

# DELLA CURA dei mali dell'ANIMA

(SENECA: 4 a.C. – 65 d.C – Còrdova – Roma – esilio )

- Asceta e banchiere, precettore e vittima, malato (aveva l'asma) e medico di sé stesso
- Uomo delle contraddizioni e dei conflitti. Gloria e esilio. Lo STOICISMO vissuto
- Saggio, eclettico, lontano da ogni dogmatismo
- Scrive per curarsi, raggiungerci, trovarsi e ritrovarsi
- Temi : la verità, il dolore, l'infelicità, lo scorrere del tempo, la fugacità di tutto
- Motto: "Tendere al BENE, senza pretendere di raggiungerlo"
- La sua saggezza resta una terapia contro i mali dell'anima

## METE del SAGGIO:

### 1. RIDIVENTARE PADRONI DEL PROPRIO TEMPO.

"Solo il tempo ci appartiene".

La vita non è mai troppo corta o troppo lunga, se ci appartiene, la si vive in pienezza,

le si dà un senso, da protagonisti, non riempiendola alla rinfusa.

"La vecchiaia stessa è dolce, se la si attraversa con lo spirito giusto".

Obiettivo: vivere, concentrarsi sul presente

senza rimpianti per il passato o paura del futuro

vivendo ogni giorno come se fosse l'ultimo.

E' l'intensità del momento che lo rende eterno.

### 2. CERCARE LA SEMPLICITA', L'INTERIORITA', LA CONSAPEVOLEZZA

Spogliarsi del superfluo, evitare l'agitazione di chi è sempre troppo occupato, non stordirsi di piaceri effimeri, di mode stravaganti, di distrazioni continue.

La vita passa...mentre facciamo altro!

### 3. SFUGGIRE IL CONFORMISMO, IL PENSIERO COMUNE.

L'errore diffuso non diventa verità.

Mai essere schiavi dell'opinione dominante, del "politicamente corretto", ecc.

Non temere il rischio della solitudine.

Curare solo incontri stimolanti: siamo le relazioni che abbiamo.

### 4. L'ACCETTAZIONE DELL'INELUTTABILE, DA' LA VERA TRANQUILLITA' DELL'ANIMO

Distinguiamo "quello che non dipende da noi" da quello che dipende da noi .

Impariamo a soffrire meno dei mali inevitabili: malattia, morte, scherzi del destino.

Ricorda che: "Soffriamo meno per gli eventi in sé

che per la rappresentazione che ci facciamo di essi" (Epitteto)

Non siamo spaventati dalle cose, ma dall'idea che ci facciamo di esse.

### 5. OGNUNO PUO' NOBILITARSI CON LA SAGGEZZA, SE LO VUOLE.

"Non importa da dove, ci si può **sempre** elevare al cielo".

Apparteniamo a un cosmo, a un ordine naturale, a un grande Tutto.

**"Vivere è essere utili a sé. Vivere è essere utile agli altri"**.