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare ad essere cittadino del mondo
Contemplazione
Esame approfondito
Felicità
Filantropia
Natura
Universale
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 36

Non ti deve confondere la rappresentazione della vita intera. Non abbracciare col pensiero quali e quante sofferenze, alla fine, è probabile che avrai dovuto sopportare, ma, nel momento in cui ciascuna si presenta, chiedi a te stesso cosa vi sia in questo fatto di insopportabile, di insostenibile. Avrai vergogna di ammettere che possa esservi qualcosa di simile. E poi ricorda a te stesso che non è il futuro né il passato ad opprimerti, ma sempre il presente. Questo, però, si riduce di molto, se lo isoli nei suoi confini, e se metti sotto accusa la tua mente quando essa non sia capace di resistere a un presente così inerme.

COMMENTO

Concentrarsi sul momento presente. La sua piccolezza lo rende di per sé sopportabile. È la rappresentazione della vita intera, l'immagine che ciascuno se ne forma a generare sofferenza: le vane speranze, i vani rimpianti. Il saggio non impreca contro il destino o contro gli altri. Ma in primo luogo mette sotto accusa la propria mente. Esercita il giudizio liberamente intorno alle proprie rappresentazioni del reale ed agli stati d'animo ad esse connessi.

PAROLE CHIAVE

Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Dolore
Esame approfondito
Meditazione
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, VIII, 54

Non limitarti più a respirare insieme con l'aria che ci circonda: ormai devi anche pensare insieme con l'intelletto che comprende e circonda ogni cosa. La facoltà razionale, infatti, è diffusa ovunque e permea chi è capace di attingere da essa, non meno di quanto l'aria permei chi può respirarla.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Ragione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 6

Bastano: l'opinione capace di afferrare la realtà nel momento attuale; l'azione utile alla comunità nel momento attuale; la disposizione pronta ad accettare tutto ciò che, nel momento attuale, proviene dalla causa esterna.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Azione
Opinione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 30

Osserva, dall'alto: mandrie innumerevoli, innumerevoli cerimonie, varia navigazione tra tempeste e bonacce, molteplice diversità di esseri che nascono, convivono, scompaiono. Considera anche la vita vissuta in passato da altri, quella che verrà vissuta dopo di te e quella che ora si vive tra i popoli barbari; considera quanti non conoscono neppure il tuo nome, quanti ben presto lo dimenticheranno, quanti che forse ora ti lodano ben presto ti biasimeranno; considera come il ricordo che lasciamo ai posteri non abbia valore, e non lo abbiano né la gloria né, in assoluto, altro.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Cambiamento
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 31

Imperturbabilità circa le cose che provengono dalla causa esterna, giustizia nelle cose che si producono per la causa che deriva da te; ossia impulso e azione che si esauriscono proprio nell'agire in vista del bene comune, poiché questo è per te secondo natura.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Assenza di turbamento
Azione
Giustizia
Natura
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 32

Puoi eliminare molte cose superflue tra quelle che ti disturbano, in quanto risiedono completamente nella tua opinione: e ti ricaverai subito un ampio spazio. Abbraccia col pensiero l'intero universo, comprendi nella mente l'eternità infinita e considera la rapida trasformazione delle parti di ciascuna cosa: come sia breve il tempo che scorre dalla nascita fino al dissolvimento, immenso quello che precede la nascita, e, ugualmente, infinito quello che segue al dissolvimento.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare a vivere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Assenza di turbamento
Cambiamento
Contemplazione
Cosmo
Opinione
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, IX, 39

O tutto confluisce da una sola fonte razionale come in un solo corpo, e allora la parte non deve lamentarsi di ciò che avviene nell'interesse del tutto; oppure ci sono gli atomi e nient'altro che miscuglio e dispersione. Perché ti lasci turbare, allora? Tu dici al principio dirigente: «sei morto, corrotto, imbestiato; fingi, vivi nel gregge, pascoli».

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Assenza di turbamento
Corpo
Ragione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 5

Qualunque cosa ti succeda, era predisposto per te dall'eternità; e dall'eternità l'intreccio delle cause aveva tessuto insieme la tua sostanza e questo evento.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Destino
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 16

Insomma: non devi più discutere su come debba essere un uomo virtuoso, ma esserlo.

COMMENTO

Il lògos è in funzione del bìos. Se non incide realmente sulla vita, se non provoca un cambiamento, il suo esercizio è vano.

PAROLE CHIAVE

La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Virtù
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 17

Ricorri continuamente alla rappresentazione dell'intera eternità e dell'intera sostanza, e del fatto che ogni singola parte è, di fronte alla sostanza, un granello di fico, di fronte al tempo, un giro di trapano.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, X, 21

«La terra ama la pioggia, e la ama anche il venerabile etere»; e il cosmo ama fare tutto ciò che deve accadere. Ora, al cosmo dico: «Amo con te». Non si dice anche, comunemente, che una data cosa «ama accadere»?

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Amore
Cosmo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 1

Le proprietà dell'anima razionale: vede se stessa, articola se stessa, rende se stessa quale vuole, raccoglie essa stessa il frutto che produce (i frutti delle piante e i prodotti degli animali, infatti, li raccolgono altri), raggiunge il proprio fine, ovunque cada il termine della vita. Diversamente da quanto avviene nella danza, nelle rappresentazioni teatrali e in analoghe situazioni – dove l'intera azione rimane incompiuta se qualcosa la interrompe –, in qualunque parte, in qualunque circostanza l'anima venga colta, realizza pienamente e senza lacune il suo proposito, sì da poter dire: «Ho avuto ciò che è mio». Ancora: spazia per il cosmo intero, per il vuoto che lo circonda e per la struttura che conforma il cosmo, si protende verso l'infinito dell'eternità, abbraccia e comprende col pensiero la periodica rigenerazione dell'universo, e osserva che chi verrà dopo di noi non vedrà nulla di nuovo, e che nulla di più ha visto chi è venuto prima di noi, ma in certo qual modo chi ha superato la soglia dei quarant'anni, se ha un minimo di intelligenza, ha visto, in virtù dell'analogia che li lega, tutto il passato e tutto il futuro. Proprio dell'anima razionale è, inoltre, amare il prossimo, coltivare la verità e il pudore, non onorare nulla più di se stessa – il che è proprio anche della legge. Così, appunto, non c'è nessuna differenza tra ragione retta e ragione della giustizia.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Cosmo
Giustizia
Ragione
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 13

Qualcuno mi disprezzerà? Se la vedrà lui. Quanto a me, vedrò di non farmi cogliere a fare o dire nulla che meriti disprezzo. Mi odierà? Se la vedrà lui; io, invece, resterò benevolo e ben disposto verso chiunque, e a lui in particolare mostrerò prontamente la sua mancanza, senza atteggiamento di biasimo, e neppure per ostentare la mia tolleranza, ma con genuina bontà, come il famoso Focione (posto che non fingesse). Tale deve essere, infatti, la nostra intima disposizione, e gli dèi devono guardare un uomo che non reagisce con sdegno o insofferenza davanti a nulla. Che male te ne può venire, infatti, se ora fai quello che è proprio della tua natura e accetti quanto ora è opportuno alla natura universale, da uomo proteso a realizzare per ogni via possibile ciò che è utile alla comunità?

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad essere cittadino del mondo
Assenza di turbamento
Autosufficienza
Indifferenza
Natura
Tolleranza
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 16

Trascorrere la vita nel modo migliore: questa è una facoltà insita nell'anima, quando si resti indifferenti alle cose indifferenti. E resterà indifferente chi osserverà ciascuna di esse nelle singole componenti e nell'insieme, senza dimenticare che nessuna produce in noi un'opinione al suo riguardo e nessuna muove verso di noi, ma rimangono immobili, e siamo invece noi a produrre giudizi su di esse e, in certo modo, a scrivere questi giudizi in noi stessi, benché sia possibile tanto non scriverli, quanto, se inavvertitamente è già successo, cancellarli subito; e senza dimenticare che tale attenzione durerà poco, e poi la vita sarà finita. Che difficoltà fa che queste cose non stiano come vorresti? Se sono secondo natura, sii felice di esse, e ti saranno facili; se sono contrarie a natura, cerca cosa sia per te conforme alla tua natura, e impégnati in questa direzione, anche se non te ne viene gloria; a chiunque spetta comprensione, quando cerca il proprio vero bene.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Assenza di turbamento
Giudizio
Indifferenza
Natura
Ragione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XI, 18

Punto primo: quale rapporto esiste tra me e loro? Bisogna tener presente che siamo nati l'uno per l'altro, e che, sotto un altro aspetto, io sono nato per guidarli, come l'ariete guida il gregge o il toro la mandria. Risali però a monte, partendo da questa constatazione: se non vi sono gli atomi, è la natura che governa l'universo; se è così, gli esseri inferiori esistono per i superiori, e gli esseri superiori esistono gli uni per gli altri. Punto secondo: quale genere di persone sono a tavola, a letto, in tutto il resto; e, soprattutto, a quali necessità soggiacciono in conseguenza dei loro principî, e con quale vanità le assolvono. Terzo: se in questo agiscono rettamente, non bisogna esser maldisposti verso di loro, mentre se non agiscono rettamente, è chiaro che lo fanno senza volerlo e senza saperlo. È contro il proprio volere, infatti, che ogni anima si priva tanto della verità, quanto della facoltà di comportarsi con ciascuno secondo il suo merito. Di qui il loro sdegno, quando si sentono chiamare ingiusti, ingrati, avidi e, in una parola, colpevoli di qualche mancanza verso il prossimo. Quarto: anche tu commetti molte colpe e non sei che un altro individuo di questa specie; e se ti astieni da certe colpe, hai comunque la tendenza a commetterle, benché appunto – per viltà o sete di prestigio personale o per un analogo ignobile motivo – tu ti astenga da colpe come quelle. Quinto: non hai neppure raggiunto la certezza che sbaglino; sono molte, infatti, le cose che avvengono in conseguenza di una determinata linea di condotta e, in generale, bisognerebbe prima assumere molte informazioni per esprimersi con piena cognizione su quello che fanno gli altri. Sesto (per quando proprio non reggi all'ira o all'amarezza): la vita umana dura meno di un istante, dopo di che siamo tutti stesi nella tomba. Settimo: non sono le loro azioni a infastidirci, in quanto esse stanno nei loro principî dirigenti, ma le nostre opinioni in merito. Sopprimi, quindi, e abbandona decisamente il giudizio che il loro comportamento sia qualcosa di terribile, e l'ira è svanita. Come potrai sopprimerlo? Considerando che quel comportamento non è turpe. Infatti, se non fosse male solo ciò che è turpe, inevitabilmente anche tu commetteresti molte colpe e diventeresti un brigante, un uomo capace di tutto. Ottavo: quanto l'ira e il dolore che proviamo di fronte a simili cose ci infliggano un danno più grave dei fatti stessi per cui ci adiriamo e addoloriamo. Nono: la benevolenza è invincibile, se è benevolenza autentica, senza

sarcasmo, senza recita. Cosa potrà mai farti, infatti, l'uomo più prepotente, se rimani benevolo verso di lui e, presentandosi l'eventualità, lo ammonisci con indulgenza e lo correggi pacatamente proprio nel momento in cui cerca di farti del male: «No, figliolo: la nostra natura ha un altro fine. Dal tuo comportamento io non posso subire danno, ma tu, figliolo, lo subisci». E mostragli, con tatto e riferendoti al problema generale, che le cose stanno così, che né le api tengono il suo comportamento, né alcun animale destinato dalla natura a vivere in gruppo. Non devi farlo, però, con atteggiamento ironico o di riprovazione: semmai con affetto, senza rancore nell'animo; e non come a scuola, né per destare ammirazione in chi assiste: al contrario, con la discrezione di un discorso in privato, anche se ci sono altri intorno. Ricorda queste nove regole capitali come se le avessi avute in dono dalle Muse, e comincia una buona volta a essere uomo, finché sei vivo. Ma, come va evitata l'ira nei loro confronti, così, con pari impegno, ci si deve guardare dall'adularli: sono due atteggiamenti che vanno contro il vincolo sociale e conducono al danno. Negli accessi d'ira tieni a portata di mano la considerazione che montare in collera non è virile, mentre un atteggiamento di mite pazienza come è più umano, così pure è più degno di un maschio, e chi lo pratica possiede vigore, nervi saldi e virilità, al contrario di chi si indigna ed è insofferente. Infatti quanto più un atteggiamento paziente è prossimo all'impassibilità, tanto più lo è alla forza. E come il dolore è segno di debolezza, così lo è l'ira: in entrambi i casi la persona è ferita e ha ceduto. E, se vuoi, ricevi anche un decimo dono dal Musagete: ritenere che i meschini possano non sbagliare è da folli, perché significa postulare l'impossibile. Mentre concedere ad altri di essere così, ma pretendere che non sbaglino nei tuoi confronti è un'idea assurda e da vero tiranno.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l’altro
Imparare a vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad essere cittadino del mondo
Assenza di turbamento
Ira
Pazienza
Terapia delle passioni
Monologo

Torna all’indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 1

Tutto quello a cui preghi di arrivare attraverso un lungo giro, puoi già averlo ora, se non decidi di negartelo. Vale a dire: se accantoni il passato, se affidi il futuro alla provvidenza e ti occupi solo del presente, con lo sguardo rivolto alla devozione e alla giustizia. Alla devozione, per amare ciò che ti è assegnato: perché la natura ha assegnato quello a te e te a quello. Alla giustizia, per dire la verità liberamente e senza perifrasi, e per agire in conformità alla legge e ai singoli valori in questione; non lasciarti impedire dalla malvagità, dall'opinione, dalla voce degli altri, e neppure dalla sensazione della carne che ti è cresciuta intorno: se la dovrà vedere la parte soggetta a patire. Ora, in qualunque momento tu debba uscire dalla vita, se, abbandonato tutto il resto onorerai soltanto il tuo principio dirigente e il divino che è dentro di te, se avrai paura non di dover da ultimo smettere di vivere, ma piuttosto di non aver mai cominciato a vivere secondo natura, sarai un uomo degno del cosmo che ti ha generato e cesserai di essere straniero in patria e di meravigliarti degli avvenimenti quotidiani come di fatti inattesi, e di restare sospeso a questo e a quest'altro.

COMMENTO

Accantonare il passato, affidare il futuro alla provvidenza: vivere l'hic et nunc con raziocinio, devozione e giustizia, amando la sorte che ti è stata assegnata (amor fati). È l'unico modo per poter uscire dalla vita avendo realmente vissuto.

PAROLE CHIAVE

L'ascesi
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Amore
Autosufficienza
Cosmo
Giustizia
Opinione
Paura
Verità
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 3

Tre sono gli elementi di cui sei composto: il corpo, il soffio vitale, l'intelletto. Di questi i primi due sono tuoi nei limiti in cui te ne devi curare; solo il terzo è propriamente tuo. Perciò se separi da te stesso, cioè dalla tua mente, quanto gli altri fanno o dicono, o quanto tu hai fatto o detto, quanto ti turba per il futuro, quanto del corpo in cui sei racchiuso o del soffio vitale a te congenito ti è connesso indipendentemente dalla tua scelta etica, quanto il vortice esterno ci mulina tutto attorno, in modo che la facoltà intellettiva, liberata dalle conseguenze esterne del suo destino, pura, possa vivere senza vincoli, in assoluta autonomia, compiendo il giusto, accettando volontariamente gli avvenimenti e dicendo il vero; se, dico, separi da questo principio dirigente ciò che vi si è depositato per effetto delle passioni, nonché ogni cura del tempo di là da venire o già passato, se ti rendi come l'empedoclea sfera perfettamente tonda, che esulta nella sua circolata solitudine, se ti impegni a vivere soltanto ciò che stai vivendo, ossia il presente, potrai trascorrere senza turbamenti, serenamente e in dolce pace con il tuo demone, quel che ti resta fino alla morte.

COMMENTO

Anche nella àskesis stoica ritorna il tema della "separazione" (ovvero della "distinzione"). Il separarsi da ciò che realmente non ci appartiene – solo l'intelletto e le scelte etiche rientrano a pieno titolo sotto il nostro dominio – implica la concentrazione sul momento presente, il non lasciarsi turbare da quello che avviene intorno a noi, dalle altrui opinioni, dalle nostre scelte passate e dall'angoscia del futuro che ci attende.

PAROLE CHIAVE

Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Assenza di turbamento
Auto-dominio
Cura di sé
Felicità
Indifferenza
Morte
Passioni
Ragione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 24

Bisogna tenere a portata di mano queste tre considerazioni. La prima: a proposito di quello che fai, valutare se non sia fatto a caso o diversamente da come avrebbe agito la giustizia in persona; a proposito degli avvenimenti esterni, ricordare che alla loro origine o c'è il caso o c'è la provvidenza: e non bisogna lamentarsi del caso né accusare la provvidenza. La seconda considerazione: esaminare quale sia ogni singolo essere da quando viene concepito a quando in lui si anima la vita, e dal momento in cui riceve la vita fino al momento in cui la restituisce, e da quali elementi tragga origine il composto e quali elementi liberi il suo dissolvimento. Terza considerazione: se tu, improvvisamente librato in cielo, osservassi dall'alto la realtà umana e la sua varietà, la disprezzeresti scorgendo nello stesso tempo quanto sia vasto lo spazio che la avvolge, popolato di esseri aerei ed eterei; e ogniqualvolta ti librassi in alto, vedresti sempre le medesime cose, il loro aspetto sempre uguale, la brevità della loro esistenza. E sono queste cose l'oggetto della vanità umana!

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare a leggere
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Cambiamento
Giustizia
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 25

Getta via l'opinione che hai in te, e sei salvo. Ebbene, chi ti impedisce di gettarla?

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Opinione
Monologo

Torna all'indice

Marco Aurelio, *A se stesso*, XII, 26

Quando ti inquieti per qualcosa, ti sei dimenticato che tutto avviene secondo la natura dell'universo, che l'errore è altrui e, inoltre, che ogni avvenimento è sempre avvenuto così, così avverrà e così ora avviene ovunque; ti sei dimenticato quanto sia stretta la parentela dell'uomo con l'intero genere umano: non è, infatti, comunanza di sangue o di seme, ma di intelletto. E ti sei anche dimenticato che l'intelletto di ciascuno è un dio ed è derivato di là; che nulla appartiene a nessuno, ma anche il figlioletto, il suo povero corpo e la sua stessa povera anima sono venuti di là; che tutto è opinione; che ciascuno vive solo il presente e perde solo questo.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Attenzione
Corpo
Divinità
Filantropia
Memorizzazione
Opinione
Tempo
Monologo

Torna all'indice

Orazio, *Epistole*, I, 4, 13

Persuaditi che ogni nuovo giorno che si alza sarà per te l'ultimo. Così con gratitudine tu riceverai ogni ora come insperata.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Tempo
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Orazio, *Odi*, I, 11, 9

Mentre parliamo il tempo geloso è fuggito, cogli dunque l'oggi senza fidarti del domani!

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Tempo
Poesia

Torna all'indice

Orazio, *Odi*, II, 16, 28

Che l'anima felice nel presente rifiuti di inquietarsi per ciò che avverrà in seguito.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Felicità
Tempo
Poesia

Torna all'indice

Orazio, *Odi*, III, 3, 1-8

L'uomo giusto e fermo nella sua risolutezza, né la furia dei cittadini che pretendono il male, né il volto di un tiranno minaccioso, possono scuoterne o intaccarne lo spirito; non più dell'Austro, signore turbolento dell'Adriatico tempestoso, non più della mano armata di fulmini di Giove; che il mondo si spezzi e crolli, le sue macerie lo colpiranno senza intimorirlo.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare ad essere cittadino del mondo
Assenza di turbamento
Autosufficienza
Saggezza
Poesia

Torna all'indice

Orazio, *Odi*, III, 29, 30

Il presente, pensa a ben disporlo con spirito sereno. Tutto il resto viene portato via come un fiume.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Felicità
Tempo
Poesia

Torna all'indice

Ovidio, *Metamorfosi*, XV, 147 sgg.

Voglio incamminarmi in mezzo agli astri elevati, voglio abbandonare la terra, questo soggiorno inerte, voglio lasciarmi trasportare dalle nubi… di lassù vedrò gli uomini errare all'avventura, tremando di paura, senza ragione, all'idea della morte.

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad essere cittadino del mondo
Contemplazione
Morte
Paura
Poesia

Torna all'indice

Platone, *Apologia*, 21b-e

Vedete ora per quale ragione vi racconto questo: voglio farvi conoscere da dove è nata la calunnia contro di me. Udita la risposta dell'oracolo, riflettei in questo modo: "Che cosa mai vuole dire il dio? che cosa nasconde sotto l'enigma? Perché io, per me, non ho proprio coscienza di esser sapiente, né poco né molto. Che cosa, dunque, vuol dire il dio quando dice che io sono il più sapiente degli uomini? Di certo egli non mente; poiché non può mentire". – E per lungo tempo rimasi in questa incertezza, che cosa mai il dio voleva dire. Finalmente, sebbene assai contro voglia, mi misi a farne ricerca, in questo modo. Andai da uno di quelli che hanno fama di essere sapienti; pensando che solamente così avrei potuto smentire l'oracolo e rispondere al vaticinio: "Ecco, questo qui è più sapiente di me, e tu dicevi che ero io". – Mentre dunque io stavo esaminando costui, – il nome non c'è bisogno ve lo dica, o Ateniesi; vi basti che era uno dei nostri uomini politici questo tale con cui, esaminandolo e ragionandoci insieme, feci l'esperimento che sto per dirvi; – ebbene, questo brav'uomo mi parve, sì, che avesse l'aria, agli occhi di molti altri e in particolare di se stesso, di essere sapiente, ma in realtà non lo fosse; e allora provai a farglielo capire, che credeva essere sapiente, ma non lo era. E così, da quel momento, non solo venni in odio a costui, ma anche a molti di coloro che erano lì presenti. E, andandomene via, dovetti concludere tra me e me che veramente di codesto uomo ero più sapiente io, in questo senso: che l'uno e l'altro di noi due poteva pur darsi non sapesse niente né di buono, né di bello; ma costui credeva di sapere e non sapeva, io invece, come non sapevo, neanche credevo di sapere; e mi parve insomma che almeno per una piccola cosa io fossi più sapiente di lui, cioè che io, quel che non so, neanche credo di saperlo. E quindi me ne andai da un altro, fra coloro che avevano fama di essere più sapienti di quello; e mi accadde precisamente lo stesso; e anche qui mi tirai addosso l'odio di costui e di molti altri.

PAROLE CHIAVE

Il rapporto con l'Altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia

Divinità
Ironia
Politica
Ricerca
Sapere di non sapere
Sapienza
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Apologia*, 26c

E insomma non m'intromisi là dove sapevo che intromettendomi non avrei recato vantaggio né a me né a voi; e volgendomi invece a beneficarvi singolarmente e privatamente di quello che io reputo il beneficio maggiore, a questo mi adoperai, cercando di persuadervi, uno per uno, che colui il quale voglia diventare veramente virtuoso e sapiente non delle proprie cose deve curarsi prima che di se stesso, e nemmeno degli affari della città prima che della città stessa, e così via del rimanente allo stesso modo?

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'Altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Politica
Ricerca
Sapienza
Virtù
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Apologia*, 28b-29b

Qui forse qualcuno potrebbe dirmi: "Ma come, Socrate, non ti vergogni d'esserti messo a esercitare tale ufficio che per esso, ora, corri pericolo di morire?". A costui, ragionevolmente, io potrei rispondere così: "No, tu non dici bene, o amico, se pensi che debba chicchessia, il quale sia capace di qualche bene anche piccolo, far calcolo dei rischi di vita o di morte, e non debba invece a questo solo badare quando operi, se operi il giusto o l'ingiusto e se compia azioni di onesto e valoroso uomo o se di vile e malvagio. Altrimenti, a seguire codesto tuo conto, assai stolti sarebbero stati tutti quegli eroi che morirono a Troia; e stoltissimo sopra tutti il figliolo di Tètide il quale, anziché sottostare a vergogna, tal dispregio mostrò del pericolo che, quando la madre sua, che era dea, ardendo egli dal desiderio di uccidere Ettore, gli disse, se bene ricordo, press'a poco così: – O figlio, se vendicherai la morte del tuo compagno Pàtroclo e ucciderai Ettore, anche tu morirai,

ché tosto a quello di Ettore già pronto
segue tuo fato;

ebbene, Achille, udite codeste parole, disdegno ebbe del pericolo e della morte; e, assai più temendo vivere da vile senza vendicare l'amico,

Sùbito io muoia,

disse, – appena inflitta sua pena a chi ha ucciso, né qui io rimanga oggetto di scherno

presso le curve navi, e della terra
inutil peso.

Credi tu dunque si sia dato pensiero Achille della morte e del pericolo?". E in verità così deve essere, o cittadini di Atene: che dove uno abbia collocato se stesso, reputando quello essere il suo luogo più onorevole, o vi sia stato collocato da chi comanda; quivi, io credo, deve rimanere, e quivi affrontare i pericoli, e della morte non fare calcolo, né d'altro male veruno, più che della viltà e della vergogna.

Io dico dunque, o Ateniesi, che sarebbe una condotta assai singolare e strana la mia se, mentre a Potidèa e ad Anfipoli e a Dèlio, quando i comandanti che voi eleggeste a comandarmi mi assegnarono il posto, là dove essi allora mi ordinarono di rimanere io rimasi, come chiunque altro, e corsi pericolo di morire; qui invece, ordinandomi il dio, almeno come ho potuto intendere e interpretare io quest'ordine, che dovessi vivere filosofando e adoperandomi di conoscere me stesso e gli altri,

qui, dico, per paura della morte e d'altro simile male, avessi disertato il posto che il dio mi aveva assegnato. Sarebbe cosa, ripeto, assai strana: e veramente si avrebbe ragione allora di trascinarmi qui in tribunale come un empio che non crede agli dèi, dal momento che disobbedisco all'oracolo e temo la morte e credo di essere sapiente e non lo sono. Infatti temere la morte non è altra cosa, o cittadini, che credere d'esser sapienti e non essere: giacché è credere di sapere quello che uno non sa. E invero della morte nessuno sa s'ella non sia per avventura il maggiore di tutti i beni che possano capitare all'uomo; e tuttavia la temono come se sapessero ch'ella è il maggiore dei mali. E non è ignoranza codesta, e anzi la più vituperevole ignoranza, credere di sapere ciò che uno non sa? Ora io, o cittadini, proprio per questa ragione e su questo punto credo differire dalla maggior parte degli uomini; e se in alcuna cosa osassi dire di essere più sapiente di qualcuno, solamente per questo lo direi, che come non so nulla di preciso delle cose dell'Ade, così neanche credo di saperne. Ma commettere ingiustizia e non essere obbediente a chi è migliore di noi, sia dio sia uomo, questo so bene che è cosa vergognosa e turpe. E dunque, davanti ai mali che so esser mali, non accadrà mai che io tema e fugga quelli che io non so se per avventura non siano beni.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'Altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Bene
Coerenza
Divinità
Filosofia
Morte
Politica
Ricerca
Sapere di non sapere
Sapienza
Virtù
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Apologia*, 29d-30b

Se dunque, come dicevo, voi a questi patti mi lasciaste andare, ebbene, io vi risponderei così: "O miei concittadini di Atene, io vi sono obbligato e vi amo; ma obbedirò piuttosto al dio che a voi; e finché io abbia respiro, e finché io ne sia capace, non cesserò mai di filosofare e di esortarvi e ammonirvi, chiunque io incontri di voi e sempre, e parlandogli al mio solito modo, così: – O tu che sei il migliore degli uomini, tu che sei Ateniese, cittadino della più grande città e più rinomata per sapienza e potenza, non ti vergogni tu a darti pensiero delle ricchezze per ammassarne quante più puoi, e della fama e degli onori; e invece dell'intelligenza e della verità e della tua anima, perché ella diventi quanto è possibile ottima non ti dài affatto né pensiero né cura?". E se taluno di voi dirà che non è vero, e sosterrà che se ne prende cura, io non lo lascerò andare senz'altro, né me ne andrò io, ma sì lo interrogherò, lo studierò, lo confuterò; e se mi paia ch'egli non possegga virtù ma solo dica di possederla, io lo svergognerò dimostrandogli che le cose di maggior pregio egli tiene a vile e tiene in pregio le cose vili. E questo io lo farò a chiunque mi càpiti, a giovani e a vecchi, a forestieri e a cittadini; e più ai cittadini, a voi, dico, che mi siete più strettamente congiunti. Ché questo, voi lo sapete bene, è l'ordine del dio; e io sono persuaso non ci sia per voi maggior bene nella città di questa mia obbedienza al dio. Né altro in verità io faccio con questo mio andare attorno se non persuadere voi, e giovani e vecchi, che non del corpo dovete aver cura né delle ricchezze né di alcun'altra cosa prima e più che dell'anima, sì che ella diventi ottima e virtuosissima; e che non dalle ricchezze nasce virtù, ma dalla virtù nascono ricchezze e tutte le altre cose che sono beni per gli uomini, così ai cittadini singolarmente come allo stato. Se dunque parlando io in questo modo corrompo i giovani, sta bene, vorrà dire che queste mie parole sono rovinose; ma se taluno afferma che io parlo diversamente e non così, costui dice cosa insensata.

PAROLE CHIAVE

Il rapporto con l'Altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Anima

Bene
Coerenza
Confutazione
Divinità
Filosofia
Politica
Povertà
Ricerca
Sapere di non sapere
Saggezza
Virtù
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Apologia*, 30c-31c

No, non mi fate schiamazzo, o Ateniesi; ricordate la mia preghiera di non farmi schiamazzo qualunque cosa io possa dire, ma solo di ascoltare. Io penso del resto che vi sarà utile di ascoltare. Ho ancora alcune altre cose da dirvi, alle quali forse alzerete la voce. No, non fate così. Siatene persuasi: se voi condannerete a morte me che sono tale appunto quale vi dico di essere, non farete a me maggior male di quello che possiate fare a voi stessi. A me non faranno alcun male né Melèto né Anito. E neanche potrebbero. Non credo sia possibile che un valentuomo riceva male da un tristo. Potrà, sì, Anito, condannarmi a morte, cacciarmi in esilio, spogliarmi dei diritti civili: tutte cose che costui crederà e altri crederanno siano grandi mali; non lo credo io; io credo sia un male di molto maggiore fare quello che fa ora costui che tenta mandare a morte un uomo innocente. Perciò, o cittadini ateniesi, io sono ben lontano dal parlare ora in mia difesa, come qualcuno potrebbe credere; bensì parlo per voi, che non abbiate a peccare, condannando me, contro il dono del dio. Ché se voi ucciderete me, non sarà facile troviate un altro al pari di me il quale – non vi sembri risibile il paragone – realmente sia stato posto dal dio ai fianchi della città come ai fianchi di un cavallo grande e di buona razza, ma per la sua stessa grandezza un poco tardo e bisognoso di essere stimolato, un tafàno. Così appunto mi pare che il dio abbia posto me ai fianchi della città: né mai io cesso di stimolarvi, di persuadervi, di rampognarvi, uno per uno, standovi addosso tutto il giorno, dovunque. Io dico dunque che un altro come me non vi nascerà facilmente, o cittadini; e perciò, se mi volete dare ascolto, mi risparmierete. Ma voi forse siete infastiditi con me come chi stia per assopirsi se uno lo sveglia, e tirate colpi; e così per obbedienza ad Anito, mi condannerete a morte tranquillamente, e poi, tutto il resto della vostra vita, seguiterete a dormire se il dio non si curi di voi mandandovi qualchedun altro in vece mia. E che sia proprio io persona siffatta che il dio abbia scelta per dare in dono alla città, potrete riconoscere anche da questo: che non pare umano io abbia trascurati tutti gli affari miei e sopporti ormai da tanti anni che siano trascurate le cose di casa mia, e sempre invece io badi alle vostre, standovi da presso, un per uno, come farebbe un padre o un fratello maggiore, per persuadervi a seguire la virtù. Che se da questa vita io avessi qualche profitto, e per i consigli che do ricevessi qualche compenso, allora una

ragione ci sarebbe: ma già lo vedete anche voi ora che gli accusatori miei, i quali mi hanno accusato così sfrontatamente di tante altre colpe, di questa non hanno avuto mai la sfrontatezza di accusarmi, portandovi davanti un solo testimone a provare che anche una sola volta io mi sia fatto pagare un compenso o l'abbia domandato. E il testimone sicuro che è vero quello che dico posso portarvelo io: la mia povertà.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
La figura del saggio
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Imparare ad essere cittadino del mondo
Bene
Consiglio
Giustizia
Ironia
Morte
Politica
Povertà
Virtù
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Eutifrone*, 3c-e

SOCR. O buon Eutifrone, ma l'essere messi in ridicolo non è quello che conta, io direi. Agli Ateniesi, mi pare, non importa molto se credono che uno si distingua per il suo sapere; purché non voglia di codesto suo sapere far da maestro; se però credono che uno, sapiente, voglia far sapienti anche gli altri, allora sì, quello lo prendono in uggia, o sia per invidia, come dici tu, o sia per altra ragione. EUT. Quanto a questo, come la pensino gli Ateniesi riguardo a me, non ho nessuna voglia di sperimentarlo. SOCR. Perché tu, forse, hai l'aria di tale che raramente fa dono di sé, e il proprio sapere non ha voglia di insegnarlo: io invece, per certa mia natura socievole, ho l'aria, temo, di uno che quel che sa lo riversa e profonde a chicchessia; e non solo senza mercede, ma anzi prodigandomi lietamente a chiunque mi voglia ascoltare. Se dunque, come dicevo ora, gli Ateniesi vorranno prendersi gioco di me come tu dici se ne prendono di te, non sarà affatto spiacevole passare un po' di tempo nel tribunale scherzando e ridendo; se poi faranno sul serio, eh, allora, dove la cosa andrà a finire, non è chiaro a nessuno, fuorché a voi altri indovini.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Ascolto
Confessione
Ironia
Pedagogia
Politica
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 64a

Tutti coloro i quali per diritto modo si occupano di filosofia corrono il rischio che resti celato altrui il loro proprio intendimento; il quale è che di niente altro in realtà essi si curano se non di morire e di essere morti. Ora, se questo è vero, sarebbe certamente strano che uno per tutta la vita non avesse l'animo ad altro che alla morte, e poi, quando la morte, com'è naturale, arriva, – che è ciò appunto a cui da tanto tempo aveva posto l'anima e lo studio, – allora se ne rammaricasse.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Filosofia
Morte
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 65d-66a

– E con altro senso del corpo sei riuscito mai a percepirle? Bada, io intendo dire di tutte le cose, per esempio, della grandezza, della sanità, della forza e, in una parola, di tutte quante nella loro realtà ultima, cioè, che cosa sia realmente ciascuna di esse; e domando: si scopre in esse coi sensi del corpo la verità assoluta, o invece è così, che solo chi di noi più intensamente e più acutamente si appresti a penetrare col pensiero ogni oggetto di cui faccia ricerca nella sua intima realtà, solo costui andrà più vicino di ogni altro alla conoscenza di codesto oggetto? – Precisamente. – Potrà dunque far questo con purità perfetta chi massimamente si adopri di avvicinarsi a ciascun oggetto col suo solo pensiero, senza né aiutarsi, nel suo meditare, della vista, né trarsi dietro alcun altro senso insieme col suo raziocinio; bensì cerchi, valendosi esclusivamente del suo pensiero in se stesso, mondo da ogni impurità, di rintracciare esclusivamente in se stesso, mondo da ogni impurità, ogni oggetto, astraendo, per quanto può, e da occhi e da orecchi e insomma da tutto il corpo, come quello che perturba l'anima e non le permette di acquistare verità e intelligenza quando abbia comunanza con esso.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a leggere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Contemplazione
Corpo
Idea
Passioni
Purificazione
Ragione
Verità
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 66b-d

Perché, fino a quando abbiamo il corpo e la nostra anima è mescolata e confusa con un male di tal natura, noi non saremo mai capaci di conquistare compiutamente quello che desideriamo e che diciamo essere la verità. Infinite sono le inquietudini che il corpo ci procura per le necessità del nutrimento; e poi ci sono le malattie che, se ci càpitano addosso, ci impediscono la ricerca della verità; e poi esso ci riempie di amori e passioni e paure e immaginazioni di ogni genere, e insomma di tante vacuità e frivolezza che veramente, finché siamo sotto il suo dominio, neppure ci riesce, come si dice, fermare la mente su cosa veruna. Guerre, rivoluzioni, battaglie, chi altri ne è cagione se non il corpo e le passioni del corpo? Tutte le guerre scoppiano per acquisto di ricchezze; e le ricchezze siamo costretti a procurarcele per il corpo e per servire ai bisogni del corpo.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Corpo
Immortalità (dell'anima)
Passioni
Purificazione
Verità
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 67b-e

Ebbene, o amico, disse Socrate, se questo è vero, grande speranza ha, chi giunga dove io sto per andare, di ottenere appunto colà, nella sua pienezza, come certo in nessun altro luogo, quello per cui grande affanno ci prendemmo nella vita trascorsa; cosicché questa emigrazione che ora è ordinata a me, non è senza dolce speranza anche per chiunque altro il quale pensi di essersi a ciò preparato lo spirito come con una purificazione. – Precisamente, disse Simmia. – E purificazione non è dunque, come già fu detto nella parola antica, adoperarsi in ogni modo di tenere separata l'anima dal corpo, e abituarla a raccogliersi e a racchiudersi in se medesima fuori da ogni elemento corporeo, e a restarsene, per quanto è possibile, anche nella vita presente, come nella futura, tutta solitaria in se stessa, intesa a questa sua liberazione dal corpo come da catene? – Benissimo, disse. – E dunque non è questo che si chiama morte, scioglimento e separazione dell'anima dal corpo? – Esattamente, rispose. – E di sciogliere, come diciamo, l'anima dal corpo si dànno pensiero sempre, sopra tutti gli altri e anzi essi soli, coloro che filosofano dirittamente; e questo appunto è lo studio e l'esercizio proprio dei filosofi, sciogliere e separare l'anima dal corpo. O non è così? – È chiaro. – E allora, come dicevo a principio, non sarebbe ridicolo che un uomo, il quale per tutta la vita si apparecchi a vivere in tal modo, tenendosi più vicino che può al morire, quando poi questo morire arriva, se ne rammaricasse? – Sarebbe certo ridicolo; come no? – È dunque vero, egli disse, o Simmia, che coloro i quali filosofano dirittamente si esercitano a morire e che la morte è per loro cosa assai meno paurosa che per chiunque altro degli uomini.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Anima
Corpo
Filosofia
Immortalità (dell'anima)
Premeditazione della morte, dei mali
Purificazione
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 79c

– E dicevamo da un pezzo anche questo, che l'anima, quando per qualche sua ricerca si vale del corpo, adoperando la vista o l'udito o altro senso qualunque, perché ricercare mediante il corpo è, come dire, ricercare mediante i sensi, – allora l'anima è trascinata dal corpo a cose che non sono mai costanti, ed ella medesima va errando qua e là e si conturba e barcolla come ebbra, perché tali appunto sono le cose a cui si appiglia.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a leggere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Anima
Corpo
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 80e-81a

Se cioè l'anima si diparte pura dal corpo, nulla del proprio corpo traendo seco, come quella che nulla in vita, per quanto poté, volle avere in comune con esso, e anzi fece di tutto per fuggirlo e starsene tutta raccolta in se medesima, poiché a questo sempre si preparò, – e questo non è altro che propriamente filosofare e veramente prepararsi a morire senza rammarico; non è questo infatti che diciamo preparazione di morte?

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Anima
Corpo
Immortalità (dell'anima)
Morte
Premeditazione della morte, dei mali
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 82a-b

E dunque, anche di queste altre anime, non saranno felicissime e non andranno in ottimo luogo quelle che in vita praticarono la virtù comune e propria del buon cittadino, che è ciò appunto che chiamiamo temperanza e giustizia e che nasce da consuetudine e pratica di vita, indipendentemente da ogni filosofia e speculazione mentale?

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a morire
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare ad essere cittadino del mondo
Anima
Felicità
Giustizia
Immortalità (dell'anima)
Politica
Virtù
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedone*, 82e-83a

– In che, modo, o Socrate? – Te lo dirò, disse. Quelli che amano il sapere, disse, conoscono bene che la filosofia, prendendo a educare la loro anima, la quale veramente è incatenata e anzi incollata al corpo, e costretta a indagare la verità attraverso di questo, come attraverso un carcere, e non da se medesima senza altro mezzo, ed è inviluppata in una totale ignoranza; e anche vedendo che il terribile di codesto carcere sono le passioni del corpo, in quanto, chi v'è dentro incatenato, si trova a essere egli medesimo l'artefice migliore del proprio incatenamento; coloro dunque, ripeto, che amano il sapere, conoscono bene che la filosofia, prendendo a educare in siffatte condizioni la loro anima, cerca a poco a poco di guidarla, e addirittura si adopra di liberarla dal corpo, dimostrandole che, come è piena d'inganno l'indagine mediante gli occhi, così è piena d'inganno l'indagine mediante gli orecchi e gli altri sensi; e la persuade a tenersi lontana da questi sensi se non in quanto le sia impossibile non usarne; e la esorta a raccogliersi e a restringersi tutta sola in se stessa, e a non fidare in niente altro che in se stessa, qualunque sia l'essere che ella voglia da se medesima penetrare nella sua essenza immutabile; e quello che, per diversi aspetti mutevole, ella voglia indagare con altri mezzi, questo a non ritenerlo per vero; e che come questo è percepibile ai sensi e visibile, quello invece che l'anima vede da se medesima è intelligibile e invisibile. Così dunque, non pensando l'anima di chi è vero filosofo di dover contrastare a questa sua redenzione, perciò appunto si astiene, quanto più ella può, da piaceri e desideri e dolori; perché fa conto con ragione che, chi si lascia trasportare violentemente da piaceri o paure o desideri, non riceve da codeste passioni un male di tal gravità quale uno potrebbe credere, come chi, per esempio, si ammalasse o chi disperdesse in cupidigie ogni sua sostanza; bensì patisce il male che di tutti è il più grave e l'estremo; e non ne fa conto. – E qual è questo male, o Socrate?, disse Cebète. – Che l'anima di ogni uomo, nell'atto medesimo in cui è presa violentemente o da dolore o da gioia per alcuna cosa, è anche costretta a pensare che ciò appunto che le cagiona codesti sentimenti, ciò sia evidentissimo e verissimo; e non è. E questo accade in modo particolare delle cose visibili. Non è così? – Così certo. – E dunque non è precisamente in queste sue affezioni che l'anima è tenuta stretta e incatenata dal corpo? – Come dici questo? – Perché ogni piacere o

dolore, quasi avesse un chiodo, inchioda l'anima al corpo e ve la conficca e la rende corporea, e la induce nella illusione che ciò solo è vero che anche il corpo dice vero. E da questo suo avere le stesse illusioni del corpo e godere gli stessi piaceri del corpo, ella è pur costretta, io credo, a divenir simile al corpo nelle sue consuetudini e nella sua educazione; e quindi sarà tale che non potrà mai giungere all'Ade nella sua purezza, e sempre uscirà dal corpo piena di esso e guasta, onde ricadrà presto in altro corpo, e ivi, costei seminata, germoglierà; e così non potrà mai essere partecipe della compagnia del divino, del puro, dell'uniforme. – Verissimo, disse Cebète, è questo che dici, o Socrate.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a morire
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Auto-dominio
Corpo
Dolore/Sofferenza
Filosofia
Immortalità (dell'anima)
Morte
Passioni
Purificazione
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedro*, 246a-c

Dell'immortalità dell'anima s'è parlato abbastanza, ma quanto alla sua natura c'è questo che dobbiamo dire: definire quale essa sia, sarebbe una trattazione che assolutamente solo un dio potrebbe fare e anche lunga, ma parlarne secondo immagini è impresa umana e più breve. Questo sia dunque il modo del nostro discorso. Si raffiguri l'anima come la potenza d'insieme di una pariglia alata e di un auriga. Ora tutti i corsieri degli dèi e i loro aurighi sono buoni e di buona razza, ma quelli degli altri esseri sono un po' sì e un po' no. Innanzitutto, per noi uomini, l'auriga conduce la pariglia; poi dei due corsieri uno è nobile e buono, e di buona razza, mentre l'altro è tutto il contrario ed è di razza opposta. Di qui consegue che, nel nostro caso, il compito di tal guida è davvero difficile e penoso. Ed ora bisogna spiegare come gli esseri viventi siano chiamati mortali e immortali. Tutto ciò che è anima si prende cura di ciò che è inanimato, e penetra per l'intero universo assumendo secondo i luoghi forme sempre differenti. Così, quando sia perfetta ed alata, l'anima spazia nell'alto e governa il mondo; ma quando un'anima perda le ali, essa precipita fino a che non s'appiglia a qualcosa di solido, dove si accasa, e assume un corpo di terra che sembra si muova da solo, per merito della potenza dell'anima. Questa composita struttura d'anima e di corpo fu chiamata essere vivente, e poi definita mortale.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a morire
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Immortalità (dell'anima)
Passioni
Ragione
Reminiscenza
Racconto mitico

Torna all'indice

Platone, *Fedro*, 247c-248e

Questo sopraceleste sito nessuno dei poeti di quaggiù ha cantato, né mai canterà degnamente. Ma questo ne è il modo, perché bisogna pure avere il coraggio di dire la verità soprattutto quando il discorso riguarda la verità stessa. In questo sito dimora quella essenza incolore, informe ed intangibile, contemplabile solo dall'intelletto, pilota dell'anima, quella essenza che è scaturigine della vera scienza. Ora il pensiero divino è nutrito d'intelligenza e di pura scienza, così anche il pensiero di ogni altra anima cui prema di attingere ciò che le è proprio; per cui, quando finalmente esso mira l'essere, ne gode, e contemplando la verità si nutre e sta bene, fino a che la rivoluzione circolare non riconduca l'anima al medesimo punto. Durante questo periplo essa contempla la giustizia in sé, vede la temperanza, e contempla la scienza, ma non quella che è legata al divenire, né quella che varia nei diversi enti che noi chiamiamo esseri, ma quella scienza che è nell'essere che veramente è. E quando essa ha contemplato del pari gli altri veri esseri e se ne è cibata, s'immerge di nuovo nel mezzo del cielo e scende a casa: ed essendo così giunta, il suo auriga riconduce i cavalli alla greppia e li governa con ambrosia e in più li abbevera di nettare.

Questa è la vita degli dèi. Ma fra le altre anime, quella che meglio sia riuscita a tenersi stretta alle orme di un dio e ad assomigliarvi, eleva il capo del suo auriga nella regione superceleste, ed è trascinata intorno con gli dèi nel giro di rivoluzione; ma essendo travagliata dai suoi corsieri, contempla a fatica le realtà che sono. Ma un'altra anima ora eleva il capo ora lo abbassa, e subendo la violenza dei corsieri parte di quelle realtà vede, ma parte no. Ed eccoti, seguono le altre tutte agognanti quell'altezza, ma poiché non ne hanno la forza, sommerse, sono spinte qua e là e cadendosi addosso si calpestano a vicenda nello sforzo di sopravanzarsi l'un l'altra. Ne conseguono scompiglio, risse ed estenuanti fatiche, e per l'inettitudine dell'auriga molte rimangono sciancate e molte ne hanno infrante le ali. Tutte poi, stremate dallo sforzo, se ne dipartono senza aver goduto la visione dell'essere e, come se ne sono allontanate, si cibano dell'opinione. La vera ragione per cui le anime si affannano tanto per scoprire dove sia la Pianura della Verità è che lì in quel prato si trova il pascolo congeniale alla parte migliore dell'anima e che di questo si nutre la natura dell'ala, onde l'anima può alzarsi. Ed ecco la legge di Adrastea. Qualunque anima, trovandosi al

seguito di un dio, abbia contemplato qualche verità, fino al prossimo periplo rimane intocca da dolori, e se sarà in grado di far sempre lo stesso, rimarrà immune da mali. Ma quando l'anima, impotente a seguire questo volo, non scopra nulla della verità, quando, in conseguenza di qualche disgrazia, divenuta gravida di smemoratezza e di vizio, si appesantisca, e per colpa di questo peso perda le ali e precipiti a terra, allora la legge vuole che questa anima non si trapianti in alcuna natura ferina durante la prima generazione; ma prescrive che quella fra le anime che più abbia veduto si trapianti in un seme d'uomo destinato a divenire un ricercatore della sapienza e del bello o un musico, o un esperto d'amore; che l'anima, seconda alla prima nella visione dell'essere s'incarni in un re rispettoso della legge, esperto di guerra e capace di buon governo; che la terza si trapianti in un uomo di stato, o in un esperto d'affari o di finanze; che la quarta scenda in un atleta incline alle fatiche, o in un medico; che la quinta abbia una vita da indovino o da iniziato; che alla sesta le si adatti un poeta o un altro artista d'arti imitative, alla settima un operaio o un contadino, all'ottava un sofista o un demagogo, e alla nona un tiranno.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Anima
Felicità
Giustizia
Immortalità (dell'anima)
Opinione
Purificazione
Reminiscenza
Verità
Racconto mitico

Torna all'indice

Platone, *Fedro*, 256a-c

Vedi, dunque, che se ottengono la supremazia gli elementi migliori dell'anima che guidano a una vita ordinata dall'amore della sapienza, i loro giorni su questa terra saranno beati e in piena armonia, perché sono padroni di se stessi e misurati, avendo assoggettato ciò che produce il male nell'anima e liberato ciò che è fonte di virtù. Ecco che giunti al termine della vita, alati e lievi, delle tre gare veramente olimpiche ne hanno vinta una, di cui né la saggezza umana né il delirio divino possono recare maggior bene all'uomo. Ma se invece camperanno una vita non nobile, e tutti volti al desiderio d'onore invece che di sapienza, può darsi che o nell'ubriachezza o in qualche ora d'abbandono i loro due cavalli ribelli cogliendo le rispettive anime alla sprovvista, e, insieme, traendole allo stesso fine, facciano la scelta che secondo il volgo è la più felice e la traducano in atto. E fatto questo una volta, essi continuino, sebbene più raramente, in quanto vedono di commettere cose che l'anima intiera non approva.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a vivere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Felicità
Filosofia
Virtù
Racconto mitico

Torna all'indice

Platone, *Fedro*, 264c

Ma questo punto almeno, credo, lo ammetterai, che cioè ogni discorso deve essere costruito come una creatura vivente; deve avere un suo proprio corpo cosicché non manchi né di testa, né di piedi, ma abbia le sue parti di mezzo e i suoi estremi, composti così da essere in armonia fra loro e con l'intiero.

PAROLE CHIAVE
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Dialettica
Dialogo
Pedagogia
Scrittura
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedro*, 272d-274b

SOCR. Dicono dunque che non c'è affatto bisogno di gonfiare tanto la questione, e di menarla così a torno per farla cascare dai sette cieli. Perché per chi vuol riuscire un discreto oratore, così dicono, non è affatto necessario, come si notava noi all'inizio di questa discussione, che costui conosca la verità su il giusto e il bene o su gli uomini giusti e buoni, siano tali per natura o per educazione; perché nei tribunali, essi dicono, nessuno si piglia la minima cura della verità di simili questioni, ma soltanto della loro persuasività. La quale consiste nella verosimiglianza ed è di questo che si deve preoccupare chi vuol parlare a regola d'arte. Anzi talvolta non bisogna neppur raccontare i fatti accaduti se non si sono svolti in modo verosimile, ma solo quelli plausibili, sia nell'accusa che nella difesa; e insomma un oratore non ha altro che da star dietro alle cose verosimili e alla verità mandarci tanti saluti. Perché tutta l'intiera arte si riduce a star dietro al verosimile per tutto quanto il discorso. FEDR. La tua esposizione, o Socrate, riproduce alla lettera quel che dicono quelli che pretendono d'essere artisti dei discorsi. Già mi ricordo che all'inizio abbiamo toccato brevemente qualcosa del genere; e mi pare che essi facciano gran caso a questo punto. SOCR. Bene, prendi Tisia; tu te lo sei digerito a fondo; ebbene, ci dica Tisia anche questo: intende lui per verosimile qualcosa di diverso che l'opinione del pubblico? FEDR. Nulla di diverso! SOCR. A quanto pare in séguito alla sua scoperta d'arte e di scienza, egli scrisse che se un uomo debole ma coraggioso avendole suonate ad uno forte, ma vigliacco, e, avendogli portato via il mantello o altro, finisse in tribunale, nessuno dei due deve dire le cose come veramente stanno. Ma il vile dovrà dire che il coraggioso non era solo a picchiarlo, e l'altro lo confuterà dicendo che erano soli e si servirà soprattutto di questo argomento: "Come avrei potuto io, piccolo come sono, metter le mani addosso a costui grande com'è?". Ma il forte non confesserà la propria viltà bensì inventerà qualche altra menzogna fresca che permetterà al rivale una nuova confutazione. E simili regole d'arte sono date per altri casi del genere. Non è così, Fedro? FEDR. Certo. SOCR. Ahimé! Pare che abbia brillantemente scoperto un'arte ben segreta il nostro Tisia, o chi altro sia stato realmente, o comunque gli piaccia chiamarsi. Ma, amico mio, gli diremo noi o non gli diremo… FEDR. Che cosa? SOCR. Questo: "O Tisia, già da un pezzo, ancora prima che tu apparissi

in scena noi stavamo dicendo che il plausibile risulta per la moltitudine dalla somiglianza con il vero; e noi abbiamo dimostrato proprio ora che queste somiglianze le può scoprire in quei casi, nel modo migliore, colui che conosce la verità. Cosicché, se hai qualcos'altro da dire nell'arte di tenere discorsi, ti ascolteremo, se no staremo convinti degli argomenti che proprio ora abbiamo esaminato, cioè che se non si enumererà la natura dei vari uditori, e se non si è in grado di classificare per specie le cose reali e di ridurle, una per una, ad una sola forma, non si riuscirà mai artisti del parlare almeno per quanto è possibile all'uomo di divenirlo. Ma queste capacità non si conquisteranno mai senza grande applicazione; e chi ha senno vi ci spiegherà tutte le sue forze, ma non per parlare ed agire nella società, bensì per poter dire cose gradite agli dèi, e per agire in tutto più che può, nel modo che è loro di maggior gradimento. Perché tu vedi, o Tisia, come dicono coloro che sono più sapienti di noi, chi ha intelletto non deve preoccuparsi di piacere ai suoi compagni di servitù, tranne che in via secondaria, ma ai suoi eccellenti padroni che discendono da esseri eccellenti. Cosicché, non meravigliarti se il giro è lungo: perché per i grandi fini il lungo giro è necessario, non come credi tu. E certo, se qualcuno vorrà, come assicura il nostro argomento, anche queste cose diventeranno bellissime a cagione di quelle. FEDR. Mi sembra che tu abbia parlato stupendamente, o Socrate, se soltanto si è in grado di arrivarci. SOCR. Ma per chi s'impegna in cose belle è bello anche subire ciò che gli capiti di subire.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Imparare ad essere cittadino del mondo
Bellezza
Conoscenza
Dialogo
Filosofia
Ironia
Libertà
Opinione
Saggezza
Verità
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Fedro*, 279b-c

FEDR. Va bene. Ma andiamocene. Già la calura è diventata più mite. SOCR. Non pregheremo prima di avviarci? FEDR. Sicuro! SOCR. O caro Pan, e quanti altri dèi qui dimorate, fate che io sia bello di dentro. Che io ritenga ricco chi è sapiente e che di denaro ne possegga solo quanto non ne può prendere e portare altri che il saggio. Dobbiamo chiedere altro, Fedro? Per me ho chiesto abbastanza. FEDR. Associa anche me in questa preghiera, perché i beni degli amici sono comuni. SOCR. Andiamo.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Bellezza
Divinità
Povertà
Sapienza
Semplicità
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Lachete*, 187e-188c

NIC. Non mi sembra che tu sappia che chi si trovi a ragionare con Socrate, come capita, ed entri in conversazione con lui, qualunque sia il soggetto in discussione, è trascinato torno torno ed è forzato a continuare finché non casca a render conto di sé, del modo in cui ha trascorso la sua vita; e una volta che c'è cascato Socrate non lo lascia più prima di averlo passato al vaglio ben bene e in ogni parte. Io che ci ho l'abitudine a lui so anche che è inevitabile che si sia trattati così e so pure benissimo che non gli sfuggirò neanch'io. Perché mi fa piacere, o Lisimaco, stare con lui e non credo che sia affatto male che ci sia richiamato alla mente che siamo vissuti e viviamo non bene, ch'anzi è forza maggiore che si sia più attenti per l'avvenire, se si subisce questo esame e se secondo il detto di Solone si vuole e si ritiene giusto imparare fino all'ultimo giorno di vita, senza credere che la vecchiaia da sola porti il senno. Per quanto dunque sta a me, non m'è affatto insolito, né d'altra parte inviso il passare sotto il vaglio di Socrate, ch'anzi già da tempo sentivo che, con Socrate presente, il discorso non sarebbe stato più sui ragazzi, ma su noi stessi.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
La figura del saggio
Imparare a dialogare
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Coerenza
Confessione
Conoscenza
Esame approfondito
Pedagogia
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Leggi*, 803c-e

ATEN. Io dico che noi dobbiamo occuparci di ciò che ha valore, tralasciare il resto; la divinità è per natura degna di ogni interesse, che sia anche fonte di beatitudine, ma l'uomo, l'abbiamo detto prima, non è che un giocattolo uscito dalle mani degli dèi e ciò che di lui vale di più è proprio questo, in realtà. E in modo a ciò conseguente ogni uomo e ogni donna devono anche vivere la loro vita, giocando cioè i giochi migliori, il contrario di quanto si intende oggi da parte loro. CLIN. Come? ATEN. Ora si pensa che le occupazioni serie debbono essere in funzione dei divertimenti; ritengono infatti che le cose della guerra, essendo cose serie, debbono essere ben disposte in funzione della pace. Ma invece, per natura e in realtà, nella guerra non c'è divertimento, non c'è nulla che abbia valore educativo e sia degno del nostro discorso, noi lo dicevamo, non c'è e non ci sarà mai, e questo è invece ciò che noi diciamo degno del massimo interesse: bisogna che ciascuno viva la sua vita in pace il più a lungo e il meglio possibile. E quale sarà allora per una vita il modo di essere corretta, secondo quanto s'è detto? Bisogna passare la propria vita divertendosi con qualche divertimento, coi sacrifici, i canti, le danze in modo da esser capaci di renderci così favorevoli gli dèi, respingere i nemici, e vincerli in battaglia.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Gioco
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Lettera VII*, 330a-331d

E dunque, come andavano le cose? Bisogna dire la verità. Mi amava davvero sempre di più col passare del tempo, man mano che imparava a conoscere il mio carattere e i miei costumi; voleva anzi ch'io apprezzassi più lui che Dione, e gli fossi più amico. E faceva ogni sforzo per questo. Ma esitava a scegliere la via giusta, quella per cui avrebbe potuto, se l'avesse seguita, raggiungere meglio il suo fine; perché non mi frequentava per ascoltare i miei discorsi di filosofia, ed imparare: irretito dalle parole dei calunniatori, temeva di poter essere da quei discorsi impacciato nelle sue azioni, e che fosse tutta una macchinazione di Dione. Io sopportavo tutto, fermo nell'intenzione con la quale ero venuto, di vedere se mai sorgesse in lui l'amore per la vita del filosofo: vinse invece la sua riluttanza. Così andarono le cose quando io venni e mi fermai la prima volta in Sicilia. In seguito io partii, e poi ritornai un'altra volta, insistentemente chiamato da Dionisio. Le ragioni per cui ritornai, e come fu giusta e ragionevole la mia condotta, le dirò in seguito per rispondere a chi mi domanda perché mai io venni a Siracusa una seconda volta: ma prima voglio darvi i consigli che la situazione presente richiede, per non fare della parte secondaria la parte principale della mia lettera. I miei consigli son questi. Quando un uomo è ammalato, e segue un regime di vita non salutare, bisogna, per prima cosa, consigliargli di cambiar vita: poi, se egli è disposto ad obbedire, gli si daranno altri consigli: se non è disposto, uno che sia veramente un uomo e un medico, cesserà, a mio giudizio, di consigliarlo, mentre chi facesse il contrario, io lo considererei un vile e un ignorante. Lo stesso vale per una città, sia essa governata da una o da più persone. Se essa ha un governo che segue regolarmente la retta via, e domanda un consiglio che possa portarle utilità, è assennato colui che a uomini così governati non nega il suo consiglio; ma se sono assolutamente lontani dal buon governo e non vogliono in alcun modo seguirne la giusta traccia, se impongono ai loro consiglieri di lasciar stare e non toccare la costituzione, pena la morte, ma comandano di servire ai loro desideri e ai loro voleri mostrando il modo di soddisfarli sempre il più rapidamente e il più facilmente ch'è possibile, colui che accetta di fare il consigliere in tali condizioni, io lo considero un vile, colui che non accetta un uomo. Convinto di questo, quando uno mi domanda un consiglio su cose che riguardano le più importanti attività della sua vita,

acquisto di beni o cura del corpo o educazione dell'anima, io, se vedo ch'egli vive con rettitudine, o che, quando riceve un consiglio, fa quello che gli si dice, lo consiglio volentieri, e non l'abbandono, solo evitando di commettere un'empietà. Ma se non mi domanda consiglio, o mostra chiaramente che non mi darebbe affatto ascolto, io non andrò di certo a dar consigli non richiesti o a far violenza, neanche se si trattasse di suo figlio. Se fosse uno schiavo, allora sì che lo consiglierei, e, quando non obbedisse, lo costringerei. Ma far violenza al padre o alla madre, quando non siano in preda alla follia, per il solo fatto che essi vivono in un modo che piace ad essi ed a me no, la considero un'empietà; né s'ha da rendersi loro odiosi con vani ammonimenti e compiacerli servilmente aiutandoli a soddisfare a desideri ch'io preferirei morire che averne. Lo stesso deve fare l'uomo saggio anche quando si tratta della patria: deve parlare, quando vede che non è ben governata, se la sua parola non sarà vana né gli sarà fatale; ma non deve farle violenza per modificare il suo modo di vivere, quando non sia possibile ottenere la miglior costituzione senza esili ed uccisioni; in tal caso se ne stia tranquillo, e preghi gli dèi per sé e per essa.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Consiglio
Politica
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Platone, *Lettera VII,* 340d-342a

Così vive e con questi pensieri, chi ama la filosofia: e continua bensì a dedicarsi alle sue occupazioni, ma si mantiene in ogni cosa e sempre fedele alla filosofia e a quel modo di vita quotidiana che meglio d'ogni altro lo può rendere intelligente, di buona memoria, capace di ragionare in piena padronanza di se stesso: il modo di vita contrario a questo, egli lo odia. Quelli invece che non sono veri filosofi, ma hanno soltanto una verniciatura di formule, come la gente abbronzata dal sole, vedendo quante cose si devono imparare, quante fatiche bisogna sopportare, come si convenga, a seguire tale studio, la vita regolata d'ogni giorno, giudicano che sia una cosa difficile e impossibile per loro; sono quindi incapaci di continuare a esercitarsi, ed alcuni si convincono di conoscere sufficientemente il tutto, e di non avere più bisogno di affaticarsi. Questa è la prova più limpida e sicura che si possa fare con chi vive nel lusso e non sa sopportare la fatica; sicché costoro non possono poi accusare il maestro, ma se stessi, se non riescono a fare tutto quello ch'è necessario per seguire lo studio filosofico. In questo modo parlai anche a Dionisio. Non gli spiegai ogni cosa, né, del resto, egli me lo chiese, perché presumeva di sapere e di possedere sufficientemente molte cognizioni, e anzi le più profonde, per quello che aveva udito dagli altri. In seguito, mi fu riferito, egli ha anche composto uno scritto su quanto allora ascoltò, e fa passare quello che ha scritto per roba sua, e non affatto come una ripetizione di quello che ha sentito; ma di questo io non so nulla. Anche altri, io so, hanno scritto di queste cose, ma chi essi siano, neppure essi sanno. Questo tuttavia io posso dire di tutti quelli che hanno scritto e scriveranno dicendo di conoscere ciò di cui io mi occupo per averlo sentito esporre o da me o da altri o per averlo scoperto essi stessi, che non capiscon nulla, a mio giudizio, di queste cose. Su di esse non c'è, né vi sarà, alcun mio scritto. Perché non è, questa mia, una scienza come le altre: essa non si può in alcun modo comunicare, ma come fiamma s'accende da fuoco che balza: nasce d'improvviso nell'anima dopo un lungo periodo di discussioni sull'argomento e una vita vissuta in comune, e poi si nutre di se medesima. Questo tuttavia io so, che, se ne scrivessi o ne parlassi io stesso, queste cose le direi così come nessun altro saprebbe, e so anche che se fossero scritte male, molto me ne affliggerei. Se invece credessi che si dovessero scrivere e render note ai più in modo adeguato e si

potessero comunicare, che cosa avrei potuto fare di più bello nella mia vita, che scrivere queste cose utilissime per gli uomini, traendo alla luce per tutti la natura? Ma io non penso che tale occupazione, come si dice, sia giovevole a tutti; giova soltanto a quei pochi che da soli, dopo qualche indicazione, possono progredire fino in fondo alla ricerca: gli altri ne trarrebbero soltanto un ingiustificato disprezzo o una sciocca e superba presunzione, quasi avessero appreso qualche cosa di augusto. Ma di questo voglio parlare ancora e più a lungo, e forse, dopo che avrò parlato, qualcuna delle cose che dico riuscirà più chiara. V'è infatti una ragione profonda, che sconsiglia di scrivere anche su uno solo di questi argomenti, ragione che io ho già dichiarata più volte, ma che mi sembra opportuno ripetere.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Ascolto
Conversione
Lettura
Pedagogia
Scrittura
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Platone, *Lettera VII,* 344a-d

In una parola, chi non ha natura congenere alla cosa, né la capacità d'apprendere né la memoria potrebbero renderlo tale (ché questo non può assolutamente avvenire in nature allotrie); perciò quanti non sono affini e congeneri alle cose giuste e alle altre cose belle non giungeranno a conoscere, per quanto è possibile, tutta la verità sulla virtù e sulla colpa, anche se abbiano capacità d'apprendere e buona memoria chi per questa e chi per quella cosa, né la conosceranno quelli che, pur avendo tale natura, mancano di capacità d'apprendere e di buona memoria. Infatti insieme si apprendono queste cose, e la verità e la menzogna dell'intera sostanza, dopo gran tempo e con molta fatica, come ho detto in principio; allora a stento, mentre che ciascun elemento (nomi, definizioni, immagini visive e percezioni), in dispute benevole e in discussioni fatte senza ostilità, viene sfregato con gli altri, avviene che l'intuizione e l'intellezione di ciascuno brillino a chi compie tutti gli sforzi che può fare un uomo. Perciò, chi è serio, si guarda bene dallo scrivere di cose serie, per non esporle all'odio e all'ignoranza degli uomini. Da tutto questo si deve concludere, in una parola, che, quando si legge lo scritto di qualcuno, siano leggi di legislatore o scritti d'altro genere, se l'autore è davvero un uomo, le cose scritte non erano per lui le cose più serie, perché queste egli le serba riposte nella parte più bella che ha; mentre, se egli mette per iscritto proprio quello che ritiene il suo pensiero più profondo, "allora, sicuramente", non certo gli dèi, ma i mortali "gli hanno tolto il senno".

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a leggere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Ascolto
Lettura
Pedagogia
Scrittura
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Platone, *Lettera VII*, 344d-e

Chi ha seguito questo mito e questa digressione, capirà bene che se Dionisio, o qualche altra persona maggiore o minore di lui, ha scritto sui principi primi e supremi della natura, non può aver appreso né aver ascoltato, secondo il mio pensiero, alcunché di sano sulle cose di cui ha scritto: altrimenti le avrebbe rispettate quanto me, e non le avrebbe esposte a un pubblico inadatto e disforme. Perché non ha certo scritto per richiamarsele alla memoria nel futuro; son cose che non si possono dimenticare, una volta penetrate nell'animo, ché si riducono a brevissime formule: se l'ha fatto, l'ha fatto per una biasimevole ambizione, sia che abbia detto che son sue e sia che le abbia scritte come seguace di una scuola filosofica, alla quale era indegno d'appartenere, se desiderava la gloria che nasce dal farne parte.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Ascolto
Lettura
Memorizzazione
Pedagogia
Scrittura
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Platone, *Menone*, 75c-d

SOCR. Direi che è vera. E se a darmi simile risposta fosse uno dei sapienti, degli eristici, uno di quelli che amano entrare in gara, gli direi: "La mia definizione è quella che è: se non ho parlato correttamente, è affar tuo prendere la parola e confutare". Ma se fossero amici, come ora tu ed io, che volessero discutere tra di loro, bisognerebbe rispondere in modo meno aspro e più dialettico. E ciò che in realtà è più conforme alla dialettica, non è solo rispondere il vero, ma anche, e soprattutto, formulare la propria risposta entro i termini che l'interrogato dichiari di concordare.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Confutazione
Dialettica
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Menone*, 81c-e

L’anima, dunque, poiché immortale e più volte rinata, avendo veduto il mondo di qua e quello dell’Ade, in una parola tutte quante le cose, non c’è nulla che non abbia appreso. Non v’è, dunque, da stupirsi se può fare riemergere alla mente ciò che prima conosceva della virtù e di tutto il resto. Poiché, d’altra parte, la natura tutta è imparentata con se stessa e l’anima ha tutto appreso, nulla impedisce che l’anima, ricordando (ricordo che gli uomini chiamano apprendimento) una sola cosa, trovi da sé tutte le altre, quando uno sia coraggioso e infaticabile nella ricerca. Sì, cercare ed apprendere sono, nel loro complesso, reminiscenza [anamnesi]! Non dobbiamo dunque affidarci al ragionamento eristico: ci renderebbe pigri ed esso suona dolce solo alle orecchie della gente senza vigore; il nostro, invece, rende operosi e tutti dediti alla ricerca; convinto d’essere nel vero, desidero cercare con te cosa sia virtù.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Conoscenza
Reminiscenza
Dialogo

Torna all’indice

Platone, *Politico*, 285a-287c

STRA. Quel che in effetti, Socrate, a volte dicono molti dei raffinati con la pretesa di dire una cosa particolarmente profonda, e cioè che appunto la tecnica della misurazione riguarda tutte le cose che si generano, è esattamente quel che è stato detto ora. Certamente tutte quante le opere dovute alla tecnica partecipano in qualche modo di una misurazione; siccome però costoro non sono stati abituati a indagare dividendo per specie, mettono direttamente insieme nello stesso gruppo cose che come queste sono tanto diverse, ritenendole simili, e d'altra parte fanno anche il contrario di questo, perché dividono altre cose senza seguirne le parti. Sarebbe opportuno, quando si sia percepita in un primo tempo la comunanza di molte cose, non desistere prima di aver visto in essa tutte quelle differenze che ne costituiscono le specie e viceversa, quando nelle molteplicità si osservino le dissomiglianze più varie, non deve essere possibile ritirarsi con lo sguardo confuso prima di aver rinchiuso tutti i tratti affini all'interno di un'unica somiglianza e averli così abbracciati nella sostanza di un genere. Consideriamo queste cose che abbiamo detto sufficienti su queste questioni e sui difetti e gli eccessi. Stiamo soltanto attenti che in relazione a essi sono stati individuati due generi della tecnica della misurazione e ricordiamoci quali abbiamo detto che sono. SOCR. IL G. Ce ne ricorderemo.
STRA. Dopo questo discorso allora dobbiamo accoglierne un altro che riguarda sia l'oggetto stesso della presente indagine sia in generale l'impegno in ragionamenti di questo tipo. SOCR. IL G. Di che si tratta?
STRA. Se qualcuno ci domandasse: in una classe dove si impara a leggere, quando uno è chiamato a rispondere di quali lettere si compone un nome qualsiasi, diremo che in quel momento l'indagine avviene per lui in vista di quell'unico caso proposto o piuttosto allo scopo di diventare un più esperto conoscitore delle lettere riguardo a tutti i casi che vengano proposti? SOCR. IL G. Evidentemente in vista di tutti i casi. STRA. A sua volta che cosa rappresenta ora per noi questa indagine sull'uomo politico? E stata proposta in vista proprio di costui o piuttosto perché diventassimo più esperti dialettici su ogni argomento?
SOCR. IL G. Anche qui è chiaro che è in funzione del diventare più esperti su ogni argomento. STRA. Certo nessuno che abbia senno, credo vorrebbe andare a caccia della definizione della tecnica del tessere in vista di questa tecnica stessa. Credo però che ai più sia sfuggito che

alcune delle cose che sono hanno per natura certe somiglianze percettibili facilmente comprensibili, che non è assolutamente difficile esibire quando si voglia dare una facile dimostrazione – senza grandi fatiche, anzi facendo a meno della parola – a chi chiede conto di una di esse. Viceversa per le entità più importanti e di massimo pregio non esiste alcuna immagine costruita a uso degli uomini con caratteri di evidenza grazie all'esibizione della quale chi vuole saziare l'anima di chi interroga la sazierà in modo soddisfacente adattando quest'immagine a uno dei sensi. Perciò bisogna esercitarsi a essere in grado di dare e ricevere ragione di ogni cosa: infatti le entità incorporee, che sono le più belle e le più grandi, sono mostrate in modo chiaro soltanto col ragionamento e con nient'altro, e tutto quel che andiamo dicendo ha di mira queste realtà. La pratica poi in ogni ambito è più facile nelle cose più piccole piuttosto che in quelle più grandi. SOCR. IL G. Hai detto benissimo. STRA. Ricordiamoci allora per quali motivi abbiamo detto tutte queste cose su queste questioni. SOCR. IL G. Per quali? STRA. Soprattutto a causa di quel fastidio che abbiamo mal tollerato in occasione del dilungarsi del discorso sulla tecnica del tessere e in occasione di quello sulla rotazione inversa dell'universo e di quello del sofista, sull'essere del non essere. Pensavamo che avesse una lunghezza eccessiva e quindi in tutti questi casi abbiamo rimproverato noi stessi perché temevamo di dire cose superflue oltre che lunghe. Quindi di' pure che noi due abbiamo detto ciò che precede per tutti questi motivi, affinché non abbiamo a soffrire nulla del genere in altra occasione. SOCR. IL G. Lo farò. Vai solo avanti con ordine. STRA. Allora dico che tu ed io, memori delle cose dette ora, dobbiamo appunto volta per volta biasimare o lodare sia la brevità che la lunghezza di ciò di cui ogni volta parliamo, giudicando le lunghezze non l'una rispetto all'altra, bensì – attenendoci a quella parte della tecnica della misurazione di cui in precedenza dicevamo che ci saremmo dovuti ricordare – rispetto a ciò che si addice. SOCR. IL G. Giusto. STRA. Senonché non dovremo nemmeno riferire ogni cosa a questo criterio. Non avremo infatti assolutamente bisogno di una lunghezza adeguata per il piacere se non come un qualcosa di incidentale. Per quel che attiene poi alla ricerca dell'oggetto proposto, il ragionamento fatto prescrive di scegliere come secondo e non come primo il modo per arrivare a trovarlo il più facilmente e il più velocemente possibile e di stimare invece molto di più e al primo posto

il procedimento stesso per cui si è capaci di dividere per specie; ed in particolare il discorso: se quello svolto per una lunghezza notevole rende chi ascolta più bravo a trovare ciò che cerca, è questo che ci prescrive di prendere sul serio e di non irritarci affatto per la lunghezza e di fare altrettanto se vi riesce quello più breve. Oltre a ciò, se uno in questo genere di riunioni biasima la lunghezza dei discorsi e non sopporta di girare in tondo, il ragionamento fatto prescrive che non bisogna lasciar andare un tipo così lì per lì alla svelta dopo che si sia limitato a rimproverare la lunghezza di ciò che è stato detto, bensì che debba anche ritenere di spiegare in aggiunta che, se ciò che è stato detto fosse stato più breve, avrebbe reso i convenuti più esperti dialettici e più abili scopritori di come si faccia a mostrare attraverso il ragionamento le cose che sono. Ci prescrive poi di non preoccuparci affatto degli altri biasimi e delle altre lodi basati su tutt'altri criteri e di non dare neppure a vedere di stare a sentire discorsi di quel tipo. Fermiamoci qui, se anche tu sei d'accordo. Torniamo allora di nuovo all'uomo politico e trasferiamo a lui il modello della tecnica del tessere di cui abbiamo parlato in precedenza.

PAROLE CHIAVE
Imparare a leggere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Conoscenza
Dialettica
Esame approfondito
Lettura
Pedagogia
Dialogo

Torna all’indice

Platone, *Repubblica*, 352d

Ma la questione va esaminata ancora meglio. Non si tratta di una cosa senza importanza, ma della norma di vita che occorre adottare.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 387d-e

L'uomo dabbene, noi affermiamo, non considererà terribile la morte per un altro uomo dabbene che gli è compagno. – Sì, possiamo affermarlo. – E allora non potrà piangere per lui come se fosse vittima di una terribile sventura. – No certamente. – D'altra parte noi diciamo che un simile uomo ha in se stesso tutto quello che gli occorre per vivere bene e che si distingue dagli altri per avere meno bisogno dell'aiuto altrui. È vero, disse. – Perciò meno di ogni altro egli sentirà terribile la perdita di un figlio o di un fratello o di capitali o di altri beni consimili. – Meno, certo. – E meno egli piangerà, e sopporterà molto serenamente una tale sciagura, quando gli càpiti.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Autodominio
Morte
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 450b

Ma per le persone dotate di senno la misura per ascoltare simili discorsi è, Socrate, la vita intera.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Ascolto
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 475e-476d

– Ma quali sono per te i veri filosofi?, chiese. – Quelli, feci io, che amano contemplare la verità. – Anche in questo, ammise, hai ragione; ma che intendi dire? – Non è facile rispondere, ripresi, davanti a un'altra persona, ma credo che sarai d'accordo con me su questo. – Su che cosa? – Che bello e brutto, essendo opposti, sono cose distinte. – Come no? – E se sono due, ciascuna di esse non sarà anche una? – Giusto anche questo. – Lo stesso discorso vale per il giusto e l'ingiusto, per il bene e il male, e per ogni altra idea: ciascuna in sé è una, ma, comparendo dovunque in comunione con le azioni, con i corpi e l'una con l'altra, ciascuna si manifesta come molteplice. – Hai ragione, disse. – Ecco dunque la mia distinzione, feci io; da un lato metto gli individui che or ora dicevi amatori di spettacoli, amanti delle arti e uomini di azione; dall'altro quelli di cui stiamo parlando, gli unici che si potrebbero dire rettamente filosofi. Come dici?, chiese. – Secondo me, risposi, gli amanti delle audizioni e degli spettacoli amano i bei suoni, i bei colori, le belle figure e tutti gli oggetti che risultano composti di elementi belli; ma il loro pensiero è incapace di vedere e di amare la natura della bellezza in sé. Così, appunto, rispose. – E coloro che sono capaci di giungere alla bellezza in sé e di vederla unicamente come bellezza non saranno rari? – Certamente. – Chi dunque riconosce che esistono oggetti belli, ma non crede alla bellezza in sé e, pur guidato a conoscerla, non è capace di tenere dietro alla sua guida, ti sembra che viva in sogno o sveglio? Sù, esamina. Sognare non vuole dire che uno, sia dormendo sia vegliando, crede che un oggetto somigliante a una cosa non è simile, ma identico a ciò cui somiglia? – Io direi proprio, fece, che una tale persona sta sognando. – E chi invece crede all'esistenza del bello in sé ed è capace di contemplare sia questo bello sia le cose che ne partecipano, e non identifica le cose belle con il bello in sé né il bello in sé con le cose belle, costui ti sembra che viva sveglio o in sogno? – Sveglio, certamente, rispose. – E il suo pensiero, in quanto pensiero di uno che conosce, non avremmo ragione di chiamarlo conoscenza? e quello di un altro, in quanto pensiero di uno che opina, opinione? – Senza dubbio.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Bellezza
Conoscenza

Opinione
Sogno
Dialogo

Torna all’indice

Platone, *Repubblica*, 486a-b

– C'è poi da esaminare un altro punto, quando devi distinguere la natura filosofica e non filosofica. – Quale? – Che, a tua insaputa, non abbia in sé bassezza. Ciò che più ostacola un'anima che deve agognare sempre all'intero e al tutto, divino come umano, è la piccineria. – Verissimo, disse. – Ora, credi possibile che chi ha magnificenza di pensiero e contempla la totalità del tempo e dell'essere, possa giudicare grande cosa la vita umana? – Impossibile, rispose. – E anche la morte, tale individuo non la riterrà una cosa terribile, no? – Per nulla. – Quindi una natura vile e meschina non potrebbe, sembra, partecipare della vera filosofia. – Mi sembra di no. – E chi è ben regolato, distaccato dai beni materiali, senza meschinità, impostura e viltà, potrà mai diventare intrattabile o ingiusto? – Non è possibile. – Quando dunque esanimi l'anima filosofica e non filosofica, esaminerai attentamente, fino dalla prima giovinezza del soggetto, se l'anima sia giusta e mite o insocievole e selvatica.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare a morire
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Indifferenza
Pedagogia
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 505b-506b

– D'altra parte tu sai anche che per i più il bene è piacere, ma per i più raffinati è intelligenza. – Come no? – E che, mio caro, coloro che pensano così, non possono spiegare che cosa sia l'intelligenza, ma sono costretti infine a dichiarare che è quella del bene. – Ed è molto ridicolo!, rispose. – Come non può esserlo, feci io, se, mentre ci rimproverano di non conoscere il bene, ce ne parlano come se lo conoscessimo? Dichiarano che è intelligenza del bene, come se noi comprendessimo ciò che intendono dire quando pronunciano il nome del 'bene'. – Verissimo, rispose. – E coloro che definiscono bene il piacere? Forse che sbagliano meno degli altri? Non sono costretti anche loro a riconoscere che esistono piaceri cattivi? – Sicuro. – Si trovano dunque a riconoscere, credo, che le identiche cose sono buone e cattive. Non è vero? – Indubbiamente. – E qui non sorgono evidentemente grandi e numerose dispute? – E come no? – Ancora: non è pure evidente che, trattandosi di cose giuste e belle che sono soltanto apparenza senza essere effettivamente tali, molti tuttavia sceglierebbero di farle, di possederle e di far credere di possederle? mentre, se si tratta di beni, nessuno si contenta più di ottenere i beni apparenti, ma cerca quelli effettivi? e che, in questo àmbito, ognuno non esita a sprezzare l'apparenza? – Certo, rispose. – Ora, l'oggetto che ogni anima persegue e che pone come mèta di tutte le sue azioni, indovinandone l'importanza, ma sempre incerta e incapace di coglierne pienamente l'essenza e di averne una salda fede come ha negli altri oggetti, onde perde anche l'eventuale vantaggio di questi, dobbiamo dire che un tale oggetto, tanto importante, deve rimanere ugualmente ignorato anche da quelle eminenti personalità dello stato alle quali rimetteremo ogni cosa? – No, affatto, rispose. – Credo però, continuai, che per le cose giuste e belle, se ignora in che relazione siano con il bene, sarebbe un guardiano ben scarso chi ignorasse tale relazione. E profetizzo che prima di conoscere questa relazione nessuno le conoscerà bene. – Giusta profezia, rispose. – Godrà dunque di un ordine perfetto la nostra costituzione, se le sovrintende un simile guardiano, che abbia queste conoscenze?

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca

Coerenza
Confutazione
Dialettica
Piacere
Politica
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 514a-519d

– In séguito, continuai, paragona la nostra natura, per ciò che riguarda educazione e mancanza di educazione, a un'immagine come questa. Dentro una dimora sotterranea a forma di caverna, con l'entrata aperta alla luce e ampia quanto tutta la larghezza della caverna, pensa di vedere degli uomini che vi stiano dentro fin da fanciulli, incatenati gambe e collo, sì da dover restare fermi e da poter vedere soltanto in avanti, incapaci, a causa della catena, di volgere attorno il capo. Alta e lontana brilli alle loro spalle la luce d'un fuoco e tra il fuoco e i prigionieri corra rialzata una strada. Lungo questa pensa di vedere costruito un muricciolo, come quegli schermi che i burattinai pongono davanti alle persone per mostrare al di sopra di essi i burattini. – Vedo, rispose. – Immagina di vedere uomini che portano lungo il muricciolo oggetti di ogni sorta sporgenti dal margine, e statue e altre figure di pietra e di legno, in qualunque modo lavorate; e, come è naturale, alcuni portatori parlano, altri tacciono. – Strana immagine è la tua, disse, e strani sono quei prigionieri. – Somigliano a noi, risposi; credi che tali persone possano vedere, anzitutto di sé e dei compagni, altro se non le ombre proiettate dal fuoco sulla parete della caverna che sta loro di fronte? – E come possono, replicò, se sono costretti a tenere immobile il capo per tutta la vita? – E per gli oggetti trasportati non è lo stesso? – Sicuramente. – Se quei prigionieri potessero conversare tra loro, non credi che penserebbero di chiamare oggetti reali le loro visioni? – Per forza. – E se la prigione avesse pure un'eco dalla parete di fronte? Ogni volta che uno dei passanti facesse sentire la sua voce, credi che la giudicherebbero diversa da quella dell'ombra che passa? – Io no, per Zeus!, rispose. – Per tali persone insomma, feci io, la verità non può essere altro che le ombre degli oggetti artificiali. – Per forza, ammise. – Esamina ora, ripresi, come potrebbero sciogliersi dalle catene e guarire dall'incoscienza. Ammetti che capitasse loro naturalmente un caso come questo: che uno fosse sciolto, costretto improvvisamente ad alzarsi, a girare attorno il capo, a camminare e levare lo sguardo alla luce; e che così facendo provasse dolore e il barbaglio lo rendesse incapace di scorgere quegli oggetti di cui prima vedeva le ombre. Che cosa credi che risponderebbe, se gli si dicesse che prima vedeva vacuità prive di senso, ma che ora, essendo più vicino a ciò che è ed essendo rivolto verso oggetti aventi più essere, può vedere meglio? e se, mostrandogli

anche ciascuno degli oggetti che passano, gli si domandasse e lo si costringesse a rispondere che cosa è? Non credi che rimarrebbe dubbioso e giudicherebbe più vere le cose che vedeva prima di quelle che gli fossero mostrate adesso? – Certo, rispose. – E se lo si costringesse a guardare la luce stessa, non sentirebbe male agli occhi e non fuggirebbe volgendosi verso gli oggetti di cui può sostenere la vista? e non li giudicherebbe realmente più chiari di quelli che gli fossero mostrati? – È così – rispose. – Se poi, continuai, lo si trascinasse via di lì a forza, su per l'ascesa scabra ed erta, e non lo si lasciasse prima di averlo tratto alla luce del sole, non ne soffrirebbe e non s'irriterebbe di essere trascinato? E, giunto alla luce, essendo i suoi occhi abbagliati, non potrebbe vedere nemmeno una delle cose che ora sono dette vere. – Non potrebbe, certo, rispose, almeno all'improvviso. – Dovrebbe, credo, abituarvici, se vuole vedere il mondo superiore. E prima osserverà, molto facilmente, le ombre e poi le immagini degli esseri umani e degli altri oggetti nei loro riflessi nell'acqua, e infine gli oggetti stessi; da questi poi, volgendo lo sguardo alla luce delle stelle e della luna, potrà contemplare di notte i corpi celesti e il cielo stesso più facilmente che durante il giorno il sole e la luce del sole. – Come no? – Alla fine, credo, potrà osservare e contemplare quale è veramente il sole, non le sue immagini nelle acque o su altra superficie, ma il sole in se stesso, nella regione che gli è propria. – Per forza, disse. – Dopo di che, parlando del sole, potrebbe già concludere che è esso a produrre le stagioni e gli anni e a governare tutte le cose del mondo visibile, e ad essere causa, in certo modo, di tutto quello che egli e i suoi compagni vedevano. – È chiaro, rispose, che con simili esperienze concluderà così. – E ricordandosi della sua prima dimora e della sapienza che aveva colà e di quei suoi compagni di prigionia, non credi che si sentirebbe felice del mutamento e proverebbe pietà per loro? – Certo. – Quanto agli onori ed elogi che eventualmente si scambiavano allora, e ai premi riservati a chi fosse più acuto nell'osservare gli oggetti che passavano e più rammentasse quanti ne solevano sfilare prima e poi e insieme, indovinandone perciò il successivo, credi che li ambirebbe e che invidierebbe quelli che tra i prigionieri avessero onori e potenza? o che si troverebbe nella condizione detta da Omero e preferirebbe "altrui per salario servir da contadino, uomo sia pur senza sostanza", e patire di tutto piuttosto che avere quelle opinioni e vivere in quel modo? – Così penso anch'io, rispose; accetterebbe di patire di tutto piuttosto che vivere in quel

modo. – Rifletti ora anche su quest'altro punto, feci io. Se il nostro uomo ridiscendesse e si rimettesse a sedere, sul medesimo sedile, non avrebbe gli occhi pieni di tenebra, venendo all'improvviso dal sole? – Sì, certo, rispose. – E se dovesse discernere nuovamente quelle ombre e contendere con coloro che sono rimasti sempre prigionieri, nel periodo in cui ha la vista offuscata, prima che gli occhi tornino allo stato normale? e se questo periodo in cui rifà l'abitudine fosse piuttosto lungo? Non sarebbe egli allora oggetto di riso? e non si direbbe di lui che dalla sua ascesa torna con gli occhi rovinati e che non vale neppure la pena di tentare di andar sù? E chi prendesse a sciogliere e a condurre sù quei prigionieri, forse che non l'ucciderebbero, se potessero averlo tra le mani e ammazzarlo? – Certamente, rispose. – Tutta quest'immagine, caro Glaucone, continuai, si deve applicarla al nostro discorso di prima: dobbiamo paragonare il mondo conoscibile con la vista alla dimora della prigione, e la luce del fuoco che vi è dentro al potere del sole. Se poi tu consideri che l'ascesa e la contemplazione del mondo superiore equivalgono all'elevazione dell'anima al mondo intelligibile, non concluderai molto diversamente da me, dal momento che vuoi conoscere il mio parere. Il dio sa se corrisponde al vero. Ora, ecco il mio parere: nel mondo conoscibile, punto estremo e difficile a vedersi è l'idea del bene; ma quando la si è veduta, la ragione ci porta a ritenerla per chiunque la causa di tutto ciò che è retto e bello; e nel mondo visibile essa genera la luce e il sovrano della luce, nell'intelligibile largisce essa stessa, da sovrana, verità e intelletto. E chi vuole condursi saggiamente in privato o in pubblico deve vederla. – Sono d'accordo anch'io, rispose, come posso. – Sù, ripresi, sii d'accordo con me anche su quest'altro punto e non stupirti che chi è giunto fino a quest'altezza non voglia occuparsi delle cose umane, ma che la sua anima sia continuamente stimolata a vivere in alto. È naturale che sia così, se anche per questo vale l'immagine di prima. – È naturale, rispose. – E credi che ci si possa stupire, ripresi, se uno, passando da visioni divine alle cose umane, fa cattiva figura e appare ben ridicolo, perché la sua vista è ancora offuscata? e se, prima ancora di avere rifatto l'abitudine a quella tenebra recente, viene costretto a contendere nei tribunali o in qualunque altra sede discutendo sulle ombre della giustizia o sulle copie che danno luogo a queste ombre, e a battersi sull'interpretazione che di questi problemi da chi non ha mai veduto la giustizia in sé? – Non ci sì può stupire affatto, rispose. – Ma una

persona assennata, feci io, si ricorderebbe che gli occhi sono soggetti a due specie di perturbazioni, e per due motivi, quando passano dalla luce alla tenebra e dalla tenebra alla luce. E se pensasse che questi medesimi fatti si producono pure per l'anima, quando ne vedesse una turbata e incapace di visione alcuna, non si metterebbe a ridere scioccamente, ma cercherebbe di sapere se, venendo da una vita più splendida, sia ottenebrata perché disabituata; o se, procedendo dall'ignoranza a una condizione di maggiore splendore, si trovi ad essere troppo abbagliata. E così direbbe l'una felice della sua condizione e della sua vita, e avrebbe pietà dell'altra. E se volesse riderci sopra, il suo riso sarebbe meno ridicolo di quello che colpirebbe l'anima che viene dall'alto, dalla luce. – Sì, rispose, parli a modo.
– Ora, ripresi, se questa è la verità, dobbiamo trarne la seguente conclusione: l'educazione non è proprio come la definiscono taluni che ne fanno professione. Essi dicono che, essendo l'anima priva di scienza, sono loro che la istruiscono, come se in occhi ciechi ponessero la vista. – Lo dicono, sì, rispose. – Invece, continuai, il presente discorso vuole significare che questa facoltà insita nell'anima di ciascuno e l'organo con cui ciascuno apprende, si devono staccare dal mondo della generazione e far girare attorno insieme con l'anima intera, allo stesso modo che non è possibile volgere l'occhio dalla tenebra allo splendore se non insieme con il corpo tutto; e questo si deve fare finché l'anima divenga capace di resistere alla contemplazione di ciò che è e della parte sua più splendida. In questo consiste, secondo noi, il bene. No? – Sì. – C'è dunque, feci io, un'arte apposita di volgere attorno quell'organo, e nel modo più facile ed efficace. Non è l'arte di infondervi la vista: quell'organo già la possiede, ma non è rivolto dalla parte giusta e non guarda dove dovrebbe; e a quell'arte spetta appunto di occuparsi di questa sua conversione. – Sembra di sì, rispose. – Ebbene, le altre che si dicono virtù dell'anima forse si avvicinano in certo modo a quelle del corpo. Ché realmente, anche se non vi sono dentro prima, forse vi vengono infuse più tardi dalle abitudini e dagli esercizi. Ma la virtù dell'intelligenza è propria più di ogni altra, come pare, di un elemento più divino, che non perde mai il suo potere e che, secondo come lo si rivolge, è utile e vantaggioso o inutile e dannoso. Non hai mai pensato quanto sia penetrante lo sguardo dell'animuccia propria dei cosiddetti malvagi sapienti? e quanto acutamente discerna gli oggetti cui è rivolta, appunto perché è dotata di vista non mediocre, ma è costretta a servire

alla loro cattiveria sì che i mali da essa prodotti sono tanto più numerosi quanto più acuto è il suo sguardo? – Senza dubbio, rispose. – Supponiamo dunque, continuai, che, con un'operazione eseguita fin dall'infanzia, questa natura così formata fosse amputata tutto intorno di quella sorta di masse plumbee che appartengono al mondo della generazione e che le stanno attaccate addosso con gli alimenti, i piaceri e simili golosità, tutte cose che fanno volgere in giù lo sguardo dell'anima. Se ne fosse stata liberata e fosse stata volta alle cose vere, questa medesima natura, di questi medesimi uomini, avrebbe potuto vedere anche quelle, così come vede gli oggetti ai quali è rivolta ora, assai acutamente. – È ben naturale, rispose. – E non è naturale, ripresi, anzi non è conseguenza necessaria delle nostre parole che né le persone non educate e inesperte del vero né quelle cui si è permesso di consacrare tutta la vita all'educazione potranno mai amministrare bene uno stato? quelle perché nella loro vita mancano di una mèta cui mirare compiendo tutte le loro azioni private e pubbliche, queste perché non le compiranno spontaneamente, convinte di abitare ancora da vive nelle isole dei beati? – È vero, rispose. – È dunque cómpito nostro, dissi, cómpito proprio dei fondatori, quello di costringere le migliori nature ad accostarsi a quella disciplina che prima abbiamo definita la massima, vedere il bene e fare quell'ascesa. E quando sono salite e l'hanno visto pienamente, non dobbiamo permettere loro ciò che si permette ora. – Che cosa? – Rimanere colà, feci io, senza voler ridiscendere presso quei prigionieri e partecipare delle fatiche e degli onori del loro mondo, a prescindere dalla minore o maggiore loro importanza. – Ma, rispose, dovremo veramente fare ingiustizia a queste nature e farle vivere peggio, quando possono vivere meglio?

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l’altro
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d’animo
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare a prendersi cura dell’Altro: il valore dell’amicizia
Bene
Coerenza
Contemplazione
Conversione
Filantropia
Giustizia
Paura
Pedagogia

Politica
Verità
Racconto mitico

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 532a-c

Così pure, quando uno, servendosi della dialettica e prescindendo da ogni sensazione, cerca di muovere con la ragione verso ciascuna cosa che è, in se stessa, e non desiste se prima non è riuscito a cogliere con la pura intellezione la reale essenza del bene, giunge proprio al limite estremo dell'intelligibile, come l'altro, nel caso già citato, giungeva a quello del visibile. – Indubbiamente, rispose. – E questo procedimento non lo chiami dialettica? – Certo. – Ora, feci io, sciogliersi dai legami, volgersi dalle ombre alle immagini e alla luce, ascendere dal mondo sotterraneo verso il sole e lì trovarsi ancora incapaci di guardare gli esseri animati e le piante e la luce del sole, mentre è possibile guardare le divine apparizioni entro le acque e le ombre delle "cose che sono" (non però ombre di immagini proiettate da un'altra luce, che è una consimile immagine, a giudicarla in confronto al sole): questo potere è posseduto da tutto questo studio delle arti di cui abbiamo discorso, uno studio che eleva la parte migliore dell'anima alla contemplazione dell'essere più sublime.

PAROLE CHIAVE
Ascesi
Imparare a dialogare
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Contemplazione
Dialettica
Universale
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 571b-572b

Tra i piaceri e appetiti superflui taluni mi sembrano contrari a ogni legge. Forse insorgono in ognuno, ma, tenuti a freno dalle leggi e dagli appetiti migliori aiutati dalla ragione, in certe persone svaniscono completamente o restano pochi e deboli, in altre più vigorosi e numerosi. – E questi ultimi, per te, quali sono?, chiese. – Quelli che si risvegliano durante il sonno, risposi, quando il resto dell'anima, ciò che in essa è razionale e calmo e governa l'altra parte, dorme, mentre l'elemento ferino e selvaggio, pieno di cibi o di ebbrezza, si sfrena, respinge via il sonno e cerca di muoversi e di sfogare i propri istinti. Sai bene che in simile condizione ardisce ogni cosa, come sciolto e liberato da ogni pudore e prudenza. Non prova il minimo scrupolo di tentare, nell'immaginazione, l'unione sessuale con la madre o con qualunque altra creatura umana o divinità o bestia; di macchiarsi di qualsiasi delitto; di non astenersi da alimento alcuno. In una parola, non v'è follia né spudoratezza che gli manchi. – È verissimo ciò che dici, rispose. – Non è così invece, credo, quando una persona ha in sé sanità e temperanza e si concede il sonno solo dopo aver destato la parte sua razionale e averle offerto un banchetto di nobili discorsi e meditazioni, con un'intima e personale riflessione, quando non costringe al digiuno né satolla la parte appetitiva per farla rimanere assopita, senza che turbi la parte migliore con le sue gioie e i suoi crucci, e lascia invece che quest'ultima, sola e pura, in se stessa, indaghi e cerchi di scoprire ciò che ignora, passato, presente o futuro; quando allo stesso modo ammansisce anche la parte animosa e non si abbandona al sonno con l'animo agitato perché incollerita con qualcuno, ma calma quelle due parti e ne eccita la terza ove ha sede il senno; e così finalmente si concede riposo. Sai bene che in tale stato d'animo questa persona coglie la verità nel modo più alto e che le visioni dei sogni non le appaiono allora affatto contrarie alla legge.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Anima
Sogno
Terapia delle passioni
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 604b-d

– La legge insegna che non c'è partito migliore di conservarsi quanto più tranquilli si può nelle disgrazie e di non irritarsi, perché in simili casi non è chiaro né il bene né il male; né alcun vantaggio ritrae poi chi male li sopporta. Insegna ancora che non c'è cosa umana che meriti grande conto e che il dolore ostacola ciò che in siffatte circostanze deve venire al più presto in nostro soccorso. – A che cosa ti riferisci?, chiese. – Alla riflessione sull'accaduto, dissi, e, come nel lancio dei dadi, alla possibilità di ristabilire la propria condizione contro i colpi del caso, nel modo migliore scelto dalla ragione, senza perdere tempo a gridare, quando si urta contro qualcosa, come bambini che afferrano la parte colpita. Bisogna invece abituare sempre l'anima a medicare e a raddrizzare con la massima prontezza ciò che è caduto e malato, eliminando ogni piagnisteo con la medicina.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a prendere una decisione etica
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Auto-dominio
Dolore
Fortuna
Ragione
Saggezza
Terapia delle passioni
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Repubblica*, 611b-d

– Dunque l'anima è immortale. È la conclusione necessaria del nostro recente discorso e degli altri e per vederla quale è nella sua vera natura, non bisogna contemplarla, come invece la contempliamo noi ora, lordata dal contatto con il corpo e da altri mali. Dobbiamo invece osservare attentamente con il raziocinio quale essa è allo stato di perfetta purezza. Il raziocinio la troverà molto più bella e splendida e ne distinguerà le varie forme di giustizia e ingiustizia, e tutte le qualità che or ora abbiamo elencate. Però ora abbiamo detto il vero rispetto al modo in cui essa ci appare presentemente. L'abbiamo vista in quella condizione in cui si trova Glauco marino; chi lo vedesse non ne riconoscerebbe più tanto facilmente la pristina natura, perché le parti antiche del corpo sono in parte spezzate, in parte corrose e completamente sfigurate dai flutti. Altre poi vi sono aggiunte, conchiglie alghe sassi; e così rassomiglia più a una bestia qualsiasi che al suo essere naturale. Anche l'anima noi la contempliamo così ridotta da innumerevoli mali.

COMMENTO

Prendere coscienza del vero Sé, attraverso l'esercizio (askesis) della purificazione della visione intellettuale. La metafora platonica del dio marino Glauco descrive la situazione dell'anima umana invischiata nel legame col mondo sensibile, la corporeità, le emozioni che viviamo inautenticamente. Occorre "depurarsi" dalle scorie delle opinioni e delle false credenze per riportare alla luce la propria vera natura, contemplandola. La vera conoscenza è attività di "ripulitura", di "disintossicazione": come la medicina si occupa della purificazione del corpo attraverso la somministrazione armoniosa e ponderata dei vari alimenti, così la filosofia si rivolge all'anima, scrostandola e lustrandola. Non a caso, anche la moderna psicologia riconosce un preciso legame tra il proprio stato mentale e l'atteggiamento che si ha nei riguardi dell'ambiente in cui si vive.

PAROLE CHIAVE

L'ascesi
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Anima
Immortalità
Racconto mitico

Torna all'indice

Platone, *Simposio*, 174d-175e

Dopo tale conversazione, raccontava Aristodemo, si misero in cammino. Ma, per via, Socrate procedeva immerso in una sua meditazione, e restava indietro; e fermandosi l'altro ad attenderlo, gli ordinò di andar pure innanzi. Giunto Aristodemo alla casa di Agatone, trovò la porta aperta; e lì gli accadde, diceva, una cosa ridicola. Un servo di casa, infatti, venutogli subito incontro, lo condusse dove giacevano gli altri, che già stavano per mettersi a mangiare. E appena lo vide Agatone: – Oh! Aristodemo, disse, arrivi proprio in buon punto, per cenare insieme con noi; e se sei venuto per qualche altra ragione, rimandala a più tardi, giacché anche ieri, cercandoti per invitarti, non mi riuscì di vederti. Ma come mai non ci conduci Socrate?

– Ed io, raccontava, mi volsi, e non vidi più in alcun luogo Socrate dietro di me; spiegai quindi come io stesso fossi venuto insieme con lui, invitato proprio da lui là al pranzo.

– E hai fatto molto bene, rispose: ma lui dov'è? – Entrava or ora dietro di me: e anch' io sono stupito, pensando dove possa essere.

– Che aspetti, ragazzo, esclamò Agatone, a guardare e a far entrare Socrate? Tu intanto, Aristodemo, mettiti a giacere accanto ad Erissimaco.

E raccontava che un servo gli stava lavando i piedi, perché potesse sdraiarsi; e un altro sopraggiunse annunciando: – Lui, Socrate, s'è ritirato nell'atrio della casa vicina, e sta lì fermo. Né vuole entrare, per quanto l'abbia chiamato.

– Strano davvero quel che dici, rispose Agatone. Ma non lo chiami di nuovo, e non insisti?

E Aristodemo: – Nient'affatto, lasciatelo stare. È, questa, quasi una sua abitudine: talvolta, appartatosi dove gli càpita, riman lì fermo. E verrà subito, credo. Non lo disturbate quindi: lasciatelo stare.

– Si faccia pur così, se sei del parere, disse Agatone. Ma voi intanto, ragazzi, servite il banchetto a noialtri. Metteteci davanti tutto quel che volete, giacché non c'è alcuno che sovraintenda alla vostra opera: ciò che io non feci mai. Ora dunque, quasi facendo conto che anch'io, insieme con questi altri, sia stato invitato a pranzo da voi, serviteci in modo che abbiamo da lodarvi.

Dopo ciò, raccontava, essi mangiavano, e Socrate non entrava ancora. Più volte Agatone propose di mandarlo a chiamare; ma Aristodemo

non permetteva. Giunse infine da sé, dopo aver lasciato passare non tanto tempo quant'era solito, bensì proprio quando essi si trovavano a metà cena. E Agatone, che stava sdraiato, solo, nell'ultimo posto: – Qua, Socrate, gridò, vieni a stenderti vicino a me, in modo ch'io possa anche, al tuo contatto, godere di quella sapienza, che t'è venuta incontro nell'atrio. È chiaro, infatti, che l'hai scoperta e la possiedi; ché prima non ti saresti mosso di là!
E Socrate sedette, e rispose: – Sarebbe bello, Agatone, se la sapienza fosse tale da poter fluire, al solo contatto reciproco, dal più pieno di noi al più vuoto, così come nei calici scorre l'acqua dal più colmo al più vuoto, attraverso il filo di lana. Che se anche la sapienza ha tale natura, tengo in gran pregio il giacere presso di te: giacché penso che sarò colmato, da te, di molta e bella sapienza. La mia infatti non potrebb'essere che di scarso valore, o anche di dubbia realtà, quasi fosse un sogno; mentre splendida e piena di promesse è invece la tua, che da te ancor giovane brillò poco fa così intensamente di tanto chiara luce di fronte alla testimonianza di più di trentamila Elleni.
– Tu mi canzoni, Socrate, rispose Agatone. Ma questa causa della sapienza la dibatteremo insieme tra poco tu ed io valendoci come giudice di Dioniso; per ora pensa, prima di tutto, a cenare.

COMMENTO

Socrate immerso nella meditazione. Il simposio può attendere. Il filosofo è libero dalle convenzioni sociali. Libero dal "tempo" degli uomini. La filosofia è un demone che ti afferra quando meno te lo aspetti. Non c'è luogo, non c'è tempo. Socrate si siede dove capita, appartato. L'esperienza della meditazione solitaria precede e segue quella del dialogo comunitario. Nel dialogo interiore si manifesta in pieno l'autarcheia che contraddistingue il filosofo praticante. Sapienza non è un quantum travasabile da uomo ad uomo, non è un "concetto" da afferrare con l'intelletto. Sapienza è esperienza qualitativa, vissuto che si fa immagine, simbolo, parola. E che rimanda ad "altro".

PAROLE CHIAVE

La figura del saggio
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Meditazione
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Simposio*, 202d-204c

Ma allora, dissi, che mai sarebbe Amore? un mortale? – Niente affatto. – E allora che cosa? – Come prima, rispose: qualcosa di mezzo fra il mortale e l'immortale. – E cioè, Diotima? – Un gran demone, o Socrate; infatti ogni natura demonica sta di mezzo fra il divino e il mortale. – E che potenza ha? domandai. – D'interprete e messaggero per gli dei da parte degli uomini, e per gli uomini da parte degli dei, degli uni trasmettendo le preghiere e i sacrifizi, degli altri gli ordini e le ricompense dei sacrifizi. Stando in mezzo tra loro, colma l'intervallo, in modo che l'universo risulti intrinsecamente collegato. Dalla sua mediazione procede anche tutta la mantica, e l'arte dei sacerdoti concernente i sacrifici, le iniziazioni e gl'incantesimi, e ogni specie di divinazione e di magia. Ché la divinità non viene a contatto con l'uomo, e solo per opera d'Amore ha luogo ogni commercio e colloquio dei numi coi mortali, sia nella veglia che nel sonno; e chi s'intende di tali cose è un uomo demonico, mentre chi è pratico d'altro, di qualsiasi arte o mestiere, è un volgare profano. Ora, questi demoni sono molti e di varia natura; e uno di essi è, anche, Amore. – E chi sono, interruppi, suo padre e sua madre? – È piuttosto lungo, rispose, a raccontare, tuttavia te lo dirò. In occasione della nascita di Afrodite, gli dei si trovavano a banchetto, e tra gli altri c'era anche il figlio di Saggezza, Ingegno. Dopo che ebbero pranzato, venne a chieder l'elemosina, come accade quando c'è un festino, Povertà; e stava vicino alla porta. Ingegno, intanto, ubriaco di nettare (ché il vino non c'era ancora), entrato nel giardino di Zeus, vi era stato colto da un sonno profondo. Allora Povertà, escogitando, per la sua miseria, di avere un figlio da Ingegno, gli si sdraia accanto e concepisce Amore. Ecco perché Amore, generato durante le feste natalizie di Afrodite, è fin dalla nascita suo seguace e ministro, ed è insieme, di sua natura, innamorato del bello, bella essendo anche Afrodite. E come figlio d'Ingegno e di Povertà, ecco che destino gli è capitato. Anzitutto, è povero sempre, e tutt'altro che delicato e bello, come credono i più, ma anzi ruvido e ispido e scalzo e senza tetto; e abituato a sdraiarsi per terra senza coperte, per dormire a ciel sereno sulle soglie e per le strade: ritraendo in ciò dalla natura della madre, nella sua perpetua convivenza con la miseria. Per parte del padre, d'altronde, è ardente insidiatore del bello e del buono, valoroso e impavido e veemente, cacciatore formidabile, sempre occupato a tessere

inganni, desideroso di capire e ingegnoso, tutta la vita intento a filosofare, terribile incantatore ed esperto di filtri e sofista. E non è nato né immortale né mortale, ma nello stesso giorno ora germoglia e vive, quando gli va bene, ora muore, e poi di nuovo risuscita grazie alla natura del padre; e quel che acquista gli sfugge subito di mano, sicché Amore non è mai né povero né ricco. Anche tra sapienza ed ignoranza, egli sta in mezzo: e la ragione è questa. Nessuno degli dei filosofa, né aspira a diventar sapiente; lo è già, infatti; e se mai altri sia sapiente, non filosofa. D'altra parte, nemmeno gl'ignoranti filosofano, né desiderano diventar sapienti; ché proprio questo, anzi, l'ignoranza ha di grave, che chi non è né onesto né saggio si crede invece perfetto. E chi non avverte la propria deficienza non può desiderare ciò di cui non sente il bisogno. – Ma allora, o Diotima, domandai, chi è che filosofa, se non sono né i sapienti né gl'ignoranti? – Chiaro anche per un bambino questo, ormai: son quelli che stanno in mezzo tra gli uni e gli altri, e tra cui è anche Amore. La sapienza infatti è tra le cose più belle, e Amore è amore del bello; sicché è forza che Amore sia filosofo, e tale essendo stia nel mezzo tra il sapiente e l'ignorante. E anche di questo il motivo è nella sua nascita: perché è nato di padre sapiente e ricco di mezzi, e di madre non sapiente e povera. Questa dunque, caro Socrate, è la natura del demone. Che tu l'abbia, d'altronde, immaginato altrimenti, non è cosa da meravigliarsi: tu hai creduto, per quanto mi sembra di poter congetturare dalle tue parole, che Amore fosse l'amato, non l'amante. Per questo, penso, l'Amore ti appariva bellissimo. E difatti l'oggetto dell'amore è ciò che è veramente bello e soave e perfetto e beato; mentre, chi ama, ha tutt'altro aspetto, quale io t'ho descritto.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Amore
Bellezza
Filosofia
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Simposio*, 210e-212a

Colui, infatti, che sia stato edotto fin qui nella scienza d'amore, attraverso la contemplazione progressiva e giusta del bello, giunto ormai al termine di questa sapienza, scorgerà all'improvviso una bellezza per sua natura meravigliosa, quella stessa, o Socrate, in grazia della quale erano stati sofferti tutti i precedenti travagli: una bellezza che anzitutto è in eterno, e non nasce né muore, e non cresce né scema; e poi, non è bella per un verso e per un verso brutta, né ora sì e ora no, né bella rispetto a una cosa e brutta rispetto a un'altra, né qui bella e là brutta, come se bella per alcuni e brutta per altri. Né, ancora, gli si raffigurerà questa bellezza come un volto o come mani o come null'altro in cui corpo abbia parte, e neppure come un discorso o una scienza, né come qualcosa che stia in altro, per esempio in un animale o nella terra o in cielo o altrove; bensì essa stessa in sé e per sé, uniforme in eterno: e tutte le altre cose belle partecipano di lei in tal modo, che mentre queste nascono e muoiono, essa non cresca né diminuisca per nulla, né subisca alcuna mutazione. Quando uno, dunque, sollevandosi sulle cose singole coll'onesto amor dei fanciulli, cominci a scorgere questa bellezza, allora può dirsi che quasi tocchi la mèta; perché in ciò sta appunto il procedere rettamente, da sé o colla guida di altri, nella via dell'amore: cominciando dalle bellezze di quaggiù, ascendere via via sempre più alto in vista di quella suprema, quasi valendosene come di gradini, da uno a due e da due a tutti i bei corpi, e dai bei corpi alle belle istituzioni, e dalle belle istituzioni alle belle scienze, finché dalle scienze si culmini in quella scienza, che non d'altro è scienza se non di quella pura bellezza, e così, pervenendo al termine, si conosca ciò che è, in sé, il bello. Questo, caro Socrate, diceva la straniera di Mantinea, è il momento della vita che merita, se altro mai, d'esser vissuto dall'uomo: quando contempla la bellezza in sé. La quale, se mai tu la veda una volta, non ti parrà comparabile né con oggetto d'oro, né con veste, né con quei bei fanciulli e giovinetti, alla cui vista ora rimani sgomento, e saresti pronto, tu e molti altri, pur di godere ininterrottamente della vista e della convivenza loro, a durare, se fosse possibile, senza mangiare e senza bere, solo a rimirarli e a star loro insieme. Che dunque dovremo credere che accada, diceva, se ad uno avvenisse di vedere proprio il bello in sé, schietto, puro, immune, e non già contaminato da carni umane né da colori né dalle molte altre vanità mortali: se proprio

gli riuscisse di scorgere la bellezza in sé, divina e uniforme? Credi forse che sarebbe spregevole la vita d'un uomo che mirasse a tal segno, contemplando quella bellezza coll'occhio col quale va contemplata, e vivendo in comunione con lei? Non pensi, invece, che solo in tal modo, contemplando la bellezza col mezzo con cui essa è visibile, potrà accadergli di generare, non apparenze di virtù, in quanto non attinge un'apparenza, ma virtù vera, in quanto attinge la verità? e che, avendo procreato e allevato vera virtù, gli sarà possibile di diventar diletto agli dei, e anch'egli, se mai altro uomo, immortale?

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Amore
Bellezza
Contemplazione
Universale
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Simposio*, 215a-216c

Socrate, o amici, io comincerò a lodarlo così: per immagini. Forse, lui penserà che voglia metterlo in ridicolo, ma l'immagine avrà per fine il vero, non lo scherzo. Dico dunque che egli somiglia moltissimo a quei sileni, esposti nelle botteghe degli scultori, che gli artisti raffigurano con in mano zampogne e flauti, e che poi, aperti in due, fan vedere che nell'interno contengono immagini di Dei. E dico ancora ch'egli somiglia al satiro Marsia. Infatti, che per l'aspetto tu sia simile a questi esseri, neppure tu, Socrate, lo metteresti mai in dubbio; in che senso, poi, tu somigli loro anche nel resto, sentilo adesso. Sei insolente: no? Se non ne convieni, presenterò dei testimoni. E non sei anche suonatore di flauto? Anzi, molto più meraviglioso di Marsia; ché questi si valeva di strumenti, per incantare gli uomini colla forza che gli usciva di bocca: e così fa anche oggi chi esegue le sue melodie (giacché quelle che sonava Olimpo, io le dico di Marsia, che gliele aveva insegnate). Le sue musiche, dunque, o che le esegua un flautista valente, o una flautista dozzinale, bastan da sole, per la loro natura divina, ad affascinare e a far scoprire chi ha bisogno della divinità e dell'iniziazione ai misteri. Ora, tu differisci da lui soltanto in questo, che senza strumenti, colle nude parole, produci il medesimo effetto. Noi almeno, certo, quando udiamo qualche altro oratore, sia pure bravissimo, parlare su altri argomenti, non ce ne importa nulla, quasi direi, a nessuno; mentre quando si ascolta te, o i tuoi discorsi riferiti da qualcun altro, anche se questi sia il più inetto oratore, li oda donna o uomo o giovinetto, restiamo tutti stupefatti e affascinati. E per me, amici, se non temessi di sembrare davvero ubriaco, vi racconterei, giurando di dir la verità, che cosa io stesso ho provato ai discorsi di quest'uomo, e continuo tuttora a provare. Infatti, quando l'ascolto, molto più che agli invasati dal furore coribantico il cuore mi balza, e mi sgorgano le lacrime, alle sue parole; e vedo che a moltissimi altri accade lo stesso. Mentre, quando ascoltavo Pericle ed altri bravi oratori, pensavo sì che parlavan bene, ma non provavo niente di simile, né la mia anima era messa in tumulto, né s'adirava come se mi fossi trovato in servaggio. Per opera di questo Marsia qui, invece, più volte già mi son trovato in tale disposizione d'animo, da sembrarmi che non fosse più il caso di vivere, nella mia condizione presente. E questo, Socrate, non dirai che non sia vero. Anche adesso, del resto, son ben persuaso che se volessi porgergli

orecchio, non saprei resistere, e proverei gli stessi effetti. Infatti egli mi costringe a confessare che, pur avendo molte deficienze, io continuo ancora a trascurare me stesso, per occuparmi, invece, degli affari degli Ateniesi. A viva forza quindi io me ne allontano fuggendo, con gli orecchi tappati, come dalle Sirene affinché non m'accada, sedutomi vicino a lui, di lasciarmici cogliere dalla vecchiaia. E solo davanti a quest'uomo io ho sentito quel che nessuno sospetterebbe in me: la vergogna di fronte a una persona. Di lui solo, in realtà, io mi vergogno. Giacché ho ben coscienza di non essere capace di opporgli, che non convenga fare ciò a cui egli mi esorta; ma so anche, poi, che appena mi sono allontanato da lui, mi lascio vincere dall'ambizione del favor popolare. Lo evito quindi e lo fuggo; e quando lo vedo, mi vergogno pensando a ciò in cui gli ho dato ragione. E a volte mi verrebbe quasi il desiderio di non vederlo più tra i vivi; ma poi, se questo accadesse, so bene che ne avrei molto maggiore angoscia: sicché non so proprio come comportarmi con quest'uomo.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Confessione
Ironia
Maieutica
Dialogo

Torna all’indice

Platone, *Simposio*, 219e-220b

Queste cose, poi, m'eran già tutte accadute, quando in seguito ci capitò di fare insieme la campagna di Potidea, e lì eravamo compagni di mensa. Allora, anzitutto, nel tollerare le fatiche egli non solo superava me, ma anche ogni altro. E quando, rimasti isolati in qualche luogo, come succede in guerra, fossimo stati costretti a soffrir la fame, gli altri non valevan nulla di fronte a lui, in fatto di resistenza; mentre poi, nei momenti di baldoria, era il solo capace di goderne, e in ogni cosa, come nel bere, quando vi fosse stato costretto pur contro la sua inclinazione, vinceva tutti; e, suprema meraviglia, nessuna persona vide mai Socrate ubriaco. Di questo, anzi, credo che se ne avrà tra poco la prova. Quanto poi a sopportare i rigori dell'inverno – terribili lassù gl'inverni, infatti – faceva sempre miracoli, e specialmente una volta, col gelo più tremendo che possa immaginarsi, mentre tutti o non uscivano affatto o, se uscivano, si mettevano addosso una straordinaria quantità di vestiti, e si calzavano e si avvolgevano i piedi in feltri e pellicce, costui, con un tempo tale, usciva collo stesso mantello che soleva portare anche prima, e camminava scalzo sul ghiaccio meglio che gli altri coi calzari. E i soldati lo guardavano di traverso, come se ciò significasse disprezzo per loro.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Auto-dominio
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Simposio*, 220c-d

E questo è quel che è:
ma qual gran cosa poi fece e sostenne quest'uomo gagliardo
lì, al campo, una volta, merita d'esser sentito. Venutagli un'idea, s'era fermato, ed era rimasto in piedi nello stesso luogo, fin dall'alba, a pensarci; e poiché non ne veniva a capo, non cedeva, ma restava lì fermo a meditare. E già era mezzogiorno, e le persone se ne accorgevano, e meravigliate dicevano l'una coll'altra, che Socrate fin dalla mattina presto stava lì in piedi a riflettere su qualcosa. Alla fine alcuni Joni, quando fu sera, dopo aver cenato (ché era d'estate, allora), portaron fuori i loro giacigli, e mettendovisi a riposare al fresco, lo tenevan d'occhio, insieme, per vedere se fosse rimasto lì in piedi anche la notte. Ed egli ci restò finché fu l'alba, e il sole si fu levato: poi se ne andò via, dopo aver fatta la sua preghiera al sole.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Meditazione
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Sofista*, 227a-b

Ma ora bisogna affermare che al metodo del nostro discorso non interessa di meno o di più l'arte della spugna o l'arte farmaceutica, se l'una, purificando, ci dà piccoli vantaggi e l'altra ce ne dà di grandi; allo scopo di avere di tutte comprensione, fra tutte le arti il nostro metodo si prova ad individuare quelle che di esse appartengono ad uno stesso genere e quelle che non vi appartengono e le valuta in vista di ciò tutte allo stesso grado di dignità.

PAROLE CHIAVE
Imparare a dialogare
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Dialettica
Ricerca
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Sofista*, 229c-230e

LO STR. A me pare che anche questa parte dell'arte dell'insegnamento di cui parliamo in qualche modo ancora si divide in due. TEET. E Come? LO STR. Di questo insegnamento, esercitato per mezzo del discorso, mi sembra che ci sia da una parte una via più aspra, e dall'altra invece una via più piana. TEET. Come chiameremo l'una e l'altra di queste due vie? LO STR. L'una è una veneranda via dei padri, di cui essi in special modo usavano nei rapporti coi figli e oggi ancora molti seguono quando ritengono che i figli commettano qualche errore, e un po' richiamano con durezza, un po' con eccessiva dolcezza esortano; e il complesso di questo metodo potrebbe essere chiamato, in modo perfettamente corretto, arte del richiamare alla ragione. TEET. È proprio così. LO STR. L'altra via, invece, si basa sul fatto che ad alcuni pare giusta l'opinione, e se ne danno una spiegazione, che sempre quell'ignorare che dicemmo stoltezza è involontario, che nessuno il quale si ritenga sapiente mai a nessun patto vorrà imparare qualcuna di quelle cose in cui si sente bene agguerrito e che pur con molta fatica quella specie di educazione che è il richiamare alla ragione conduce a minimi risultati. TEET. E pensano giusto. LO STR. Così essi si dispongono ad agire nell'altro modo, cioè in modo da eliminare quella maniera di pensare di sé. TEET. E come? LO STR. Se qualcuno crede di dire qualche cosa su questioni intorno alle quali non dice niente che abbia senso, su queste essi l'interrogano. Poi analizzano con facilità le sue opinioni, in quanto opinioni di un uomo privo di rigore nel pensiero: col discorso le riuniscono insieme e le confrontano poi fra loro, e così quindi dimostrano che esse, in un medesimo tempo, intorno agli stessi argomenti, in relazione alle cose medesime, secondo i medesimi punti di vista, sono tutte in opposizione fra di loro. E quelli, assistendo a tutto ciò, dispiacciono a se stessi, si fanno più docili di fronte agli altri, e così si liberano di tutte le radicate e orgogliose opinioni che avevano su di sé, e questo è fra tutti gli affrancamenti il più dolce per chi vi assiste ascoltando e il più stabilmente fondato per chi ne è oggetto. Pensano infatti, caro figlio, gli autori di questa purificazione, analogamente a quanto i medici del corpo hanno creduto di dover ritenere e cioè che un corpo non può godere del cibo offertogli prima che qualcuno non ne elimini gli impedimenti interni; proprio la stessa cosa quei purificatori sono giunti a pensare anche per l'anima,

che essa cioè non avrà utilità dalle cognizioni fornitele prima che qualcuno esercitando la confutazione riduca alla vergogna di sé il confutato, togliendo di mezzo le opinioni che sbarrano la via alle cognizioni e lo faccia risultare totalmente purificato e tale da ritener di sapere soltanto ciò che sa e niente più. TEET. Questa, direi, è la migliore e la più saggia condizione umana. LO STR. Per tutte queste cose, Teeteto, noi dobbiamo affermare che la confutazione è la più grande, è la fondamentale purificazione, e chi non ne fu beneficato, si tratti pure del Grande Re, non c'è da pensarlo altrimenti che come impuro delle più gravi impurità e privo di educazione e pure brutto proprio in quelle cose in relazione alle quali conveniva fosse purificato e bello al massimo grado uno che veramente avesse voluto essere un uomo felice. TEET. Assolutamente è così.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Imparare ad esercitare ironia ed auto-ironia
Confutazione
Ricerca
Sapere di non sapere
Pedagogia
Purificazione
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Teeteto*, 155c-d

TEET. In verità, o Socrate, io sono straordinariamente meravigliato di quel che siano queste "apparenze"; e talora, se mi ci fisso a guardarle, realmente, ho le vertigini. SOCR. Amico mio, non mi pare che Teodoro abbia giudicato male della tua natura. Ed è proprio del filosofo questo che tu provi, di esser pieno di meraviglia; né altro cominciamento ha il filosofare che questo; e chi disse che Iride fu generata da Taumante, non sbagliò, mi sembra, nella genealogia.

PAROLE CHIAVE
mparare a vivere
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Filosofia
Meraviglia
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Teeteto*, 173c-174b

SOCR. Parliamo dunque di costoro, se così ti piace; ma, naturalmente, dei corifèi soltanto, perché degli altri, che trattano la filosofia con leggerezza, non c'è niente da dire. Anzi tutto i veri filosofi, fino da giovanotti, non conoscono la via che mena al fòro; non sanno dov'è il tribunale, dov'è il consiglio, o altro luogo di adunanze pubbliche della città; leggi e decreti, o recitati o scritti, non leggono né ascoltano. Brighe di consorterie per acquistar cariche pubbliche, e convegni e banchetti e festini in compagnia di aulètridi, sono tutte cose che nemmeno in sogno vien loro in mente di fare. Che uno in città sia nato di famiglia nobile o ignobile; che qualche segno di ignobiltà sia derivato a un altro dai suoi antenati per parte di padre o di madre: e queste e simili ciarle il filosofo non sa niente più di quel che sappia, come si dice, quanti bicchieri di acqua ha il mare. E neppure sa di non saperle; ché non se ne tiene lontano per aver fama di uomo singolare. E il vero è che il suo corpo soltanto si trova nelle città e ivi dimora, ma non la sua anima; la quale tutte codeste reputandole cose da poco e anzi da nulla, e avendole in dispregio grande, trasvola, come dice Pindaro, da ogni parte, e ora scende giù nel profondo della terra, ora ne misura la superficie, ora sale su nel cielo a mirare le stesse, e tutta quanta investiga in ogni punto la natura degli esseri, ciascuno nella sua universalità, senza mai abbassare se stessa a niente in particolare di ciò che le è vicino. TEOD. Che cosa vuoi dire, o Socrate, con questo? SOCR. Quello stesso, o Teodoro, che si racconta anche di Talete, il quale, mentre stava mirando le stelle e avea gli occhi in su, cadde in un pozzo; e allora una sua servetta di Tracia, spiritosa e graziosa, lo motteggiò dicendogli che le cose del cielo si dava gran pena di conoscerle, ma quelle che avea davanti e tra i piedi non le vedeva affatto. Questo motto si può ben applicare egualmente a tutti coloro che fanno professione di filosofia. Perché il filosofo in verità non solo non si avvede di chi gli è presso, né del vicino di casa che cosa faccia, ma nemmeno, si può dire, se è uomo o altro animale; ma se si tratti invece di ritrovare che cosa l'uomo è, e che cosa alla natura dell'uomo, a differenza dagli altri esseri, conviene fare e patire, egli adopra in codesto ogni suo studio.

PAROLE CHIAVE
a figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito

Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Filosofia
Indifferenza
Universale
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Teeteto*, 176a-c

SOCR. Sì, Teodoro: ma il male non può perire, ché ha pur da esserci sempre qualche cosa di opposto e contrario al bene; né può aver sede fra gli dèi, ma deve di necessità aggirarsi su questa terra e intorno alla nostra natura mortale. Ecco perché anche ci conviene adoprarci di fuggire di qui al più presto per andare lassù. E questo fuggire è un assomigliarsi a Dio per quel che uomo può; e assomigliarsi a Dio è acquistare giustizia e santità, e insieme sapienza. Ma in realtà, o mio ottimo amico, non è molto facile persuadere altrui che le ragioni che dice il volgo, doversi fuggire il vizio e seguir la virtù per aver reputazione di persone oneste e non disoneste, non sono proprio quelle per cui la virtù si deve praticare e il vizio no: codeste a me pare che siano, come si dice, storielle da vecchie, e la verità è tutt'altra. Iddio in nessuna circostanza, per nessuna maniera, è ingiusto, bensì è sempre al più alto grado giustissimo; e non c'è cosa che più gli assomiglia di quello fra noi uomini che sia divenuto a sua volta giustissimo quanto è possibile. Consiste in questo la vera e reale abilità dell'uomo, o la sua nullità e dappocaggine; conoscere questo è vera sapienza e virtù, non conoscerlo è ignoranza e malvagità manifesta; e le altre che si dicono e credono abilità e sapienze, nel governo della cosa pubblica sono grossolane e volgari, nelle arti sono manuali e meccaniche.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a morire
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Giustizia
Male
Sapienza
Verità
Virtù
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Teeteto*, 187b-c

TEET. Dire che conoscenza è qualunque opinione non è possibile, o Socrate, perché ci sono anche opinioni false: direi che conoscenza è la opinione vera; e sia questa la mia risposta. Se poi, procedendo nel ragionamento, quel che ci pare ora non ci paia più, proveremo a dire qualche cos'altro. SOCR. Bravo Teeteto, così bisogna parlare, con animo pronto, e non come prima che a rispondere esitavi. E, se facciamo così, delle due l'una, o troveremo quel che andiamo cercando, o almeno non crederemo di sapere quel che non sappiamo affatto; né sarà questo, certo, un guadagno disprezzabile.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Imparare ad usare la dialettica come metodo di ricerca
Dialogo
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Teeteto*, 714e

E quando sente dire di uno che possiede una estensione immensa di terra perché ne possiede dieci mila plettri e anche più, gli pare cosa estremamente piccola, abituato com'è a riguardare la terra tutta quanta.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Natura
Dialogo

Torna all'indice

Platone, *Timeo*, 59c-d

Gli altri fenomeni simili non è difficile spiegarli ancora, seguendo la norma della verosimiglianza: e se alcuno, per desiderio di riposo, lasciando i discorsi intorno alle cose, che sono sempre, ed esaminando le ragioni verosimili delle cose generate, prende un piacere senza rimorsi, si potrebbe procacciare nella vita un passatempo moderato e ragionevole.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a leggere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Natura
Piacere
Trattato

Torna all'indice

Platone, *Timeo*, 90a-d

E della specie più alta dell'anima umana conviene pensare che questa parte, della quale diciamo che abita nella sommità del nostro corpo, dio l'abbia data a ciascuno come un genio tutelare, e che essa ci solleva da terra alla nostra parentela nel cielo, come piante non terrene ma celesti: e questo noi diciamo molto rettamente. Perché, sospendendo il capo e la radice nostra a quel luogo, donde l'anima trasse la sua prima origine, il nume erige tutto il nostro corpo. Quello dunque che s'abbandona alle passioni e alle contese e molto vi si travaglia, di necessità non concepisce se non opinioni mortali e proprio niente trascura per divenire, quanto si può, mortale, perché accresce la parte mortale: quello invece che si è applicato allo studio della scienza e alla ricerca della verità ed ha specialmente esercitato questa parte di se stesso, se raggiunge la verità allora è del tutto necessario che abbia pensieri immortali e divini, e per quanto la natura umana possa partecipare dell'immortalità, non ne lasci nessuna parte, e come quello che coltiva la parte divina e serba in bell'ordine il genio che abita dentro di sé, sia sopra tutti felice. Ora, la cura di tutte le parti è per tutti una sola, dare a ciascuna parte alimenti e movimenti appropriati. E della nostra parte divina sono movimenti affini i pensieri e le circolazioni dell'universo. È dunque necessario che ciascuno segua quelli, e i circoli guasti in sul nascere nella nostra testa li corregga imparando le armonie e le circolazioni dell'universo, e renda simile, secondo la sua antica natura, il contemplante al contemplato, e fattolo simile raggiunga il fine di quest'ottima vita, che gli dèi hanno proposto agli uomini per il tempo presente e per l'avvenire.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Contemplazione
Divinità
Misticismo
Trattato

Torna all'indice

Plotino, *Enneadi*, I, 6, 9

Che cosa vedono dunque questi occhi interiori? Appena risvegliati, certo non possono sostenere la vista delle realtà luminose. Bisogna abituare l'anima pian piano a osservare dapprima le belle abitudini di vita, poi le opere – e non intendo gli oggetti materiali prodotti dal lavoro dell'artigiano, ma le azioni degli uomini buoni. Subito dopo, bisogna educarci a osservare l'anima di coloro che compiono azioni belle. Come si fa a scrutare dentro l'anima di un uomo buono per scoprire la sua bellezza? Coraggio, ritorna in te stesso e osservati: se non vedi ancora la bellezza nella tua interiorità, fa come lo scultore di una statua che deve diventare bella. Egli scalpella il blocco di marmo, togliendone delle parti, leviga, affina il marmo finché non avrà ottenuto una statua dalle belle linee.

Anche tu, allora, togli il superfluo, raddrizza ciò che è storto, lucida ciò che è opaco perché sia brillante, e non cessare mai di scolpire la tua statua, finché in essa non splenda il divino splendore della virtù e alla tua vista interiore appaia la temperanza assisa sul suo sacro trono.

La tua anima si è così trasformata? Ti vedi in questo modo? Hai tu con te stesso un rapporto puro, senza che alcun ostacolo si frapponga fra te e te, senza che nulla di estraneo abbia inquinato la tua purezza interiore? Sei tu, interamente, divenuto splendente di pura luce? Non una luce – dico – che si può misurare per forma o dimensione, che può diminuire o aumentare indefinitamente per grandezza, ma una luce assolutamente al di là di ogni misura, perché essa è superiore a ogni grandezza e a ogni quantità?

Riesci adesso a vederti così? Tu stesso allora sei divenuto pura visione, vivi presso te stesso e, pur restando nel mondo di quaggiù, ti sei innalzato interiormente. Allora, senza più bisogno di guida, fissa il tuo sguardo e osserva.

Il tuo occhio interiore ha dinnanzi a sé una grande bellezza. Ma se cerchi di contemplarla con occhio ammalato, o non pulito, o debole, avrai troppo poca energia per vedere gli oggetti più brillanti e non vedrai nulla, anche se sei dinnanzi a un oggetto che può essere visto. Bisogna che i tuoi occhi si rendano simili all'oggetto da vedere, e gli siano pari, perché solo così potranno fermarsi a contemplarlo. Mai un occhio vedrà il Sole senza essere divenuto simile al Sole, né un'anima contemplerà la bellezza senza essere divenuta bella. Che ciascun essere

divenga simile a Dio e bello, se vuol contemplare Dio e la bellezza. Innalzandosi verso la luce, giungerà dapprima presso l'intelligenza, e qui potrà osservare che tutte le idee sono belle e si accorgerà che è lì la bellezza, proprio nelle idee. Per esse, infatti, che sono i prodotti e l'essenza stessa dell'intelligenza, esiste ogni realtà bella. Ciò che è al di là della bellezza, noi lo identifichiamo come la natura del bene, e il bello le è dinnanzi. Anzi, per usare una formula d'insieme, si dirà che il primo principio è il bello, ma – per fare una distinzione tra ciò che è intellegibile – bisognerà distinguere il bello, che è il luogo delle idee, dal Bene che è al di là del bello e che ne è la sorgente e il principio. Ovvero si comincerà col fare del bello e del bene un solo e identico principio. Ma, in ogni caso, il bello è nel regno delle cose che possono essere colte con la mente.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a contemplare attraverso le immagini, la narrazione, il mito
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Bellezza
Divinità
Misticismo
Trattato

Torna all’indice

Plotino, *Enneadi*, IV, 7, 10, 27 sgg.

Ma se si vuole conoscere l'essenza di una cosa, occorre esaminarla considerandola allo stato puro, poiché ogni aggiunta ad una cosa è un ostacolo alla conoscenza di questa cosa. Esaminala dunque togliendole ciò che non è essa stessa, o piuttosto togliti le tue macchie ed esaminati, ed avrai fede nella tua immortalità.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Divinità
Immortalità
Misticismo
Purificazione
Trattato

Torna all'indice

Plotino, *Enneadi*, VI, 5, 12, 19

Tu eri già il tutto, ma, poiché qualche cosa ti si è aggiunta in più del tutto, tu sei diventato minore del tutto per questa aggiunta stessa. Tale aggiunta non aveva nulla di positivo (infatti che cosa si potrebbe aggiungere a ciò che è tutto?), era interamente negativa. Chi diventa qualcuno non è più il tutto, gli aggiunge una negazione. E ciò dura finché non si scarti tale negazione. Dunque tu ingrandisci rimuovendo tutto ciò che è altro dal tutto: se lo rimuovi, il tutto ti sarà presente… Non ha bisogno di venire per essere presente. Se non è presente, è perché tu ti sei allontanato da lui. Allontanarsi, non significa lasciarlo per andare altrove, poiché è lì; ma voltargli le spalle, quando è presente.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Misticismo
Purificazione
Trattato

Torna all'indice

Plotino, *Enneadi*, VI, 7, 36, 6 sgg.

Ci danno un insegnamento che lo concerne le analogie, le negazioni, la conoscenza delle cose che derivano da lui; ci conducono a lui le purificazioni, le virtù, i riordinamenti interiori, l'ascesa nel mondo intelligibile.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Misticismo
Purificazione
Trattato

Torna all'indice

Plotino, *Enneadi*, VI, 9 [9] 4, 11 e sgg.

(Del principio primo) non si può né parlare né scrivere; ma noi ne parliamo e ne scriviamo solo allo scopo di avvicinarci ad esso, per rivelarlo tramite concetti, indicando per così dire la strada a colui che vuole vedere.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Misticismo
Trattato

Torna all'indice

Plotino, *Enneadi*, VI, 9, 10, 12 sgg.

Allora il veggente non vede più il suo oggetto, poiché, in quell'istante, non se ne distingue più; non si rappresenta più due cose, ma in qualche modo è diventato altro, non è più se stesso né non è se stesso, ma è uno con l'Uno, come il centro di un cerchio coincide con un altro centro.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Misticismo
Trattato

Torna all'indice

Plutarco, *Come constatare i propri progressi nella virtù*, 82f

Egli pensava che ognuno potesse, grazie ai propri sogni, prendere coscienza dei progressi compiuti. Questi progressi sono reali se in sogno non ci si vede più vinti da qualche passione vergognosa, se non ci si vede più consentire ad alcunché di ingiusto o malvagio, o addirittura nell'atto di compierlo; ma se, al contrario, nel sogno le facoltà rappresentative ed affettive dell'anima, dispiegate dalla ragione, rifulgono come in un oceano diafano di serenità che nessun flutto potrà turbare.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Sogno
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Plutarco, *Della tranquillità dell'anima*, 20, 477c

E una festa splendida se siamo virtuosi. Il mondo è il più sacro e il più divino di tutti i templi. L'uomo vi è introdotto dalla nascita per essere lo spettatore non già di statue artificiali ed inanimate, ma di quelle immagini sensibili delle essenze intelligibili che sono il sole, la luna, le stelle, i fiumi la cui acqua scorre sempre nuova e la terra che fa crescere l'alimento delle piante e degli animali. Una vita che sia iniziazione a questi misteri e rivelazione perfetta dev'essere colma di lode e di gioia.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare a vivere
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Natura
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Plutarco, *I filosofi devono dialogare soprattutto con i potenti*, 776c-d

Il discorso filosofico non scolpisce statue immobili, ma tutto ciò che tocca esso vuole rendere attivo, efficace e vivo, ispira degli impulsi motori, dei giudizi generatori di azioni utili, delle scelte a favore del bene…

COMMENTO

Il discorso filosofico è un mezzo attraverso il quale il filosofo agisce su di sé e sugli altri, ha una funzione formativa, educativa, psicagogica, terapeutica.

PAROLE CHIAVE

Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Filosofia
Saggio per esercizio etico-intellettuale
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Plutarco, *L'arte di ascoltare*, 43d-f

Ci si deve inoltre guardare dal porre troppe domande e dall'intervenire in continuazione, perché anche questo atteggiamento denota, in certo qual modo, una volontà esibizionistica. Ascoltare con calma gli interventi di un altro è indizio invece di persona desiderosa di apprendere e rispettosa del prossimo, a meno che uno non senta dentro qualcosa che lo turba e non l'opprima una passione che dev'essere bloccata o un tormento che deve essere lenito. Dice Eraclito che la propria ignoranza è meglio celarla, ma forse è meglio, invece, palesarla e curarla. Se accessi d'ira, attacchi di superstizione, forti contrasti con i familiari o una folle passione d'amore *che tocca della mente le corde da non toccare*, ci sconvolgono la mente, non bisogna rifugiarsi dove si parla d'altro per non esporci a critiche, ma frequentare le scuole in cui si discute proprio di questi argomenti e dopo la discussione consultare in privato quelli che ne hanno parlato e porre loro ulteriori domande. Non si deve agire insomma come la maggioranza della gente, che ascolta volentieri e ammira i filosofi quando parlano d'altro, ma se poi il filosofo, lasciati perdere gli altri, si rivolge a loro in privato e apertamente menziona ciò che li riguarda, si risentono e lo giudicano un impiccione. Generalmente pensano di dover ascoltare i filosofi nelle scuole come gli attori tragici a teatro e credono che una volta fuori non si comportino per nulla meglio di loro. Questo ragionamento va bene per i sofisti (che una volta scesi di cattedra e riposti libri e prontuari, nella realtà del quotidiano operare appaiono meschini e inferiori ai più), ma nei confronti dei veri filosofi è sbagliato, perché non ci si rende conto che la loro serietà, lo scherzo, un cenno, un sorriso o uno sguardo accigliato e soprattutto le parole rivolte a ciascuno in privato apportano frutto e giovamento a chi ha preso l'abitudine di ascoltarli con pazienza ed attenzione.

COMMENTO

Sulla distinzione tra sofisti e filosofi: gli uni vivono in conformità ai loro discorsi - i discorsi sono rivolti alla pratica della virtù, tendono ad incidere sulla vita reale dell'ascoltatore – gli altri, invece, fanno del ben parlare un'attività fine a se stessa, tengono separati discorso e pratica. L'attività filosofica si distingue per il suo chiamare direttamente in causa la vita di chi ad essa si accosta. Se non mi metto in discussione, non sto facendo filosofia.

PAROLE CHIAVE

Il rapporto con l'altro
Imparare a vivere
Imparare a leggere e ad ascoltare in maniera più profonda
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Ascolto
Pedagogia

Saggio per esercizio etico-intellettuale
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Porfirio, *Vita di Pitagora*, 40

Non lasciare che il sonno cada sui tuoi occhi stanchi
prima di aver pesato tutte le azioni del giorno:
in cosa ho fallito? cosa ho fatto? quale dovere ho omesso?
Comincia da qui e prosegui l'esame; dopo di che,
biasima ciò che è fatto male, compiaciti del bene.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Attenzione
Racconto biografico/aneddotico

Torna all'indice

Seneca, *Alla madre Elvia*, 12, 3

E perché tu non creda che per ridurre gli inconvenienti della povertà che, del resto, nessuno sente gravosa se non chi la ritiene tale, io mi serva soltanto dei precetti dei saggi, guarda in primo luogo la gran parte dei poveri che, se osservi bene, non sono per nulla più infelici e preoccupati dei ricchi. Anzi, non so se non siano forse più allegri dal momento che il loro animo è meno turbato dalle preoccupazioni. Lasciamo i poveri e veniamo ai ricchi: quante sono le circostanze in cui essi sono simili ai poveri! Quando viaggiano sono costretti a dimezzare i loro bagagli e, ogni qual volta per necessità di viaggio sono costretti ad affrettarsi, licenziano la schiera dei portatori. Sotto le armi quanta parte dei loro beni portano con sé dal momento che la disciplina militare vieta ogni cosa superflua? Non sono soltanto le circostanze dei tempi e l'aridità dei territori a renderli uguali ai poveri; in certi giorni, quando li prende la noia di tante ricchezze, decidono di mangiare per terra e, sdegnando l'oro e l'argento, adoperano recipienti di argilla. Pazzi! Hanno sempre il terrore di quello che, di quando in quando, desiderano. O quanta nebbia nelle loro menti, quanta ignoranza li acceca della verità, che essi imitano per divertirsi!

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Povertà
Semplicità
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Dei benefici*, VII, 2, 5 e 3

Egli gode del presente senza dipendere da ciò che ancora non è… Egli è senza speranze e senza desideri, non si butta verso un fine problematico, poiché è soddisfatto di quello che possiede. Egli non si soddisfa con poca cosa, infatti possiede l'universo… In quanto Dio, egli dice «tutto è mio».

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Assenza di turbamento
Libertà
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Dell'ira*, III, 36, 1-3

Tutti i nostri sensi devono essere indirizzati a fermezza; per natura sono pazienti, se l'animo smette di corromperli: esso deve esser convocato ogni giorno alla resa dei conti. Era un'abitudine di Sestio: al cadere della giornata, non appena si era ritirato per il riposo notturno, interrogava la sua coscienza: "Qual tuo male hai guarito oggi? A qual difetto ti sei opposto? In qual settore sei migliorato?".
L'ira cesserà, e sarà più moderato l'uomo che sa di doversi presentare ogni giorno al giudice. C'è usanza più bella di questa, di esaminare un'intera giornata? Che sonno segue questa inchiesta su se stessi, quanto tranquillo, quanto profondo e libero, dopo che l'animo o è stato lodato o ammonito e, da osservatore e censore privato di se stesso, ha concluso l'inchiesta sui suoi costumi.
Io mi avvalgo di questa possibilità, e mi metto sotto processo ogni giorno. Quando hanno portato via la lucerna e mia moglie, che conosce la mia abitudine, tace, io scruto l'intera mia giornata e controllo tutte le mie parole ed azioni, senza nascondermi nulla, senza passar sopra a nulla.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Attenzione
Ira
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Della tranquillità dell'anima*, I, 1-2

Ero immerso nell'introspezione, Seneca, ed ecco mi apparivano alcuni vizi, messi allo scoperto, tanto che potevo afferrarli con la mano: alcuni più nascosti e reconditi, altri non costanti, ma ricorrenti di quando in quando, che definirei addirittura i più insidiosi, come nemici sparpagliati e pronti ad attaccare al momento opportuno, con i quali non è ammessa nessuna delle due tattiche, star pronti come in guerra né tranquilli come in pace. Tuttavia ho da criticare soprattutto quell'atteggiamento in me (perché infatti non confessarlo proprio come a un medico?), vale a dire di non essermi liberato in tutta sincerità di quei difetti che temevo e odiavo e di non esserne tuttavia ancora schiavo; mi ritrovo in una condizione se è vero non pessima, pur tuttavia più che mai lamentevole e uggiosa: non sto né male né bene.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a leggere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Attenzione
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Della vita felice*, 25

Disprezzerò le ricchezze, ci siano o non ci siano e non sarò più triste o più superbo a seconda che brillino intorno a me o altrove.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Povertà
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 1, 1-3

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.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Attenzione
Morte
Tempo
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 3, 1-2

Mi scrivi che hai dato a un tuo amico delle lettere da consegnarmi; mi inviti poi a non discutere con lui di tutto quello che ti riguarda, poiché tu stesso non ne hai l'abitudine. Così nella stessa lettera affermi e poi neghi che quello è tuo amico. Se usi una parola specifica in senso generico e lo chiami amico come noi chiamiamo "onorevoli" tutti quelli che aspirano a una carica pubblica, oppure salutiamo con un "caro" chi incontriamo, se il nome non ci viene in mente, lasciamo perdere. Ma se consideri amico uno e non ti fidi di lui come di te stesso, sbagli di grosso e non conosci abbastanza il valore della vera amicizia. Con un amico decidi tranquillamente di tutto, ma prima decidi se è un amico: una volta che hai fatto amicizia, ti devi fidare; prima, però, devi decidere se è vera amicizia. Confondono i doveri dell'amicizia sovvertendone l'ordine le persone che, contrariamente agli insegnamenti di Teofrasto, dopo aver concesso il loro affetto, cominciano a giudicare e, avendo giudicato, non mantengono l'affetto. Rifletti a lungo se è il caso di accogliere qualcuno come amico, ma, una volta deciso, accoglilo con tutto il cuore e parla con lui apertamente come con te stesso.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Coerenza
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 6, 1-2

Lucilio caro, mi rendo conto che non solo mi sto correggendo, ma addirittura mi trasformo (*Intellego, Lucili, non emendari me tantum sed transfigurari*); certo non garantisco, e nemmeno spero, che non ci sia in me più nulla da cambiare. E perché non dovrei avere ancora molti sentimenti da frenare, da attenuare, da elevare? Vedere difetti che fino ad allora ignorava, proprio questa è la prova di un animo che ha fatto progressi; con certi malati ci si rallegra quando prendono coscienza del loro male. Ci terrei, dunque, a farti conoscere questo mio improvviso cambiamento (*Cuperem itaque tecum communicare tam subitam mutationem mei*); allora comincerei ad avere una più salda fiducia nella nostra amicizia, quella vera che non la speranza, non il timore, né la ricerca del proprio interesse può spezzare, quell'amicizia che dura fino alla morte, e per la quale si è pronti a morire.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Amicizia
Cambiamento
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 9, 8

Ritorniamo ora al nostro tema. Il saggio, anche se è autosufficiente, vuole, però, avere un amico, se non altro per esercitare l'amicizia, e perché una virtù così nobile non languisca; non lo fa per il motivo dichiarato da Epicuro nella medesima lettera, e cioè "per avere chi lo assista se ammalato, chi lo soccorra in carcere o in miseria", ma per avere qualcuno da assistere lui stesso, nelle malattie, o da liberare se prigioniero dei nemici. Se uno si preoccupa solo di sé e perciò fa amicizia, sbaglia. L'amicizia finirà, come è cominciata: si è procurato un amico perché lo aiutasse nella prigionia: non appena ci sarà rumore di catene, costui sparirà.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 12, 9

Quello che Pacuvio faceva per cattiva coscienza, noi facciamolo spinti dalla buona coscienza, e andando a dormire lieti e allegri diciamo: «Ho vissuto e ho percorso il cammino che il destino mi ha assegnato». Se dio vorrà concederci ancora un giorno accettiamolo con gioia. È veramente felice e padrone di sé chi aspetta il domani senza preoccupazione; se uno dice: «Ho vissuto», ogni giorno alzarsi al mattino gli appare come un guadagno.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Felicità
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 15, 9

Ti ho evitato un grosso fastidio: a questo favore aggiungerò un solo piccolo compenso, anch'esso di provenienza greca. Ecco un precetto straordinario: "La vita degli sciocchi è spiacevole, inquieta, tutta proiettata al futuro." "Chi lo dice?" mi chiedi. Quello stesso di prima. Che vita – a tuo parere – si può definire da sciocchi? Quella di Baba o di Issione? No, è la nostra: una cieca avidità ci spinge a ricercare beni che noceranno e che certo non ci sazieranno mai; proprio noi che, se qualcosa potesse bastarci, l'avremmo già ottenuta; noi che non pensiamo quale gioia possa dare non chiedere nulla, come sia meraviglioso essere soddisfatti e non dipendere dalla sorte.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Auto-dominio
Libertà
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 16, 3

La filosofia non è già un'arte atta a procacciarsi il favore del popolo e di cui si possa fare ostentazione: essa non consiste nelle parole, ma nelle azioni. […] La filosofia forma e foggia l'animo, regola la vita, governa le azioni, insegna ciò che si deve fare e ciò che si deve evitare, sta al timone e dirige il corso delle navi in balia delle onde attraverso i pericoli. Senza questa nessuno può vivere libero da timori e tranquillo; a ogni istante accadono innumerevoli fatti, i quali esigono consigli che solo essa può dare.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Consiglio
Filosofia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 17, 3-5

Questo cerchi e con codesti rinvii a questo vuoi arrivare, a non temere più la povertà: ma se bisogna ricercarla? Per molti la ricchezza è stata un ostacolo alla filosofia; il povero non ha ostacoli, non ha preoccupazioni. Quando risuona la tromba di guerra, sa di non essere in pericolo; quando viene dato l'allarme per un'alluvione, cerca come mettersi in salvo, non che cosa mettere in salvo; se deve fare un viaggio per mare, non c'è clamore in porto e sulla spiaggia fermento di gente al seguito di uno solo; non lo circonda una turba di servi il cui mantenimento richiede la fecondità delle terre d'oltremare. È facile nutrire il ventre di poche persone temperanti, che non chiede altro se non di essere riempito: sfamare costa poco, saziare molto. La povertà si contenta di soddisfare solo le necessità impellenti: perché rifiuti una compagna di cui anche i ricchi, se hanno senno, seguono le abitudini? Se vuoi dedicarti allo spirito, devi essere povero o vivere come un povero. Lo studio non può essere salutare se non si ricerca la frugalità e la frugalità è una povertà volontaria. Lascia, perciò da parte queste scuse: "Non possiedo ancora quanto basta; se riuscirò a metterlo insieme, allora mi dedicherò anima e corpo alla filosofia." Ma non ci si deve procurare niente prima di quella filosofia che invece tu rimandi e hai intenzione di procurarti dopo tutto il resto. Proprio dalla filosofia bisogna cominciare. "Voglio conquistarmi il necessario per vivere", sostieni. Ma contemporaneamente impara anche a preparare te stesso: se qualcosa ti impedisce di vivere bene, non ti impedisce di morire bene.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Povertà
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 20, 1-2

Se hai la forza e ti ritieni degno di avere un giorno pieno dominio su di te, ne sono contento; sarà per me motivo di gloria se riuscirò a tirarti fuori da questa situazione in cui ondeggi senza speranza di uscirne. Ti prego caldamente, Lucilio mio, scolpisci nel profondo del tuo animo i principî filosofici e constata i tuoi progressi non in base ai discorsi o agli scritti, ma alla fermezza d'animo e al controllo delle passioni: dimostra con i fatti la verità delle parole. Diverso proposito hanno gli oratori che cercano di ottenere il consenso del pubblico, oppure coloro che attirano l'attenzione dei giovani e degli oziosi dissertando con scioltezza su svariati argomenti: la filosofia insegna ad agire, non a parlare, (*facere docet philosophia, non dicere*) ed esige che si viva secondo le sue leggi, perché la vita non sia in contrasto con le parole, né con se stessa, e tutte le nostre azioni si uniformino a un unico principio. Questo è il compito principale della saggezza, e anche l'indizio più certo: che le azioni concordino con i discorsi, così che l'uomo sia sempre uguale e identico a se stesso. "Chi si comporta così?" Pochi, ma qualcuno c'è. Certo non è facile; io non sostengo che il saggio avanzerà sempre con lo stesso passo, ma per una stessa via.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Auto-dominio
Memorizzazione
Pedagogia
Lettera/Epistola
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 24, 26

In certi si insinua la sazietà di fare e di vedere sempre le stesse cose, e non l'odio, ma il disgusto della vita; vi scivoliamo spinti dalla filosofia stessa e ci chiediamo: "Fino a quando le medesime cose? Mi sveglierò, dormirò, mangerò, avrò fame, avrò freddo, avrò caldo. Niente finisce, ogni cosa è concatenata in un circolo chiuso; fugge e insegue; la notte incalza il giorno, il giorno la notte, l'estate finisce nell'autunno, l'autunno è inseguito dall'inverno, che è chiuso dalla primavera; tutto passa per ritornare. Non faccio niente di nuovo, non vedo niente di nuovo e un bel giorno tutto questo viene a nausea." Ci sono molti che la vita non la giudicano penosa, ma superflua.

PAROLE CHIAVE
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Tedio
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 26, 8-10

Aspetta ancòra un poco ed effettuerò il pagamento con i miei averi; intanto mi farà un prestito Epicuro; scrive: "Pensa alla morte." Oppure, se così il senso è più chiaro: "È cosa egregia imparare a morire." Forse ritieni superfluo imparare una cosa di cui dobbiamo servirci una volta sola. Proprio per questo motivo si deve pensare alla morte: bisogna sempre imparare ciò che non possiamo esser certi di conoscere bene. "Pensa alla morte": chi dice queste parole ci esorta a riflettere sulla libertà. Chi ha imparato a morire, ha disimparato a essere schiavo: è superiore a ogni umana potenza o, almeno, ne è al di fuori.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Libertà
Morte
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 28, 9

"Aver coscienza delle proprie colpe è il primo passo verso la salvezza." A me pare che Epicuro abbia espresso un concetto molto giusto: se uno non sa di sbagliare, non vuole correggersi; devi coglierti in fallo, prima di correggerti.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Attenzione
Confessione
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 28, 10

Certi si gloriano dei propri vizi: e tu pensi che cerchi un rimedio chi considera virtù i suoi vizi? Perciò per quanto puoi, accusati, fa' un esame di coscienza; assumi prima il ruolo di accusatore, poi di giudice, da ultimo quello di intercessore; e talvolta punisciti.

PAROLE CHIAVE
Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a dialogare
Imparare a dialogare con sé stessi e con gli altri
Attenzione
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 41, 3-5

Se ti troverai davanti a un bosco folto di alberi secolari, di altezza insolita, dove la densità dei rami, che si coprono l'un l'altro, impedisce la vista del cielo, l'altezza di quella selva, la solitudine del luogo e lo stupore che desta un'ombra tanto densa e ininterrotta in uno spazio aperto, ti persuaderà che lì c'è un dio. Se una grotta, creata non dalla mano dell'uomo, ma scavata in tanta ampiezza da fenomeni naturali, sostiene su rocce profondamente corrose un monte, un sentimento di religioso timore colpirà il tuo animo. Noi veneriamo le sorgenti dei grandi fiumi; vengono innalzati altari là dove d'improvviso scaturisce dal sottosuolo una copiosa corrente; onoriamo le fonti di acque termali, e il colore opaco o la smisurata profondità hanno reso sacri certi laghi. Se vedrai un uomo impavido di fronte ai pericoli, libero da passioni, felice nelle avversità, tranquillo in mezzo alle tempeste, che guarda gli altri uomini dall'alto e gli dèi alla pari, non ti pervaderà un senso di rispetto per lui? Non dirai: "C'è un qualcosa di troppo grande ed eccelso perché possa ritenersi simile al povero corpo in cui si trova"? Una forza divina è discesa in lui; una potenza celeste stimola questo spirito straordinario, moderato, che passa oltre ogni cosa considerandola di poco conto, che se la ride dei nostri timori e desideri. Non può un essere così grande restare saldo senza l'aiuto divino; perciò la parte maggiore di lui è là da dove è disceso. Come i raggi del sole raggiungono la terra, ma non si staccano dal loro punto di partenza, così l'anima grande e santa, mandata quaggiù per farci conoscere meglio il divino, sta insieme a noi, ma rimane unita alla sua origine; dipende da essa, a essa guarda e aspira e sta in mezzo a noi come un essere superiore.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Saggezza
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 47, 1

Ho sentito con piacere da persone provenienti da Siracusa che tratti familiarmente i tuoi servi: questo comportamento si confà alla tua saggezza e alla tua istruzione. "Sono schiavi." No, sono uomini. "Sono schiavi". No, vivono nella tua stessa casa. "Sono schiavi". No, umili amici. "Sono schiavi." No, compagni di schiavitù, se pensi che la sorte ha uguale potere su noi e su loro.

PAROLE CHIAVE
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Libertà
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 47, 10

Considera che costui, che tu chiami tuo schiavo, è nato dallo stesso seme, gode dello stesso cielo, respira, vive, muore come te! Tu puoi vederlo libero, come lui può vederti schiavo. Con la sconfitta di Varo la sorte degradò socialmente molti uomini di nobilissima origine, che attraverso il servizio militare aspiravano al grado di senatori: qualcuno lo fece diventare pastore, qualche altro guardiano di una casa. E ora disprezza pure l'uomo che si trova in uno stato in cui, proprio mentre lo disprezzi, puoi capitare anche tu.

PAROLE CHIAVE
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Libertà
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 2-3

In realtà a me preme la stessa cosa che a te: oppure non sarei un amico se tutto ciò che riguarda te non riguardasse pure me. L'amicizia mette tutto in comune tra noi; non c'è circostanza propizia o avversa che tocchi uno solo di noi; viviamo dividendo ogni cosa. Nessuno può vivere felice se bada solo a se stesso, se volge tutto al proprio utile: devi vivere per il prossimo, se vuoi vivere per te. Questo vincolo, scrupolosamente e coscienziosamente rispettato, che unisce gli uomini tra loro e dimostra che esiste una legge comune per il genere umano, serve moltissimo anche per coltivare quella società interiore di cui parlavo: l'amicizia; se uno ha molto in comune con il prossimo, avrà tutto in comune con l'amico.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a vivere
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Amicizia
Filantropia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 48, 6-12

"Mus è una sillaba; mus rode il formaggio, dunque una sillaba rode il formaggio." Mettiamo che io non sia in grado di sciogliere questo nodo: quale pericolo incombe su di me per questa ignoranza? Quale danno? Senza dubbio c'è da temere che io un giorno o l'altro prenda in trappola le sillabe, oppure che, se sarò troppo distratto, un libro mangi il formaggio. Ma c'è un sillogismo ancora più sottile: "Mus è una sillaba; la sillaba non mangia il formaggio; mus, dunque, non mangia il formaggio." Che sciocchezze puerili! Per questo abbiamo corrugato le sopracciglia? Per questo abbiamo fatto crescere la barba? È questo che insegniamo tutti seri e pallidi? Vuoi sapere che cosa promette la filosofia al genere umano? Avvedutezza. (*Vis scire quid philosophia promittat generi humano? Consilium.*) Uno lo chiama la morte, un altro lo angustia la povertà, un terzo lo tormenta la ricchezza sua o di altri; quello ha orrore della mala sorte, questo desidera sottrarsi alla sua prosperità; a Tizio fanno del male gli uomini, a Caio gli dèi. Perché architetti questi giochi? Non è il momento di scherzare: tu sei chiamato ad aiutare degli infelici. Hai promesso di soccorrere naufraghi, prigionieri, malati, bisognosi, gente che deve sottoporre il capo alla scure del carnefice. Dove ti volgi? Che fai? Quest'uomo, con cui scherzi, ha paura: aiutalo, [...]. Tutti da ogni parte ti tendono le mani, implorano un aiuto per la loro vita fallita o destinata al fallimento, ripongono in te ogni speranza di soccorso; chiedono che tu li liberi da una tale inquietudine, che mostri loro, reietti e smarriti, il fulgido lume della verità. Insegna loro che cosa la natura ha generato di necessario, che cosa di superfluo, che norme semplici ha dato, quanto è bella la vita e quanto è facile per chi vi obbedisce, quanto è dura e complicata per quegli uomini che hanno creduto più ai pregiudizi che alla natura [***]; ma prima dovrai insegnare quale parte dei loro mali potrà essere alleviata. Quale di questi cavilli può estinguere le passioni? Quale moderarle? Magari si limitassero a non giovare! Nuocciono addirittura. Quando vorrai, ti dimostrerò molto chiaramente che anche uno spirito magnanimo diventa debole e fiacco se si perde in codeste sottigliezze. Mi vergogno di dire che armi costoro porgano a chi si prepara a combattere contro la sorte e come lo preparino. È questa la via che porta al sommo bene? Attraverso questi "sia che, sia che non" della filosofia e attraverso obiezioni vergognose e infamanti anche per dei legulei? Che

altro fate, quando di proposito traete in inganno l'interrogato, se non fargli credere che ha perso la causa per una formula? Ma come il pretore reintegra nel proprio diritto la parte lesa, così fa la filosofia. Perché non mantenete le vostre straordinarie promesse? Avete fatto solenni affermazioni, che per merito vostro lo splendore dell'oro non mi avrebbe abbagliato gli occhi più di quello della spada, che avrei calpestato con grande fermezza tutto quello che gli uomini desiderano o temono; e ora vi abbassate ai princìpî elementari dei grammatici? Che dite?
così si sale alle stelle?
La filosofia promette di rendermi simile alla divinità; sono stato chiamato per questo, per questo sono venuto: mantieni le tue promesse. Stai lontano, Lucilio mio, più che puoi, da queste obiezioni e sottigliezze dei filosofi: all'onestà si addice un linguaggio chiaro e semplice. Anche se avessimo ancora molto tempo da vivere, bisognerebbe amministrarlo con parsimonia, perché basti per ciò che è necessario: e allora, non è da pazzi imparare nozioni superflue quando abbiamo così poco tempo? Stammi bene.

PAROLE CHIAVE
Il rapporto con l'altro
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare a prendersi cura dell'Altro: il valore dell'amicizia
Consiglio
Filantropia
Pedagogia
Consulenza filosofica
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 54

La malattia mi aveva accordato una lunga tregua; all'improvviso mi ha assalito ancora. "Di che malattia parli?" chiederai. Domanda giusta: nessun male mi è sconosciuto. Ma a uno in particolare sono come destinato: non so perché dovrei usare un termine greco: "difficoltà di respiro" è una definizione abbastanza adatta. L'attacco è brevissimo e simile a una tempesta; finisce per lo più nel giro di un'ora: e chi mai potrebbe agonizzare a lungo? Su di me sono passati tutti i malanni e i pericoli cui è soggetto il nostro corpo, ma nessuno mi sembra più penoso. E perché no? Qualunque altra infermità significa essere malati, questa è esalare l'anima. Perciò i medici la chiamano "preparazione alla morte": un giorno il respiro riesce a fare quello che ha spesso tentato. Se mi compiacessi di questa stasi come di una guarigione sarei ridicolo, quanto un individuo che pensasse di aver vinto solamente perché è riuscito a rimandare il processo.

Ma io, anche quando ero sul punto di soffocare, ho sempre trovato conforto in pensieri lieti e forti. "Che c'è?" mi dico, "La morte mi mette alla prova tanto spesso? Faccia pure: l'ho sperimentata a lungo." "Quando?" mi chiedi. Prima di nascere. La morte è non esistere. E ormai so com'è: dopo di me sarà ciò che fu prima di me. Se nella morte c'è tormento, ci fu necessariamente anche prima che venissimo alla luce; ma allora non sentimmo nessuna sofferenza. Ti chiedo: se uno pensasse che per una lucerna è peggio quando è spenta che prima di essere accesa, non lo giudicheresti veramente stupido? Anche noi ci accendiamo e ci spegniamo: in quell'intervallo proviamo qualche sofferenza; prima e dopo, invece, c'è una profonda serenità. Questo, se non m'inganno, è il nostro errore, Lucilio mio: crediamo che la morte ci segua e, invece, ci ha preceduto e ci seguirà. Tutto quello che è stato prima di noi è morte; che importa se non cominci oppure finisci, quando il risultato in entrambi i casi è questo: non esistere.

Ho continuato a rivolgere a me stesso queste e altre esortazioni dello stesso tipo (in silenzio, s'intende: non potevo parlare); poi a poco a poco quella difficoltà di respiro, che ormai cominciava a essere affanno, venne a intervalli maggiori e si arrestò. Ma ha lasciato uno strascico e pur essendo finito l'attacco, la respirazione non è ancora tornata alla normalità; sento che è come impacciata e impedita. Sia come sia, purché l'affanno non provenga dall'anima. Tieni questo per certo: non

trepiderò nel momento supremo, sono ormai preparato, non faccio programmi per l'intera giornata. Tu apprezza e imita l'uomo a cui non rincresce morire, quando vivere gli è gradito: che coraggio ci sarebbe a morire, se si è banditi dalla vita? Tuttavia, anche in questo caso ci può essere coraggio: sì, sono scacciato, ma me ne vado come se lo facessi di mia volontà. Perciò il saggio non sarà mai scacciato: essere scacciato significa essere allontanato da un luogo contro la propria volontà; ma il saggio non fa niente contro la sua volontà; sfugge alla necessità perché vuole ciò che essa gli imporrà di fare. Stammi bene.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a morire
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Imparare a filosofare in maniera autobiografica: dalla narrazione del proprio vissuto al concetto
Premeditazione della morte, dei mali
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 64, 5-6

Avere qualche ostacolo da vincere ed esercitarvi la mia fermezza: ecco quello che mi piace. Sestio ha quest'altra straordinaria dote: ti mostra la grandezza della felicità, ma non ti fa disperare di ottenerla: comprenderai che la felicità si trova molto in alto, ma è accessibile, se uno vuole. Ed è proprio quello che la virtù ti darà: un senso di ammirazione nei suoi confronti e la speranza di raggiungerla. A me la semplice contemplazione della saggezza porta via molto tempo; la guardo stupefatto, come guardo talvolta l'universo che spesso vedo con occhi nuovi.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Imparare a vivere
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Virtù
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 65, 16-21

Ma nemmeno ora perdo tempo, come pensi tu; tutte queste discussioni, se non si spezzettano e non si disperdono in inutili sottigliezze, sollevano e alleviano l'anima che, oppressa da un grave fardello, desidera liberarsene e ritornare alle sue origini. Il corpo è il fardello e la pena dell'anima: sotto il suo peso l'anima è oppressa, in catene, se non interviene la filosofia e non la induce a riprendere fiato di fronte allo spettacolo della natura e la allontana dalle cose terrene verso quelle divine. Questa è la sua libertà, questa la sua evasione; si sottrae al carcere in cui è prigioniera e si rigenera nel cielo. Come gli artigiani, quando fanno un lavoro di precisione e di attenzione che stanca la vista, se hanno un lume debole e incerto, escono tra la gente e ristorano gli occhi in piena luce in qualche luogo destinato al pubblico svago; così l'anima chiusa in questa triste e buia dimora, tutte le volte che può esce all'aperto e si riposa nella contemplazione della natura. Il saggio e chi coltiva la saggezza sono vincolati strettamente al proprio corpo, ma la parte migliore di se stessi è lontana e rivolge i propri pensieri a cose elevate. Come un soldato che ha prestato giuramento, egli considera la vita un servizio militare; e la sua formazione è tale che non ama la vita e non la odia, e si adatta al suo destino mortale pur sapendo che lo aspetta un destino migliore. Mi proibisci l'osservazione della natura e mi allontani dal tutto, limitandomi alla parte? Non cercherò quali siano i principî dell'universo? Chi ha dato forma alle cose? Chi ha separato l'insieme degli elementi immersi in un tutt'uno e avviluppati in una materia inerte? Non cercherò chi è l'artefice di questo mondo? Per quale disegno tanta grandezza è arrivata a una legge e a un ordine? Chi ha raccolto gli elementi sparsi, ha distinto quelli confusi, ha dato un'identità a ciò che giaceva in un'unica massa informe? Da dove si diffonde tanto fulgore di luce? Se è fuoco o qualcosa più splendente del fuoco? Non ricercherò tutto questo? Non conoscerò la mia origine? Se è destino che io veda una sola volta questo mondo o che rinasca più volte? Dove andrò allontanandomi da qui? Quale sede attende l'anima libera dalle leggi dell'umana schiavitù? Mi proibisci di essere partecipe del cielo, ossia mi imponi di vivere a testa bassa? Sono troppo grande e nato per un destino troppo alto per essere schiavo del mio corpo: lo vedo unicamente come una catena che limita la mia libertà; lo oppongo alla sorte, perché vi si arresti contro e non permetto che nessun colpo,

trapassandolo, arrivi a me. Il corpo è la sola parte di me che può subire danno: in questa fragile dimora risiede un'anima libera.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Anima
Corpo
Natura
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 66, 6

Un'anima rivolta alla verità, consapevole di ciò che va fuggito e di ciò che va cercato, capace di valutare le cose non in base a pregiudizi, ma in base alla natura, un'anima che s'inserisce nella totalità dell'universo, che ne scruta ogni manifestazione, ugualmente attenta ai pensieri e alle opere, grande e impetuosa, non domata né da minacce, né da lusinghe e neanche schiava della buona o della cattiva sorte, al di sopra del contingente e dell'accidentale, un'anima di straordinaria bellezza, con un perfetto equilibrio di dignità e di forza, sana e vigorosa, imperturbabile e intrepida, che nessuna forza riesce a spezzare, che non si lascia esaltare né deprimere dagli imprevisti: un'anima così, ecco la virtù.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Anima
Saggezza
Virtù
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 71, 31

Certi colori la lana li assume con un solo bagno, altri, invece, li assorbe solo dopo essere stata a mollo e fatta bollire più volte; così ci sono insegnamenti che il cervello incamera sùbito, appena li riceve. La saggezza, invece, se non penetra in profondità e non sedimenta a lungo, e colora, ma non impregna, l'anima, non mantiene nessuna delle sue promesse.

PAROLE CHIAVE
Imparare a leggere
Pedagogia
Saggezza
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 78, 14

Ognuno è infelice quanto ritiene di esserlo. Ma evitiamo, io la penso così, di lamentarci per i dolori passati dicendo: "A nessuno è mai capitato di peggio. Che sofferenze, che mali ho sopportato! Nessuno pensava che mi sarei ripreso. Quante volte i miei mi hanno pianto, quante volte i medici mi hanno dato per spacciato! Nemmeno sotto tortura si soffre tanto." Anche se questo è vero, ormai è andata: a che serve rivangare i dolori sofferti ed essere infelice ora perché lo sei stato in passato? Tutti ingigantiscono i loro mali e mentono a se stessi! E poi è piacevole che siano finiti quei dolori che è stato duro sopportare: quando il male finisce, è naturale goderne. Due cose, dunque, vanno eliminate: il timore di un nuovo male e il ricordo di quello vecchio; l'uno ancora non mi tocca, l'altro non mi tocca più.

COMMENTO

Il futuro si riassume nel timore (di un male) e il passato nel ricordo. Entrambi non ci toccano. Si è infelici solo se si ritiene di esserlo. Autocommiserazione, vittimismo, sensi di colpa, sono atteggiamenti menzogneri, vili, inutili. Assumere il momento presente, in maniera veritiera. Dir di sì a ciò che si ha dinanzi, guardare negli occhi la realtà presente: questo rende liberi.

PAROLE CHIAVE

Concentrazione sul sé ed esame di coscienza
Imparare a vivere
Imparare a prendere coscienza e a curarsi delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
Dolore
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 88, 1-4

Tu vuoi sapere che cosa penso degli studi liberali: non stimo, non considero un bene studi che sfociano in un guadagno. Sono arti venali, utili se esercitano la mente, ma non la occupano del tutto. Bisogna dedicarvisi finché l'animo non è in grado di trattare una materia più impegnativa; sono il nostro tirocinio, non il nostro lavoro. Perché si chiamano studi liberali lo capisci: perché sono degni di un uomo libero. Ma l'unico studio veramente liberale è quello che rende liberi, cioè lo studio della saggezza, sublime, forte, nobile: gli altri sono insignificanti e puerili. Pensi che in questi studi di cui sono maestri gli uomini più infami e dissoluti ci sia qualcosa di buono? Queste cose non dobbiamo impararle, ma averle imparate.

Secondo certi filosofi bisogna chiedersi se gli studi liberali possono formare l'uomo virtuoso: in realtà essi non se lo ripromettono né aspirano a questa scienza. La filologia si rivolge allo studio della lingua e, se vuole spaziare di più, alla storia; e arriva, come limite estremo, alla poesia. Quale di queste materie spiana la via alla virtù? La scansione delle sillabe, la proprietà di linguaggio, la tradizione mitica, le leggi e la misura dei versi? Che cosa di tutto questo cancella la paura, libera dalle passioni, frena l'intemperanza? Passiamo alla geometria e alla musica: non vi troverai niente che inibisca timori, desideri: se uno ignora questo, è inutile che conosca altro.

‹Bisogna vedere› se costoro insegnano la virtù o no: se non la insegnano, non possono neppure trasmetterla; se la insegnano, sono filosofi. Vuoi renderti conto come non si siano mai soffermati a insegnare la virtù? Guarda come sono dissimili tra loro gli studi di tutti questi: se insegnassero la stessa cosa, dovrebbe esserci somiglianza.

COMMENTO

Gli studi "liberali", letteratura, musica, geometria, se considerati fini a se stessi sono solo "filologia", non insegnano a vivere virtuosamente, né mirano alla saggezza. Tradiscono insomma la loro "liberalità" perché non insegnano ad essere liberi (da passioni, timori, illusioni) e spesso conducono ad una professione venale. Chi si dedica alla filosofia deve considerarli soltanto degli "strumenti", un'occasione di tirocinio. La vera "cultura" è "coltivazione di sé", scelta di vita, esercizio volto a dare senso e dignità alla propria esistenza qui ed ora. Retorica, presenzialismo, voglia di apparire, non rendono liberi, ma schiavi. Veramente libero è chi si prende cura di sé e si sforza di praticare la virtù. Studiare filosofia in vista di qualche altra cosa non fa di noi dei "filosofi". Né tanto meno dei "maestri di filosofia".

PAROLE CHIAVE

Imparare a leggere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Pedagogia
Virtù
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 90, 46

Erano innocenti per ignoranza: ma c'è molta differenza fra chi non vuole e chi non sa agire male. Non avevano giustizia, prudenza, temperanza, fortezza. Somigliava un po' a queste virtù quella vita primitiva: ma solo l'animo profondamente istruito ed elevato al più alto grado di perfezione da un costante esercizio raggiunge la virtù. Per essa nasciamo, ma senza di essa, e anche negli uomini migliori, prima che vengano istruiti, c'è materia di virtù, non virtù.

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Virtù
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 92, 27

"Solo agli dèi immortali," dicono, "è toccata la virtù e la felicità, a noi un pallido riflesso di quei beni; ci avviciniamo a essi, senza raggiungerli." In realtà la ragione è comune agli dèi e agli uomini; in quelli è perfetta, in noi è suscettibile di perfezione.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Divinità
Ragione
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 92, 30

Ma chi ha coraggio e animo risoluto in corpo
eguaglia gli dèi e tende a loro memore della sua origine. Tutti giustamente si sforzano di risalire là da dove erano scesi. Perché non dovresti credere che ci sia qualcosa di divino in chi è parte di dio? Tutto quello che ci circonda è una sola cosa: dio; e noi ne siamo alleati e membra. La nostra anima ha la capacità di raggiungerlo, se i vizi non la trascinano in basso. Come il nostro corpo ha una posizione eretta e guardiamo al cielo, così l'anima, che può protendersi quanto vuole, desidera per sua formazione naturale le stesse cose degli dèi. E se si avvale delle sue forze e procede nel suo àmbito, tende alla vetta per la via che gli è propria.

PAROLE CHIAVE
L'ascesi
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Divinità
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 93, 6

Non per questo rifiuterei degli anni in più; ma anche se la vita mi viene troncata, dirò che non mi è mancato niente per avere la felicità; non ho regolato la mia esistenza su quel giorno che un'avida speranza mi aveva promesso come ultimo: ogni giorno l'ho guardato come se fosse l'ultimo. Perché mi chiedi la data di nascita o se faccio ancòra parte della lista dei giovani? Ho quello che mi spetta.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Felicità
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 27

"Se i tuoi ammaestramenti sono incerti," continua, "dovrai aggiungere delle prove; perciò utili saranno quelle e non gli ammaestramenti." Ma se a giovare è proprio l'autorità di chi consiglia, anche senza prove? Così come i pareri dei giureconsulti sono validi anche se non se ne dà una spiegazione. E poi gli stessi ammaestramenti hanno molto peso di per sé, soprattutto se messi in versi oppure racchiusi in massime in prosa come quelli di Catone: "compra non l'occorrente, ma l'indispensabile; il superfluo è caro anche a pagarlo un soldo".

PAROLE CHIAVE
La figura del saggio
Pedagogia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 43

E chi può negare che certi precetti colpiscano nel segno anche gli uomini più ignoranti? Come queste frasi molto concise, ma pregnanti:
Niente di troppo.
Non c'è guadagno che sazi l'animo dell'avaro.
Aspettati da altri ciò che hai fatto al tuo prossimo.
A queste parole rimaniamo come colpiti e nessuno può dubitare o chiedere: "Perché?", tanto la verità è palese anche senza spiegazioni.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Saggezza
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 94, 48

La filosofia – dice Aristone – si divide in conoscenza e stato morale; chi ha imparato e capìto le azioni da compiere e quelle da evitare, non è ancora saggio se il suo animo non si è modellato su quanto ha appreso.

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Filosofia
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 98, 1-11

Non è felice, credimi, chi dipende dal benessere materiale. Poggia su fragili basi e gode di beni che vengono dal di fuori: la gioia, come è venuta, se ne andrà. Quella che scaturisce dall'intimo, invece, è durevole e stabile, cresce e ci accompagna fino all'ultimo: gli altri beni, apprezzati dalla massa, durano un giorno. "Ma come? Non possono essere utili e piacevoli?" Chi dice di no? Ma solo se dipendono loro da noi, non noi da loro. Tutti i beni soggetti alla fortuna diventano fruttuosi e gradevoli, se chi li possiede, possiede anche se stesso e non è in balia delle cose. È un errore, Lucilio mio, pensare che la fortuna ci concede o il bene o il male: essa ci dà materia di bene e di male e i fondamenti di quello che si tradurrà per noi in male o in bene. L'anima è più forte di ogni fortuna, indirizza da sé le cose in un senso o nell'altro ed è causa della propria felicità o infelicità. Se è malvagia volge tutto in male, anche quello che appariva ottimo; se è virtuosa e pura, corregge i mali della fortuna, addolcisce le difficoltà, gli affanni e sa sopportarli, accoglie la prosperità con gratitudine e moderazione, l'avversità con fermezza e coraggio. Ma sebbene sia saggia e agisca sempre ponderatamente, sebbene non tenti nulla al di sopra delle sue forze, non raggiungerà mai quel bene incorrotto, che non conosce minacce, se non si erge salda contro i capricci della fortuna. Se osserverai gli altri – giudichiamo più serenamente quando non si tratta di noi – o te stesso, cercando di essere obiettivo, ti accorgerai e dovrai ammettere che delle cose desiderabili e gradite nessuna è utile se non sarai pronto ad affrontare la volubilità del caso e dei beni che seguono il caso, se ad ogni male non ripeterai, spesso, senza lamentarti queste parole:

Gli dèi hanno deciso diversamente.

Anzi, per dio, voglio trovare un verso più incisivo e più giusto per sostenere meglio la tua anima: ogni volta che gli eventi tradiranno le tue aspettative, di': "Gli dèi hanno deciso meglio." Se uno si comporta così, niente lo coglierà di sorpresa. Ma questo atteggiamento lo terrà se avrà preso in considerazione, prima di sperimentarle, le possibili conseguenze delle vicende umane e se godrà dei figli, del coniuge, dei beni come se non dovesse goderne per sempre e non diventasse più infelice perdendoli. È proprio misera l'anima inquieta per il futuro e infelice prima che l'infelicità arrivi, angosciata che i beni di cui gode non durino fino alla morte; non troverà mai pace e nell'attesa del futuro

perderà i beni presenti, di cui avrebbe potuto godere. Il dolore per la perdita di un bene e il timore di perderlo sono sentimenti sullo stesso piano. Ma non per questo ti consiglio l'indifferenza. Evita i mali temibili, prevedi quanto si può saggiamente prevedere, spia e allontana molto prima che si verifichi tutto quello che ti può danneggiare. A questo scopo ti servirà molto la fiducia in te stesso e un animo risoluto a sopportare ogni disgrazia. Può guardarsi dalla sorte chi è in grado di sopportarla; certo una persona tranquilla non si lascia sconcertare. Non c'è cosa più misera e sciocca che temere prima del tempo: è da pazzi prevenire i propri mali. Voglio, infine, esprimerti brevemente quello che provo e descriverti questi uomini che si affannano e sono gravosi a se stessi: mancano di misura sia nelle disgrazie che prima. Si duole più del necessario chi si duole prima del necessario: è debole e non sa valutare il dolore, come non sa aspettarlo; con la stessa sfrenatezza immagina eterna la sua felicità, crede che i beni avuti in sorte debbano non solo durare, ma aumentare e, dimentico dell'instabilità delle vicende umane, presagisce per lui solo la stabilità dei doni della fortuna. Secondo me è molto bella l'affermazione di Metrodoro in quella lettera indirizzata alla sorella che aveva perso un figlio di qualità eccezionali: "Ogni bene dei mortali è mortale." Parla dei beni che tutti bramano: il vero bene, saggezza e virtù, non muore, è sicuro ed eterno; è l'unica cosa immortale che tocca ai mortali. Ma gli uomini sono tanto insensati e dimentichi della meta a cui li spinge ogni giorno che passa, che si stupiscono di perdere qualcosa, quando in un solo giorno perderanno tutto. Tutti i beni di cui pretendi d'essere il padrone, li hai con te, ma non sono tuoi; non c'è niente di sicuro per chi è insicuro, niente di eterno e di duraturo per chi è caduco. È inevitabile tanto perdere la vita, quanto perdere i beni e, se lo comprendiamo, proprio questo è un conforto. Impara a perdere tutto serenamente: dobbiamo morire.

Per fronteggiare queste perdite che cosa ci può essere di aiuto? Questo: ricordiamoci dei beni perduti e non lasciamo che con essi svaniscano i frutti che ce ne sono derivati. Ce ne viene tolto il possesso, non il fatto di averli posseduti. È davvero un ingrato chi, quando perde qualcosa, non si sente debitore per averla avuta. Il caso ci sottrae un bene, ce ne lascia, però l'usufrutto, e noi lo perdiamo con i nostri ingiusti rimpianti.

L’io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare il senso del limite
Imparare a meditare e a pre-meditare: l’analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Fortuna
Libertà
Morte
Ricordo di ciò che è bene
Saggezza
Virtù
Lettera/Epistola

Torna all’indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 7

Ma niente è più sciocco che stupirsi che accada un giorno quanto può accadere ogni giorno. Il termine della nostra vita sta dove l'ha fissato l'inesorabile ineluttabilità del destino; ma nessuno di noi sa quanto si trovi vicino alla fine; disponiamo, perciò la nostra anima come se fossimo arrivati al momento estremo. Non rinviamo niente; chiudiamo ogni giorno il bilancio con la vita.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Imparare a meditare e a pre-meditare: l'analisi di coscienza e la proiezione di sé nelle situazioni-limite
Morte
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 101, 10

Affrettati, perciò a vivere, Lucilio mio, e i singoli giorni siano per te una vita. Chi si forma così e ogni giorno vive compiutamente la sua vita, è tranquillo: se uno vive nella speranza, si sente sfuggire anche il tempo più vicino e subentra in lui l'avidità della vita e l'infelicissima paura della morte che rende altrettanto infelice ogni cosa.

PAROLE CHIAVE
L'io, il presente e la morte
Imparare a vivere
Imparare a concentrarsi: esercitare la sensibilità, la coscienza del proprio corpo, l'essere presenti a se stessi qui ed ora
Imparare ad assaporare il puro piacere di essere al mondo
Morte
Paura
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 102, 21

Dimmi piuttosto come è conforme alla natura dispiegare la mente nell'immensità dell'universo. L'anima dell'uomo è una cosa grande e nobile; non sopporta che le siano posti altri limiti se non quelli comuni anche agli dèi. Prima di tutto non accetta un'umile patria, sia essa Efeso o Alessandria o qualunque altra terra anche più popolosa e più ricca di case: la sua patria è quella che cinge l'intero universo nel suo cerchio, è tutta la volta celeste entro cui giacciono mari e terre, entro cui l'atmosfera distingue e insieme congiunge l'umano e il divino, in cui sono distribuite tante divinità che attendono vigili all'adempimento delle proprie funzioni.

PAROLE CHIAVE
L'espansione dell'io nel cosmo
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare ad essere cittadino del mondo
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Anima
Divinità
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 108, 9

Alla povertà manca molto, all'avarizia tutto.
L'avaro non è buono verso nessuno, pessimo con se stesso.
Anche l'avaraccio applaude questi versi e gode che i suoi vizi siano scherniti: secondo te questo non accade ancor più quando è un filosofo a parlare, quando ai precetti salutari si inframmezzano versi, che li faranno penetrare con più efficacia nell'animo degli ignoranti?

PAROLE CHIAVE
Imparare a vivere
Povertà
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Lettere a Lucilio*, 124, 23

Accantona tutto quello in cui è inevitabile che tu sia vinto, poiché tendi a mete a te estranee, e ritorna al tuo bene. Qual è? Avere un animo irreprensibile e puro, emulo di dio, e che si erga al di sopra delle vicende umane, tutto compreso in se stesso. Tu sei un animale fornito di ragione. Qual è, dunque, il bene in te? La ragione perfetta. Richiamala alla sua meta, lascia che si sviluppi il più possibile.

PAROLE CHIAVE
Imparare il senso del limite
Imparare a sentirsi parte del Tutto e a ripensare la propria concezione del divino
Ragione
Lettera/Epistola

Torna all'indice

Seneca, *Questioni naturali*, I, prefazione, 7-10

L'anima raggiunge il bene pieno e perfetto della condizione umana quando, calpestato ogni male, si volge verso l'alto e penetra nel seno più profondo della natura. Allora, mentre vaga in mezzo agli astri, gioisce nel deridere i pavimenti dei ricchi e tutta la terra con il suo oro, e intendo non soltanto quello che è stato estratto e consegnato alla zecca per essere coniato, ma anche quello che essa conserva nascosto per l'avidità dei posteri.

Non può disprezzare portici e soffitti a cassettoni risplendenti d'avorio e boschetti tagliati con cura e corsi d'acqua deviati per farli giungere nei palazzi, prima di aver fatto il giro di tutto l'universo e di aver detto, guardando dall'alto in basso il mondo angusto e per gran parte coperto dal mare, con vaste regioni desolate anche nelle terre emerse e con zone o bruciate o ghiacciate: «È tutto qui quel punto che viene diviso col ferro e col fuoco fra tanti popoli?

Oh come sono ridicoli i confini posti dagli uomini! Il nostro impero tenga lontani i Daci al di là dell'Istro, blocchi i Traci con l'Emo, l'Eufrate ostacoli i Parti, il Danubio segni il confine fra i territori dei Sarmati e quelli dei Romani, il Reno ponga un limite alla Germania, i Pirenei innalzino le loro creste in mezzo fra la Gallia e la Spagna, una vasta landa desolata e sabbiosa si estenda fra l'Egitto e gli Etiopi.

«Se si desse alle formiche l'intelletto umano, non dividerebbero forse anch'esse un'unica aia in molte province? Ma quando ti sarai innalzato a quelle realtà veramente grandi, ogni volta che vedrai eserciti marciare a bandiere spiegate e i cavalieri, come se si facesse qualcosa di importante, ora precederli in avanscoperta, ora portarsi ai lati, ti verrà voglia di dire: *va per i campi la nera fila*: questo è un andirivieni di formiche che si affaticano in uno spazio angusto. Che differenza c'è fra noi e loro, se non le dimensioni di un minuscolo corpicciolo?».

PAROLE CHIAVE
Lo sguardo dall'alto
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare il senso del limite
Anima
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Questioni naturali*, I, prefazione, 17

Esaminare a fondo questi problemi, studiarli, lasciarsi assorbire totalmente da essi non significa forse oltrepassare i limiti della propria condizione mortale e passare in una condizione migliore? «Che giovamento ne trarrai?», chiedi. Se non altro, certamente questo: mi renderò conto della limitatezza di tutte le cose, quando avrò misurato Dio.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Imparare il senso del limite
Divinità
Meditazione
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Questioni naturali*, III, prefazione, 18

A questo scopo ci gioverà indagare attentamente la natura. In primo luogo ci allontaneremo da ciò che è ignobile; poi separeremo dal corpo l'anima, che dobbiamo avere sana e grande; poi l'acutezza del nostro pensiero, esercitata con i misteri della natura, non conseguirà risultati inferiori applicandosi a ciò che è chiaro. Ma niente è più chiaro di questi insegnamenti salutari che apprendiamo contro la nostra malvagità e la nostra pazzia, vizi che condanniamo, ma senza rinunciare a essi.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Seneca, *Questioni naturali*, VI, 4, 2

«Quale vantaggio ne trarremo?», chiedi. Il più grande di tutti: la conoscenza della natura. Infatti, l'affrontare questo argomento, pur avendo in sé molte cose che potranno essere utili, non ha niente di più bello del fatto che con la sua magnificenza avvince l'uomo e che la ricerca viene condotta non in vista di un guadagno, ma per la meraviglia destata da questi fenomeni.

PAROLE CHIAVE
La fisica come esercizio spirituale
Imparare il gusto di imparare: la meraviglia, il timore, lo smarrimento
Imparare ad espandere il proprio sé: la contemplazione della natura
Meraviglia
Saggio per esercizio etico-intellettuale

Torna all'indice

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, I, 28-29

Allo Scettico capitò dunque la stessa cosa che si narra a proposito del pittore Apelle. Dicono infatti che egli, avendo dipinto un cavallo e desiderando raffigurare nel quadro la schiuma della bocca del cavallo, ebbe così poco successo, che rinunciò e gettò contro l'immagine la spugna in cui detergeva i colori del pennello: (e dicono ancora che) questa, una volta venuta a contatto con il cavallo, produsse una rappresentazione della schiuma. Anche gli Scettici, dunque, speravano di impadronirsi dell'imperturbabilità dirimendo l'anomalia degli eventi sia fenomenici che mentali, ma, non essendo in grado di riuscirvi, sospesero il giudizio; e a questa loro sospensione seguì casualmente l'imperturbabilità, come ombra a corpo.

PAROLE CHIAVE

Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Assenza di turbamento
Esame approfondito
Sospensione del giudizio
Terapia delle passioni
Trattato

Torna all'indice

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, I, 206

Riguardo a tutte le espressioni scettiche, infatti, occorre presupporre questo, che non formuliamo asserzioni dogmatiche sul fatto che siano assolutamente vere, poiché invero sosteniamo che possono distruggersi addirittura da sé, eliminando se stesse insieme a quelle cose di cui si dicono, come i purganti, fra i farmaci, non solo espellono dal corpo gli umori, ma eliminano se stessi insieme agli umori.

PAROLE CHIAVE
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Esame approfondito
Terapia delle passioni
Trattato

Torna all'indice

Sesto Empirico, *Lineamenti Pirroniani*, III, 280-281

Lo scettico, essendo filantropo, intende curare con il ragionamento, nei limiti del possibile, la vanità e la precipitazione dei dogmatici. Come dunque i medici delle affezioni corporee possiedono rimedi diversi per potenza e fra questi somministrano quelli forti a quelli che fortemente patiscono, quelli leggeri a coloro che (patiscono) in modo leggero, anche lo scettico presenta in tal modo argomenti diversi per forza, e rispetto a coloro che sono malati di precipitazione grave usa quelli solidi e in grado di eliminare vigorosamente la malattia dogmatica della vanità, quelli più leggeri, invece, rispetto a coloro che hanno la malattia della vanità allo stadio superficiale e facile a guarirsi e in grado di essere eliminata da argomentazioni persuasive di minor peso. Perciò colui che prende le mosse dalla scepsi non esita, a bella posta, a proporre argomenti talora vigorosi quanto a persuasività, talora addirittura apparentemente alquanto fiacchi, poiché spesso sufficienti, per lui, a raggiungere quanto si propone.

COMMENTO

Il filosofo scettico non vive chiuso in sé stesso. Non se ne sta abbarbicato in un eremo come il monaco medievale. Vive nel mondo, uomo tra gli uomini. E conosce, per averla sperimentata in prima persona, la sofferenza autoinflitta che deriva dal pregiudizio dogmatico, dal credere di sapere quello che non si sa. Il pregiudizio è una catena che imprigiona la maggior parte di noi. Un bavaglio che soffoca la nostra umanità più pura, emozionale e razionale. La via alla liberazione si chiama "sképsis", ricerca, indagine. Domandare, investigare per il filosofo sono abiti costitutivi, pane quotidiano, atteggiamento di fondo, stile di vita. Non la "verità", alla quale il filosofo scettico sa di non poter giungere, ma l'attività del ricercare fa di lui quello che è. Attività che si rinnova ogni giorno, come per l'atleta l'allenamento, la cura del fisico, lo sforzo di migliorarsi, indipendentemente dai risultati che conseguirà gareggiando alle Olimpiadi. Non gli argomenti in sé gli stanno a cuore, ma l'argomentare. E questa sua virtù ("capacità" nel senso latino di "virtus") egli mette a disposizione delle persone con le quali si relaziona o che a lui specificamente si rivolgono. Avendo cura di se stesso il filosofo scettico non può che essere "filantropo", amante di quella umanità che scopre in sé e negli altri. Quando necessario agisce come un vero e proprio "medico dell'anima", aiutando il suo interlocutore a sviluppare gli argomenti più appropriati per liberarsi dalla malattia del pregiudizio che lo affligge. Quello che conta veramente non è la dottrina, né la parola-verità. Le parole non salvano, le parole non liberano nessuno. A volte, anzi, sortiscono l'effetto contrario: si solidificano in concetti, si pietrificano sottilmente in pregiudizi e ci tirano giù nello stagno della sofferenza, come pietre legate alla caviglia. "Bene", "Virtù", "Dio", "Successo", "Denaro", "Bellezza" - possono rappresentare per i molti un vero e proprio letto di Procuste. In tal caso, la pratica filosofica scettica mira a smuovere e fluidificare, a decongestionare e rivitalizzare la nostra capacità di interpretare e dare senso all'esistenza che andiamo conducendo. Non le parole, dunque, bensì l'attitudine ad interrogarsi, a guardarsi intorno, ad analizzare il nostro vissuto può giovarci. Insieme all'assunzione di responsabilità e alla consapevolezza che non esistono verità scritte una volta per tutte, ma solo il tentativo costante, reiterato giorno per giorno di glossare il taccuino della nostra vita in maniera autentica e veritiera.

PAROLE CHIAVE

Il rapporto con l'altro
Imparare a prendere coscienza della propria visione del mondo, a mettere tra parentesi i propri (e gli altrui) pregiudizi e a sospendere il giudizio: apertura e tolleranza
Filantropia
Trattato
Consulenza filosofica

Torna all'indice

Simplicius, XXXII, 154

Quale posto avrà il filosofo nella città? Sarà uno scultore di uomini e un artigiano che fabbrica cittadini leali e degni. Non avrà dunque altro mestiere che quello di badare alla purificazione di se stesso e degli altri, per vivere la vita conformemente alla natura che conviene all'uomo; sarà il padre comune e il pedagogo di tutti i cittadini, il loro riformatore, il loro consigliere e il loro protettore, offrirà a tutti la propria collaborazione nella realizzazione di qualsiasi cosa buona, compiacendosi con quelli che sono felici e compatendo e consolando quelli che sono afflitti.

COMMENTO

La funzione della filosofia - incarnata nella persona del filosofo - ieri come oggi, è eminentemente pedagogica e politica. Al filosofo non compete un ambito scientifico o tecnico specifico, settoriale. Non lavora per soddisfare questa o quella esigenza del singolo o della collettività, come il contadino, il mercante, il medico o l'avvocato. Piuttosto si pone al servizio delle persone in sé e per sé, "scultore di uomini", "fabbricante di cittadini leali e degni". Lavora con le persone e per le persone in carne ed ossa, giovani o adulte che siano, per sviluppare insieme a loro (e se possibile tramite le pubbliche istituzioni) una concezione della vita quanto più sensata e dignitosa. Si potrebbe dire - il paradosso è solo apparente - che serve in quanto non serve a niente di particolare. L'arte del vivere, intesa in senso etico e politico (non estetico-formale) come "capacità di saper vivere", che ognuno ha il diritto-dovere rispetto a sé stesso e agli altri di sviluppare nel corso della sua esistenza, ed in particolare quando è ancora giovane, ha un valore universale e fondante rispetto alle singole e specifiche attività (sociali, affettive, lavorative, professionali, ecc.) della vita stessa. L'etica e la politica - tanto più in un regime che si dice "democratico" - non riguardano questo o quel professionista ma ogni essere umano, in quanto strutturalmente e naturalmente "animale politico" e "animale culturale".

PAROLE CHIAVE

La figura del saggio
Imparare a pensare alla filosofia in termini pratici: la filosofia come modo di vivere
Imparare ad essere cittadino del mondo
Politica
Trattato
Consulenza filosofica

Torna all'indice