**Seneca, *Epistole***

**La scelta dell'epistolario (*Epist*. 38)**

1 È giusta la tua richiesta di intensificare questo nostro carteggio. Una conversazione alla buona giova moltissimo, poiché si insinua nell'anima a poco a poco: le dissertazioni preparate ed esposte alla presenza del pubblico hanno più risonanza, ma sono meno familiari. La filosofia è un buon consiglio: e nessuno dà consigli ad alta voce. A volte bisogna ricorrere anche a quelle così dette "concioni", quando bisogna stimolare una persona incerta; quando, però lo scopo non è di ottenere che voglia imparare, ma che impari, bisogna ricorrere a queste parole più sommesse. Penetrano e rimangono impresse con maggiore facilità; e non ne occorrono molte, purché siano efficaci. 2 Bisogna spargerle come un seme, che, per quanto minuscolo, se cade nel terreno adatto, sprigiona le sue forze e da piccolissimo si dilata fino a raggiungere il massimo sviluppo. Lo stesso fa la ragione: se osservi, non appare grande: cresce nell'agire. Sono poche le cose che si dicono, ma se l'animo le accoglie bene, acquistano vigore e si sviluppano. I precetti, a mio parere, sono come i semi: danno grossi risultati, eppure sono piccola cosa. Come ho detto, però occorre che li afferri e li assorba una mente adatta; essa a sua volta produrrà molti frutti e darà più di quanto ha ricevuto. Stammi bene.

**L’uomo malato e la filosofia come medicina (*Epist*. 50)**

1 Ho ricevuto la tua lettera molti mesi dopo che l'avevi spedita; ho, perciò creduto superfluo chiedere che cosa facessi a chi la portava. Certo, se lo ricorda, ha una buona memoria; spero, tuttavia, che tu viva ormai in modo che io sappia quello che fai, dovunque ti trovi. E, infatti, che altro fai se non renderti ogni giorno migliore, eliminare qualcuno dei tuoi errori, capire che i vizi che ritieni siano nelle cose, sono in realtà in te? Alcuni li imputiamo ai luoghi e alle circostanze; ma essi ci seguiranno dovunque andremo. 2 Arpaste, quella povera matta, trastullo di mia moglie, sai che mi è rimasta in casa come fastidiosa eredità. Io sono contrarissimo a queste anormalità; se qualche volta voglio divertirmi con un pagliaccio, non devo cercare lontano: rido di me. Questa matta di colpo ha perso la vista. Ti racconto un fatto incredibile, ma vero: non sa di essere cieca; chiede continuamente al suo accompagnatore di condurla via, dice che la casa è buia. 3 Ti sia chiaro che accade a tutti noi quello che in lei ci fa ridere: nessuno si rende conto di essere avaro, nessuno di essere avido. I ciechi, però chiedono una guida, noi andiamo errando senza guida e diciamo: "Io non sono ambizioso, ma nessuno può vivere diversamente a Roma; non sono uno spendaccione, ma è proprio la città a richiedere grandi spese; non è colpa mia se sono collerico, se non ho ancora stabilito una precisa condotta di vita: è colpa della giovane età". 4 Perché vogliamo ingannarci? Non viene dall'esterno il nostro male: è dentro di noi, sta nelle nostre stesse viscere e, perciò difficilmente possiamo guarire: ignoriamo di essere malati. Se pure cominciassimo a curarci, quando potremo disperdere le enormi forze di tante malattie? Ma per ora non cerchiamo neppure un medico: avrebbe meno da fare se fosse chiamato per un vizio recente; animi malleabili e semplici seguirebbero chi indica la retta via. 5 Non è difficile ricondurre alla natura nessuno, se non chi alla natura si è ribellato: ci vergogniamo di apprendere la

saggezza. Ma, perbacco, se per noi è vergognoso cercare un maestro che ce la insegni, non possiamo sperare che un bene così grande possa penetrare per caso in noi: dobbiamo faticare e, a dire il vero, non è neppure una grande fatica, purché, come ho detto, cominciamo a plasmare il nostro spirito e a correggerlo prima che il male si incallisca. 6 Tuttavia, non dispero di correggere nemmeno i vizi incalliti: non c'è niente che resista a un'azione costante e a una cura intensa e attenta. È possibile raddrizzare i tronchi d'albero per quanto piegati; il calore rimette in sesto travi ricurve e, sebbene siano diverse originariamente, vengono disposte come richiede l'uso che ne vogliamo fare. Quanto più facilmente può essere plasmato l'animo che è flessibile e più docile di qualsiasi liquido! Che altro è l'anima se non un soffio che ha un suo modo di essere? E vedi che il soffio è tanto più duttile di ogni altra materia quanto più è tenue. 7 Mio caro Lucilio, il fatto che la malvagità ci domini e ci tenga in suo potere da tempo, non deve impedirti di nutrire per noi buone speranze: in nessuno la saggezza precede la malvagità. Questa è la prima a impadronirsi di noi tutti: imparare la virtù significa disimparare i vizi. 8 Ma dobbiamo apprestarci a correggere noi stessi con tanto più slancio perché, una volta ottenuto il bene, lo possiederemo per sempre; la virtù non si disimpara. Il male non attecchisce in un terreno che non sia il suo e, proprio per questo, lo si può estirpare e distruggere; ma ciò che capita sul terreno adatto mette salde radici. La virtù è secondo natura, i vizi, invece, sono ostili e avversi. 9 Ma come le virtù, una volta conquistate, non possono scomparire ed è facile custodirle, così all'inizio è difficile accostarvisi, poiché è una caratteristica di uno spirito debole e malato temere ciò che non conosce; bisogna, perciò costringerlo a cominciare. In un secondo momento la medicina non sembra amara: riesce gradita man mano che risana. Gli altri rimedi danno piacere dopo la guarigione; la filosofia, invece, è al tempo stesso salutare e piacevole. Stammi bene.

**La filosofia secondo Seneca (*Epist*. 16)**

1 Caro Lucilio, ti è chiaro - ne sono certo - che nessuno può vivere felicemente e neppure in maniera tollerabile senza l'amore della saggezza: una perfetta saggezza rende felice la vita, ma tollerabile la rende anche una saggezza imperfetta. Questo concetto, anche se è evidente, deve tuttavia essere rafforzato e scolpito nel profondo con una riflessione quotidiana: mantenere i propositi fatti richiede più impegno che concepire onesti propositi. Bisogna perseverare e rinvigorire il nostro spirito con una assidua applicazione, finché la tendenza al bene diventi saggezza. 2 Perciò con me non hai bisogno di molti discorsi o di lunghe assicurazioni formali: so che hai fatto notevoli progressi. Conosco la provenienza di ciò che scrivi; non fingi, né ingigantisci le cose. Ti dirò tuttavia il mio pensiero: nutro in te grandi speranze, ma non ho ancora completa fiducia. Voglio che anche tu faccia lo stesso: non confidare in te sùbito e con facilità. Scruta, fruga ed esamina a fondo te stesso; considera innanzi tutto se hai fatto progressi nella filosofia oppure nella tua stessa vita. 3 La filosofia non è un'arte che cerca il favore popolare e non è fatta per essere ostentata; non consiste nelle parole, ma nei fatti. Di essa non ci si vale per far trascorrere piacevolmente le giornate, per eliminare il disgusto che viene dall'ozio: educa e forma l'animo, regola la vita, governa le azioni, mostra ciò che si deve o non si deve fare, siede al timone e dirige la rotta attraverso i pericoli di un mare agitato. Senza di lei nessuno può vivere tranquillo e sicuro; in ogni momento si presentano innumerevoli circostanze che esigono una direttiva, e questa bisogna cercarla nella filosofia. 4 Qualcuno dirà: "A che mi giova la filosofia, se esiste il fato? A che, se c'è un dio che ci governa? A che, se il caso detta legge? Non si possono mutare gli eventi prestabiliti, né difendersi contro quelli incerti, ma o un dio è padrone delle mie decisioni e ha stabilito che cosa devo fare, o la sorte non mi concede nessuna decisione." 5 Qualunque di queste forze esista, anche se esistono tutte, caro Lucilio, bisogna dedicarsi alla filosofia; sia che il destino ci vincoli con la sua legge inesorabile, sia che un dio, arbitro dell'universo, abbia disposto ogni cosa, sia che il caso sospinga e muova disordinatamente le vicende umane, deve proteggerci la filosofia. Ci esorterà a obbedire di buon grado a dio, e con fierezza alla sorte; ci insegnerà a seguire la volontà di dio, a sopportare il caso. 6 Ma non è questo il momento di discutere, quale sia il potere umano, se regna la provvidenza, o se ci vincola e ci trascina l'alternarsi delle vicende volute dal destino, o se dominano eventi impensati e improvvisi: io torno a raccomandarti e ti esorto a non lasciare che lo slancio del tuo spirito cali e perda vigore. Disciplinalo e rafforzalo, così che il tuo impulso al bene diventi un modo di essere. 7 Subito, appena avrai in mano la lettera, se ben ti conosco, andrai a vedere quale piccolo dono ti porta: scorrila con attenzione e lo troverai. Non stupirti della mia generosità: ancora una volta ti faccio dono di un pensiero altrui. Ma perché ho detto altrui? Ogni concetto buono espresso da qualcuno, è mio. Anche questa è una massima di Epicuro: "Se vivrai secondo natura, non sarai mai povero; se vivrai secondo le opinioni non sarai mai ricco". 8 La natura ha poche esigenze, le opinioni moltissime. Si concentrino pure nelle tue mani le ricchezze di molti; la sorte ti dia più denaro di quanto ne possiede normalmente un privato, ti ricopra d'oro, ti vesta di porpora, ti conceda tanto lusso e magnificenza da poter ricoprire di marmo la terra e ti sia possibile non solo avere ricchezze, ma calpestarle; si aggiungano statue, dipinti e tutto ciò che le varie arti hanno creato per la soddisfazione della lussuria; da questi beni imparerai solo a desiderare sempre di più. 9 I desideri naturali hanno limiti ben definiti, quelli nati da una falsa opinione non ne hanno: il falso non ha confini. Chi percorre una strada ha una mèta: l'andare errando, invece, non ha mai fine. Allontanati, dunque, dalle vanità e quando vuoi sapere se ciò cui aspiri corrisponde a un desiderio cieco o naturale, considera se ha un termine; se dopo un lungo cammino rimane sempre una mèta più avanzata, sappi che non è un desiderio naturale. Stammi bene.

**Dio secondo Seneca (*Epist*. 41)**

1 Fai proprio una cosa buona e a te salutare se, come scrivi, continui ad avanzare verso la saggezza: è insensato chiederla a dio, visto che puoi ottenerla da te. Non occorre alzare le mani al cielo o scongiurare il sacrestano che ci lasci avvicinare alle orecchie della statua, quasi potessimo trovare più ascolto: dio è vicino a te, è con te, è dentro di te. 2Secondo me, Lucilio, c'è in noi uno spirito sacro, che osserva e sorveglia le nostre azioni, buone e cattive; a seconda di come noi lo trattiamo, lui stesso ci tratta. Nessun uomo è virtuoso senza dio: oppure qualcuno può ergersi al di sopra della sorte senza il suo aiuto? Egli ci ispira principi nobili ed elevati. In ogni uomo virtuoso

abita un dio (quale non si sa).

3 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. 4 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"? 5 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. 6 Qual è, dunque, quest'anima? È l'anima che brilla solo del suo bene. Cosa c'è, infatti, di più insensato che lodare in un uomo beni che non gli appartengono? Chi è più pazzo di uno che apprezza beni che possono sempre passare a un altro? Le briglie d'oro non rendono migliore un cavallo. Un leone dalla criniera dorata, ammansito e costretto, ormai stanco, a sopportare le bardature, si slancia in maniera diversa dal leone selvaggio, nel suo pieno vigore: naturalmente quest'ultimo, violento nella sua furia, quale lo volle la natura, splendido per l'aspetto feroce, la cui bellezza consiste nell'essere guardato con terrore, è preferito a quello fiacco e coperto d'oro. 7 Ognuno si deve gloriare solo di quello che gli appartiene. Lodiamo una vite se i tralci sono carichi di frutti, se la pianta sotto il loro peso abbatte i sostegni: forse qualcuno potrebbe preferire una vite cui fossero appesi grappoli e foglie d'oro? La virtù propria della vite è la fertilità; anche nell'uomo bisogna lodare quello che gli è proprio. Ha begli schiavi, una magnifica casa, vasti terreni seminati, cospicui redditi da usura; nessuno di questi beni è in lui, ma intorno a lui. 8 Nell'uomo devi lodare quello che non può essergli tolto o essergli dato, quello che gli è proprio. Chiedi cos'è? L'anima e nell'anima una ragione perfetta. L'uomo è un animale dotato di ragione: il suo bene lo attua appieno, se adempie al fine per cui è nato. Che cosa esige da lui questa ragione? Una cosa facilissima: che viva secondo la natura che gli è propria. Ma la follia comune la rende una cosa difficile: ci trasciniamo l'un l'altro nei vizi. E come si può ricondurre alla salvezza gente che nessuno trattiene e che è spinta dalla massa? Stammi bene.

**Ogni luogo è adatto per essere felici (*Epist*. 28)**

1 Pensi che sia capitato solo a te e ti stupisci come di un fatto inaudito, perché, pur avendo viaggiato a lungo e in tanti posti diversi, non ti sei scrollato di dosso la tua tristezza e il tuo malessere spirituale? Devi cambiare animo, non cielo. Attraversa pure il mare, lascia, come dice il nostro Virgilio, che Scompaiano terre e città, all'orizzonte, i tuoi vizi ti seguiranno dovunque andrai. 2 Socrate, a un tale che si lagnava per la stessa ragione, disse: "Perché ti stupisci se viaggiare non ti serve? Porti in giro te stesso. Ti perseguitano i medesimi motivi che ti hanno fatto fuggire". A che possono giovare nuove terre? A che la conoscenza di città e posti diversi? Tutto questo agitarsi è vano. Chiedi perché questa fuga non ti sia di aiuto? Tu fuggi con te stesso. Deponi il peso dell'anima: prima di allora non ti andrà a genio nessun luogo. 3 Pensa che la tua condizione è simile a quella che il nostro Virgilio rappresenta nella profetessa esaltata, spronata e invasata da uno spirito non suo:

La profetessa si dimena tentando di scacciare il dio dalla sua anima.

Vai di qua e di là per scuoterti di dosso il peso che ti opprime e che diventa più gravoso proprio per questa tua agitazione; così in una nave il carico stabile grava di meno, mentre, se è sballottato qua e là in maniera diseguale, fa affondare il fianco su cui pesa. Qualunque cosa fai, si risolve in un danno per te e gli stessi continui spostamenti ti nuocciono: tu muovi un ammalato. 4 Ma quando avrai rimosso questo male, ogni cambiamento di sede diventerà piacevole. Anche se verrai esiliato in terre lontanissime o sarai trasferito in un qualsiasi paese barbaro, quel posto, comunque sia, ti sembrerà ospitale. Conta più lo stato d'animo che il luogo dove arrivi, perciò l'animo non va reso schiavo di nessun posto. Bisogna vivere con questa convinzione: non sono nato per un solo cantuccio, la mia patria è il mondo intero. 5 Se ti fosse chiaro questo concetto, non ti stupiresti che non ti serva a niente cambiare continuamente regione, perché sei stanco delle precedenti; ti sarebbe piaciuta già la prima, se le considerassi tutte come tue. Ora non viaggi, vai errando e ti lasci condurre e ti sposti da un luogo a un altro, mentre quello che cerchi, vivere serenamente, si trova dovunque. 6 C'è forse un posto più turbolento del foro? Anche qui, se è necessario, si può vivere tranquilli. Ma se potessimo decidere di noi stessi, fuggirei lontano anche dalla vista e dalla vicinanza del foro; come i luoghi insalubri minano anche una salute di ferro, così per uno spirito sano, ma non ancora perfetto e vigoroso, ci sono posti malsani. 7 Non sono d'accordo con quelli che si spingono in mezzo alle onde e prediligono una vita agitata e lottano ogni giorno animosamente con mille difficoltà. Il saggio dovrà sopportarle, non andarsele a cercare, e preferire la tranquillità alla lotta; non giova a molto essersi liberati dai propri vizi per poi combattere con quelli degli altri. 8 "Trenta tiranni," ribatti, "fecero pressione su Socrate, ma non poterono fiaccarne lo spirito." Che importa quanti siano i padroni? La schiavitù è una sola; se uno la disprezza, per quanti padroni abbia, è libero. 9 È tempo di finire, purché prima io paghi il pedaggio. "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. 10 Certi si gloriano dei propri vizi: e tu pensi che cerchi un rimedio chi considera virtù i suoi vizi? Perciò per quanto puoi, accùsati, fa' un esame di coscienza; assumi prima il ruolo di accusatore, poi di giudice, da ultimo quello di intercessore; e talvolta punisciti. Stammi bene.

**La morte secondo Seneca (*Epist*. 61)**

1 Finiamola di volere le stesse cose che in passato! Per quel che mi riguarda, ora che sono vecchio, cerco di non avere gli stessi desideri che avevo da fanciullo. Questo solo è lo scopo dei miei giorni e delle mie notti, la mia occupazione, il mio pensiero fisso: porre fine ai mali di un tempo. Faccio in modo che un giorno corrisponda a tutta una vita; e perbacco, non lo afferro come se fosse l'ultimo, ma lo considero come se potesse anche essere l'ultimo. 2 Ti scrivo questa lettera e il mio stato d'animo è tale come se la morte dovesse chiamarmi proprio ora mentre sto scrivendo; sono pronto ad andarmene e continuerò a godere della vita perché non mi preoccupo troppo di quanto durerà ancora. Prima di diventare vecchio ho cercato di vivere bene, ora che sono vecchio cerco di morire bene; ma morire bene significa morire volentieri. 3 Vedi di non fare mai nulla contro la tua volontà: tutto quello che è una costrizione se uno fa resistenza, non lo è per chi lo accetta. Ascolta: chi obbedisce volentieri agli ordini evita la parte più dura della schiavitù: fare quello che non vuole. Infelice non è chi esegue

un ordine, ma chi lo esegue contro la propria volontà. Disponiamoci, perciò a volere quello che le circostanze esigono e prima di tutto a pensare senza tristezza alla nostra fine. 4 Prepariamoci a morire prima che a vivere. Per vivere abbiamo abbastanza, ma noi siamo sempre avidi; ci sembra, e ci sembrerà sempre, che ci manchi qualcosa: non gli anni e nemmeno i giorni, ma lo spirito ci dice se abbiamo vissuto abbastanza. Ho vissuto abbastanza, carissimo Lucilio; ora, sazio, aspetto la morte. Stammi bene.

**La vera nobiltà (*Epist*. 44)**

1 Di nuovo ti fai piccolo ai miei occhi e dici che la natura prima e la sorte poi si sono comportate piuttosto male con te, e invece, potresti tirarti fuori dalla massa e innalzarti alla più grande felicità umana. La filosofia ha, tra l'altro, questo di buono: non guarda all'albero genealogico: tutti, se si rifanno alla loro prima origine, discendono dagli dèi. 2 Tu sei un cavaliere romano e a questo ceto ti ha condotto la tua laboriosità; sono molti a non avere diritto alle prime quattordici file e il senato non accoglie tutti; anche nell'àmbito militare gli uomini destinati a imprese faticose e piene di pericoli si scelgono dopo un severo esame: la saggezza, invece, è accessibile a tutti, tutti siamo sufficientemente nobili per raggiungerla. La filosofia non respinge, non sceglie nessuno: splende per tutti. 3 Socrate non era patrizio; Cleante attingeva l'acqua e irrigava lui stesso il giardino; la filosofia non ha accolto Platone già nobile, ma lo ha reso tale: perché disperi di poter diventare pari a loro? Sono tutti tuoi antenati, se ne sarai degno; e lo sarai, se ti convincerai sùbito che nessuno è più nobile di te. 4 Tutti noi abbiamo un ugual numero di avi; la nostra origine va oltre la memoria umana. Platone sostiene che non c'è re che non discenda da schiavi e schiavo che non discenda da re. Vicende alterne nel corso dei secoli hanno sconvolto tutte queste categorie e la fortuna le ha sovvertite. 5 Chi è nobile? Chi dalla natura è stato ben disposto alla virtù. Bisogna guardare solo a questo: altrimenti, se ci rifacciamo ai tempi antichi, tutti provengono da un punto prima del quale non c'è niente. Una serie alterna di splendori e miserie ci ha condotto dalla prima origine del mondo fino ai nostri tempi. Non ci rende nobili un ingresso pieno di ritratti anneriti dal tempo; nessuno è vissuto per nostra gloria e non ci appartiene quello che è stato prima di noi: ci rende nobili l'anima, che da qualunque condizione può ergersi al di sopra della fortuna. 6 Immagina, dunque, di essere non un cavaliere romano, ma un liberto: puoi ottenere di essere il solo uomo libero tra uomini nati liberi. "Come?" mi chiedi. Se distinguerai il male e il bene senza seguire il parere della massa. Bisogna considerare non l'origine, ma il fine delle cose. Se ce n'è qualcuna che può rendere felice la vita, è un bene di per sé; non può infatti, degenerare in un male. 7 Qual è, allora, lo sbaglio che si fa, visto che tutti desiderano la felicità? Gli uomini la confondono con i mezzi per raggiungerla e mentre la ricercano, ne fuggono lontano. Il culmine di una vita felice è una sicura tranquillità e una inalterata fiducia in essa, e invece tutti raccolgono motivi di inquietudine e portano, anzi trascinano, il loro carico attraverso l'insidioso cammino della vita; così si allontanano sempre di più dallo scopo al quale tendono e, più si danno da fare, più si creano impedimenti e retrocedono. Lo stesso accade a chi cerca di avanzare in fretta in un labirinto: la velocità stessa lo ostacola. Stammi bene.