

Comitato di direzione

Oreste AIME (Facoltà teologica di Torino)
Maria Cristina BARTOLOMEI (Univ. di Milano)
Carla DANANI (Univ. di Macerata)
Adriano FABRIS (Univ. di Pisa)
Paolo GAMBERINI (Fac. Teol. dell'Italia Merid. – Napoli)
Massimo GIULIANI (Univ. di Trento)
Andrea GRILLO (Pontificio Ateneo S. Anselmo – Roma)
Marco IVALDO (Univ. Federico II – Napoli)
Salvatore NATOLI (Univ. di Milano – Bicocca)
Gian Luigi PALTRINIERI (Univ. di Venezia)
Ugo PERONE (Univ. del Piemonte Orientale)
Giuseppe RAZZINO (Univ. di Salerno)
Elisabetta RIBET (Faculté de Théologie Protestante – Strasbourg)
Leonardo SAMONA (Univ. di Palermo)

Comitato scientifico internazionale

Nynfa Bosco †, Pierre Bühler, Bernard Casper, Piero Coda, Philippe Capelle, Filippo Costa †, Severino Dianich, Giovanni Ferretti, Claude Geffré †, Jean Greisch, Isabella Guanzini, Giuseppe Laras †, Roberto Mancini, Virgilio Melchiorre, Adrian Peperzak, Armando Rizzi †, Sergio Rostagno, Mario Ruggenini †, Xavier Tilliet †, Giuseppe Zarone †.

Segreteria della direzione

Claudio Belloni (Milano), Maria Borriello (Salerno), Angelo Maria Vitale (Salerno)

Redazione nordoccidentale

c/o Dipartimento di Ermeneutica, via S. Ottavio 20, 10100 TORINO, tel. 011/8125780, Fax 0118124543

Oreste Aime (*coordinatore*), Piergiuseppe Bernardi, Ferruccio Ceragioli, Claudio Ciancio, Roberto Cortese, Daria Dibitonto, Luisa Ferraris, Giovanni Ferretti, Enrico Guglielminetti, Paolo Heritier, Graziano Lingua, Angela Michelis (*segretaria*), Paolo Mirabella, Maurizio Pagano, Mauro Pedrazzoli, Ugo Perone, Sergio Racca, Roberto Repole, Sergio Rostagno, Chiara Sandrin, Ugo M. Ugazio, Federico Vercellone, Gabriele Vissio.

Redazione milanese

Sede di Milano, c/o Università di Milano-Bicocca, Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione, Piazza dell'Ateneo Nuovo 1, 20126 MILANO, tel. 0264484812, fet.redazione.mi@gmail.com.

Maria Cristina Bartolomei, Claudio Belloni, Andrea Bianchi, Matteo Bianchin, Claudio Bonaldi, Remo Caciti †, Paolo Caloni, Ursicin G.G. Derungs †, Miriam Franchella, Luca Ghisleri, Ilenya Goss, Giuseppe Grampa, Giancarlo Lacchin, Ferdinando Menga, Salvatore Natoli, Mauro Nobile, Massimo Parodi, Gabriele Pelizzari, Fabio Perego, Daria Pezzoli Olgiati, Patrizia Pozzi †, Monica Rimoldi, Marco Rossini, Amalia Salvestrini, Grazia Tagliavia, Debora Tonelli (*coordinatrice*), Massimo Tura, Mario Vergani (*segretario*), Elisabetta Zambruno.

Redazione nordorientale

c/o Università Ca' Foscari di Venezia, Dipartimento di Filosofia e Beni Culturali, Palazzo Marcorà-Malcanton, Dorsoduro 3484/D, 30123 VENEZIA, Tel. 041/2347211, Fax 041/2347296.

Francesca Cecchetto, Enrico Cerasi, Marco Da Ponte, Roberta Dreon, Matteo Favaretti Camposampiero, Sebastiano Galanti Grollo, Mattia Geretto, Francesco Ghia, Matteo Giannasi, Giuseppe Gois, Daniele Goldoni, Aldo Magris, Francesco Mora †, Gian Luigi Paltrinieri (*coordinatore*), Luigi Perissinotto, Annalisa Rossi (*segretaria*), Mario Ruggenini †, Davide Spanio, Silvano Zucal.

Redazione centrosetentrionale

c/o Università di Bologna, Dipartimento di Filosofia, v. Zamboni 38, 40126 BOLOGNA, Tel. 051/229579 / 2656668/228662/234883

Paolo Boschini, Alessandro Calabrese, Michele Caputo, Matteo Cavalleri, Virgilio Cesarone, Carla Danani, Gianluca De Candia, Martino Doni, Adriano Fabris, Francesco Saverio Festa †, Attilio Finetti, Sergio Gaiffi, Sergio Labate (*coordinatore*), Enrico Lucca, Donatella Pagliacci, Baldassare Pastore, Armido Rizzi †, Franco Toscani, Ilaria Vellani, Gianmaria Zamagni.

Redazione romana

c/o Università Sapienza di Roma – Dipartimento di Storia, Culture, Religioni, Piazzale Aldo Moro, 5 – 00185 ROMA, redazione-diroma@gmail.com

Angela Ales Bello, Andrea Anese, Adriano Ardivino, Stefano Bancalari, Francesco Berno (*segretario*), Marzia Caciolini (*segretaria*), Gabriella Caponigro, Marco Casu, Francesco Ciglia, Carmelo Dotolo, Paul Gilbert, Silvano Facioni, Maria Fallica, Edoardo Ferrario, Fulvio Ferrario, Massimo Giuliani (*promotore*), Andrea Grillo, Shaharзад Houshmand Zadeh, Marco Ivaldo (*coordinatore*), Gaetano Lettieri (*promotore*), Irene Kajon, Massimiliano Lenzi, Margherita Mantovani, Leonardo Messinese, Marco Moro, Maurizio Mottolose, Federica Pazzelli, Cora Presezi, Emanuela Prinziavalli, Miryam Silvera, Pina Totaro, Luisa Valente, Pierluigi Valenza, Paolo Vinci.

Redazione meridionale

c/o Università di Salerno, Dipartimento di Scienze Umane, Filosofiche e della Formazione (referente prof. Francesco Piro), via Ponte don Melillo, 84084 Fisciano SALERNO

Giovanni Andreozzi, Elisabetta Barone (*coordinatrice*), Maria Borriello, Gian Paolo Cammarota, Emilia D'Antuono, Giuseppina De Simone, Ernesto Della Corte, Giuseppina Di Stasi, Giacomo Gambale, Paolo Gamberini s.j., Carlo Greco s.j., Alfonso Lanzieri, Alessio Lembo, Giuseppe Limone, Alessia Maccaro, Carlo Manunza s.j., Antonio Mastantuoni, Francesco Miano, Francesco Piro, Giuseppe Razzino, Alfonso Salvatore, Sergio Sorrentino, Hagar Spano, Cloe Taddei Ferretti, Angelo Maria Vitale (*segretario*).

Redazione siciliana

c/o Università di Palermo, Dipartimento di Scienze Umanistiche, Viale delle Scienze 15, – 90128 PALERMO

Chiara Agnello, Giuseppe Bellia †, Rosaria Caldarone, Augusto Cavadi, Angelo Cicalato, Giuseppina D'Addelfio, Andrea Le Moli, Calogero Licata, Rosa Maria Lupo, Massimo Naro, Giuseppe Nicolaci, Giorgio Palumbo (*coordinatore*), Pietro Palumbo, Guglielmo Russino, Leonardo Samonà, Luciano Sesta.

Gli scritti proposti per la pubblicazione in questa rivista sono double blind peer reviewed.

In copertina: Sibilla Eritrea, sec. XV, Pavimento del Duomo di Siena.

GIAN LUIGI PALTRINIERI
Forme della meditazione p. 413

Questioni

SERGIO ROSTAGNO
Meditazione e autoriconoscimento » 419

MILENA CARRARA PAVAN
Meditare con Panikkar » 430

LUIGI VERO TARCA
Fare silenzio. L'esperienza panikkariana della meditazione e la vita filosofica » 433

Figure

RITA SALIS
Aristotele, Metafisica A 9: il motore immobile come $\nu\omicron\eta\sigma\iota\varsigma$ $\nu\omicron\eta\sigma\epsilon\omega\varsigma$ e la scomparsa dell'intelligibile » 449

STEFANO MASO
Adsidia meditatio in Seneca e Marco Aurelio » 463

IGOR AGOSTINI
La meditazione cartesiana fra immaginazione e contemplazione » 478

MATTEO GIANNASI
La meditazione come «archetipo filosofico»? Le Cartesianische Meditationen » 500

SEBASTIANO GALANTI GROLLO
Dall'attaccamento al lasciar andare. Meditazione e attenzione in Heidegger » 518

RAN LAHAV E ANNALISA ROSSI
Philosophical Contemplation and the Project of Deep Philosophy » 532

Interventi

MASSIMILIANO TRAVERSINO DI CRISTO

L'anniversario luterano del 2017 e il suo contributo all'indagine su Lutero e la Riforma. Uno sguardo retrospettivo

p. 547

Schede

A cura di Paolo Castaldo, Ezio Gamba, Gennaro Iannuzzi, Michele Saracino

» 559

Forme della meditazione

«Queste ore di solitudine e di meditazione (méditation) sono le sole della giornata in cui io sono pienamente me stesso e sono mio, senza distrazioni, senza ostacoli, e in cui io posso dire veramente di essere ciò che la natura ha voluto». Così Rousseau nella prima delle sue Fantasticherie di un passeggiatore solitario. E ancora: «Solo per il resto della mia vita, poiché non trovo che in me la consolazione, la speranza e la pace, non devo né voglio occuparmi che di me». Dopo essere stata a lungo coltivata in ambito religioso, seppure nata già – lo si vedrà anche in alcuni contributi qui presentati – in ambito pagano greco-romano, specialmente nella filosofia stoica, la meditazione riprende importanza in età moderna solo come vicenda soggettiva, come un ripiegarsi su di sé del tutto autoreferenziale? Dobbiamo rispondere di no, eppure si deve ammettere che Rousseau colga un aspetto costitutivo della meditazione, almeno nella sua accezione moderna e occidentale. È infatti lecito affermare che oggi a nutrire l'interesse e il desiderio per diverse forme di meditazione è proprio il fatto storico-sociale che troppo spesso lo spazio-tempo condiviso con gli altri è colonizzato da comportamenti dispersivi, prepotenti, chiassosi e stereotipati – in cui la velocità diventa solo fretta, la distanza non è che disattenzione, e la risolutezza compare semplicemente come l'atteggiamento deciso di chi si limita a seguire il proprio interesse di parte. Le diverse forme di meditazione si propongono come una liberazione da tutto questo, come un'azione di sottrazione ai momenti scadenti della vita "di tutti i giorni", per accedere invece a un'esperienza conoscitiva, ponderata, armonica, aprente, che attinga quanto usualmente evitiamo o, meglio, quanto solitamente evita noi.

La rilevanza filosofica, teologica, esistenziale e religiosa, della meditazione può essere ricondotta ad almeno tre aspetti. Il primo è che il ritirarsi in se stessi non ha come scopo quello di rendere protagonista l'io – come invece accade in Rousseau –, ma piuttosto di incontrare dentro l'io stesso quanto è decisivo, fondante, orientante, ed è altro dall'io. È un rapporto con altro che si compie in un'autorelazione. Non c'è autentica meditazione senza una fondamentale eteronomia, uno s-coprire in cui chi medita si consegna fino in fondo al rapporto

Adsidua meditatio in Seneca e Marco Aurelio

1. Seneca: tra propensione al dialogo e meditazione

Il filosofo romano Seneca ha più volte ricordato quanto sia importante, per l'essere umano, l'*adsidua meditatio*¹. Con questa espressione intendeva certo richiamarsi all'intelligenza che si esercita nel suo esprimersi peculiare (vale a dire nel pensare e nel riflettere); tuttavia evocava anche l'aspetto psicofisico (così si direbbe oggi) dell'attività intellettuale: cioè la «fatica» che accompagna l'estrinsecazione del pensiero e, soprattutto, la predisposizione che lo necessita. Ne consegue da un lato l'esigenza di apprendere a «pensare in modo corretto» e quindi a comunicare con se stessi e con gli altri riducendo al minimo i fraintendimenti, avendo chiaro, insieme, il proposito che ci si propone. Dall'altro, l'urgenza di tenersi in allenamento continuo, dato che le implicazioni del «pensare» ricadono direttamente nell'ambito dell'etica e ne va così della nostra vita: «pensare» comporta il «prepararsi» ad agire.

Studio, esercizio, preparazione costituiscono l'essenza della vita e – secondo la filosofia in generale – consentono al pensiero di esistere e farsi avanti. Il riflesso di ciò è presente proprio nel significato di *meditatio*, di *meditor*. Proprio *meditatus* più esplicitamente rinvia insieme a colui che si è «preparato» e a ciò che si è «preparato», a ciò che si è *studiato*. Per cui l'espressione di Cicerone: *enim te disputante quid contra dicerem tecum ipse meditabar*² è da intendersi sia nel senso di: «Mentre parlavi, pensavo tra me e me cosa avrei dovuto contrapporerti», sia in quello di: «Mentre parlavi, mi preparavo mentalmente quello che avrei dovuto dire in contrario».

Seneca tende all'estremo questa tensione e fa del «sapiens» la figura che massimamente si applica alla *meditatio*, coerentemente alla proposta della filosofia stoica. Secondo quest'ultima, è il «sapiens» colui che sa cos'è la realtà

¹ Ritroviamo la *iunctura* in *ira* 1.11.6; 2.41.1; *ep.* 82.8. In *benef.* 7.2.1 ed *ep.* 16.1 abbiamo *cotidiana meditatio*; in *ep.* 4.5 si invita a *cotidie meditari*. In *ep.* 70.27 si abbina *longa meditatio* a *magistra ratio*.

² *Nat. d.* 3.1.

e la vita, ma che l'apprezza perché al «fine della vita», cioè alla morte, «si prepara»:

Hoc cotidie meditare, ut possis aequo animo vitam relinquere, quam multi sic conplectuntur et tenent quomodo qui aqua torrente rapiuntur spinas et aspera³.

La vita si trasforma allora in una *meditatio mortis*. In una «preparazione» alla morte. In *ep.* 26.8-10, citando espressamente Epicuro, Seneca commenta:

«Meditare mortem», vel si commodius sic transire ad nos hic potest sensus: «egregia res est mortem condiscere». Supervacuum forsitan putas id discere quod semel utendum est. Hoc est ipsum quare meditari debeamus: semper discendum est quod an sciamus experiri non possumus. «Meditare mortem»: qui hoc dicit meditari libertatem iubet. Qui mori didicit servire deditic; supra omnem potentiam est, certe extra omnem. Quid ad illum carcer et custodia et claustra? liberum ostium habet. Una est catena quae nos alligatos tenet, amor vitae, qui ut non est abiciendus, ita minuendus est, ut si quando res exiget, nihil nos detineat nec impediatur quominus parati simus quod quandoque faciendum est statim facere⁴.

Il celeberrimo esercizio mentale di Epicuro, che conduce a negare la morte in virtù della negazione dell'esperienza della morte, è evocato. Da una delle *Massime capitali*⁵ e dall'avvio della *Lettera a Meneceo*, apprendiamo l'inesistenza della morte; o, più precisamente, che la morte è nulla (in pratica: *non esiste*) per colui che muore: mentre evidentemente può essere «constatata» in modo oggettivo negli altri esseri viventi. Così in *Menoec.* 124:

³ *Ep.* 4.5: «Tu, invece, preparati ogni giorno a lasciare serenamente questa vita a cui tanti si avvinghiano e si aggrappano, come chi è trascinato via dalla corrente si aggrappa ai rovi e alle rocce» (tr. it. a cura di C. Barone, Garzanti, Milano 1989). Non sfugga la personalissima comparazione che il filosofo fa della *meditatio mortis* con l'asma, la malattia che l'ha afflitto fin dall'infanzia; in *ep.* 54.2 scrive: «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 (*aliud enim quidquid est aegrotare est, hoc animam egerere*). Perciò i medici la chiamano "preparazione alla morte" (*meditationem mortis*): un giorno il respiro riesce a fare quello che ha spesso tentato».

⁴ «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. Che gli importa del carcere, delle guardie, delle catene? Ha sempre la porta aperta. Una sola è la catena che ci vincola, l'amore per la vita: non dobbiamo soffocarlo, ma ridurlo, così che, se le circostanze lo richiedono, niente ci trattiene, né ci impedisca di essere pronti a compiere subito un passo che presto o tardi bisogna compiere».

⁵ *KA* 2: «La morte non è nulla per noi: ciò che è disciolto è insensibile, ciò che è insensibile per noi è nulla» («'Ο θάνατος οὐδὲν πρὸς ἡμᾶς· τὸ γὰρ διαλυθὲν ἀναισθητὴί, τὸ δ' ἀναισθητοῦ οὐδὲν πρὸς ἡμᾶς»).

Abituati a pensare (συνέθιξε δὲ ἐν τῷ νομίζειν) che nulla è per noi (πρὸς ἡμᾶς) la morte, poiché ogni bene e ogni male è nella sensazione, e la morte è privazione di questa. Per cui la retta coscienza che niente è per noi la morte rende gioiosa la mortalità [la condizione mortale] della vita; non aggiungendo infinito tempo, ma togliendo desiderio all'immortalità⁶.

Al di là delle infinite elucubrazioni sviluppate intorno alla tesi epicurea, qui interessa sottolineare il valore (non sempre segnalato) anzitutto di quel πρὸς ἡμᾶς: è fondamentale perché esso rinvia alla «soggettività dell'esperienza». Esiste la morte? Certamente essa esiste quando la osserviamo all'esterno di noi, negli altri: cioè, fintantoché noi siamo in vita e constatiamo l'accadere della morte in esseri senzienti al di fuori di noi. Ma essa, in riferimento al nostro personale essere in vita, è esclusa: non la percepiamo e non ne abbiamo esperienza.

Si consideri ora pure il significato di συνέθιξε δὲ ἐν τῷ νομίζειν: siamo di fronte a una formulazione linguistica che nel modo più compiuto esprime l'esercizio del pensiero, di quel pensare che ci conduce alla dimostrazione della tesi che esso medesimo – il pensiero – assume: «Avvezziati / abituati a praticare il pensiero». È esattamente il valore che Seneca dà alla *meditatio*. Come scrive nella lettera sopracitata, il senso di *meditare mortem* corrisponde a quello di *mortem condiscere*⁷: di «imparare / avvezziarsi / abituarsi a morire» e, dunque, «prepararsi a morire».

Se poi implicite, ma teoreticamente orientate, erano le conseguenze in Epicuro (mi riferisco all'eliminazione della paura e l'avvento del piacere), in Seneca è alternativa ed esplicita la conseguenza di tale meditazione: *Meditare mortem: qui hoc dicit meditari libertatem iubet*. Cioè: chi ci dice di «pensare e imparare a morire» ci sta esortando a «pensare e a praticare la libertà». Si tratta della libertà nel senso più ampio e, insieme, concreto proposto dalla filosofia stoica: la consapevolezza di non essere succubi e schiavi della morte (dato che non solo abbiamo capito che essa non ci appartiene, ma che addirittura «sappiamo morire»: *qui mori didicit servire dedidicit*) ci conduce alla libertà assoluta, svincolata da qualsiasi costrizione e limitazione. Com'è noto, questa stringata serie di riflessioni apre alla questione del suicidio che, nella filosofia stoica, si presenta con i tratti della paradossalità e, insieme, della libertà assoluta.

Da un lato esso è il segno della perfetta libertà conquistata dal *sapiens*;

⁶ «συνέθιξε δὲ ἐν τῷ νομίζειν μηδὲν πρὸς ἡμᾶς εἶναι τὸν θάνατον· ἐπεὶ πᾶν ἀγαθὸν καὶ κακὸν ἐν αἰσθήσει· στήρησις δὲ ἐστὶν αἰσθήσεως ὁ θάνατος· ὅθεν γνώσις ὀρθή τοῦ μηθὲν εἶναι πρὸς ἡμᾶς τὸν θάνατον ἀπολαυστὸν ποιεῖ τὸ τῆς ζωῆς θνητῶν, οὐκ ἄπειρον προστιθεῖσα χρόνον, ἀλλὰ τὸν τῆς ἀθανασίας ἀφελομένη πόθον».

⁷ Si osservi la cura senecana nel riprendere il συν- di συνέθιζειν nel cum- di condiscere.

dall'altro è solo appannaggio del *sapiens* la possibilità di decidere se è giunto il momento di suicidarsi. Solo costui – che, in quanto stoico, è in grado di affrontare qualsiasi sofferenza⁸ – è peraltro in grado di cogliere il momento estremo in cui la propria ragione vacilla; non lo è il *proficiens*, non lo è l'uomo che non ha raggiunto la perfetta sapienza, il perfetto equilibrio razionale. Appunto, paradossalmente, solo chi è perfettamente in possesso della ragione può percepire l'avvento del momento in cui la sta perdendo: il suicidio gli consente di evitare tale disfatta. Il suicidio – e la libertà di sfuggire alla follia – si fa espressione della «virtù»⁹ ed è così nobile da meritare le sentenziose parole che Seneca mette in bocca a Edipo: nel cuore di un lungo monologo della tragedia *Le Fenicie*, l'eroe constata le conseguenze della sua ricerca della verità e tenta di respingere le parole consolatorie delle figlie:

Occidere est uetare cupientem mori
nec tamen in aequo est: alterum grauius reor:
malo imperari quam eripi mortem mihi (100-102)¹⁰.

Se «riflettere sulla morte» e «prepararsi a morire» è, secondo Seneca, il cuore della *meditatio*¹¹, non manca tuttavia la riflessione sulla *meditatio* in sé. Essa deve farsi quotidiana: *quotidiana meditatione figendum est [...] perseverandum est et adsiduo studio robur addendum, donec bona mens sit quod bona voluntas* (ep. 16.1). Il retto giudizio e la retta volontà devono, in prospettiva, coincidere¹². E lungo questa linea deve muoversi l'educatore: Seneca racco-

⁸ Fisica e morale insieme è l'*immota stabilitas*, la capacità tipica del sapiente di «rimanere eretto sotto qualsiasi peso», *stat rectus sub quolibet pondere* (ep. 71.26); e, frutto di questa condizione che dipende però dal retto e stabile giudizio appartenente per definizione al sapiente, risulta la vita felice: «*beata ergo vita est in recto certoque iudicio stabilita et inmutabilis*» (vit. b. 5.3).

⁹ Per cui, ep. 70.6: «Morire bene significa sfuggire al pericolo di vivere male», *bene autem mori est effugere male vivendi periculum*. La riflessione sulla morte e sul suicidio è presente soprattutto in epp. 24, 26, 30, 54, 77, 78.

¹⁰ «Impedir di morire a qualcuno che lo desidera è come ucciderlo; anzi, colui che tenta di farlo non è allo stesso livello, ma è più colpevole ancora. Preferisco che mi sia ordinato di morire piuttosto che mi sia impedito di morire». Sulla presenza del *paradosso* relativo al suicidio nel contesto della «tragedia», rinvio a S. MASO, *Teorie stoiche in Seneca tragico*, in F. ALESSE - A. FERMANI - S. MASO (a cura di), *Studi su Ellenismo e Filosofia romana*, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 2017, pp. 3-31, in part. pp. 16-23.

¹¹ Si veda anche ep. 69.1: «*boc meditare et exerce, ut mortem et excipias et, si ita res suadebit, accersas*» («medita e preparati sia ad accogliere la morte, sia a cercarla, se sarà necessario»). Quindi, ep. 36.8: «*Quid ergo huic meditandum est? quod adversus omnia tela, quod adversus omne hostium genus bene facit, mortem contemnere*» («Su che cosa, dunque, deve riflettere il tuo amico? Su quello che serve contro ogni arma, contro ogni genere di nemici: il disprezzo della morte»).

¹² La prossimità di *voluntas* e *meditatio* è ricordata da Seneca all'amica Marcia, evocando Platone, *ad Marc.* 23.2: «*sapientis animum totum in mortem prominere, hoc uelle, hoc meditari*» («L'animo del sapiente va ben oltre la dimensione della morte: questo devi volere e su questo devi riflettere»).

manda questo citando il filosofo stoico *Demetrio* che, in vista di una vita felice, educava – tenendoli per mano e allenandoli giorno dopo giorno – i giovani alla sapienza: alla fine, la *cotidianiana meditatio* li avrebbe condotti a decidere spontaneamente il da farsi (*salutaria [...] desiderata*), riconoscendo senza esitazione ciò che è onesto e ciò che è turpe (*turpis honestique distinctio*)¹³.

Più ancora: Seneca fa della meditazione l'unica via per capire i misteri della natura, riprendendo – intenzionalmente – il mito platonico della caverna, ep. 102.28:

Alienus iam hinc altius aliquid sublimiusque meditare: aliquando naturae tibi arcana reteguntur, discutietur ista caligo et lux undique clara percutiet. Imaginare tecum quantus ille sit fulgor tot sideribus inter se lumen miscentibus. Nulla serenum umbra turbabit; aequaliter splendet omne caelilatus: dies et nox aëris infimi vices sunt. Tunc in tenebris vixisse te dices cum totam lucem et totus aspexeris, quam nunc per angustissimas oculorum vias obscure intueris, et tamen admiraris illam iam procul: quid tibi videbitur divina lux cum illam suo loco videris?¹⁴

Per questa strada si perviene a intuire – per contrappunto – il nesso indissolubile che lega la visione umana dell'eterno all'esperienza della caducità e della morte. È quanto Seneca esplicita in avvio della *lettera 101*, allorché si interroga sul destino e sull'indaffararsi di ciascun uomo pur nella consapevolezza che ogni giorno accade quello che deve accadere (§ 7: *Quid autem stultius quam mirari id ullo die factum quod omni potest fieri?*). Così annota, § 1:

Omnis dies, omnis hora quam nihil simus ostendit et aliquo argumento recenti admonet fragilitatis oblitus; tum aeterna meditato respicere cogit ad mortem¹⁵.

Lo sguardo pensoso di Seneca si mostra pienamente stoico¹⁶, pur manifestando un approccio scettico rispetto alla concreta esperienza umana del

¹³ *Benef.* 7.2.1: «*Demetrius noster utraque manu tenere proficientem iubet, haec nusquam dimittere, immo adfigere et partem sui facere eoque cotidiana meditatione perduci, ut sua sponte occurrant salutaria et ubique ac statim desiderata praesto sint et sine ulla mora veniat illa turpis honestique distinctio*».

¹⁴ «*Medita fin d'ora su qualcosa di più profondo e nobile: un giorno ti si sveleranno i misteri della natura, si dissiperà codesta nebbia e da ogni parte ti colpirà una luce splendente. Immagina quanto è grande il fulgore di tanti astri che uniscono le loro luci. Nessun'ombra offuscherà il sereno; ogni parte del cielo splenderà ugualmente luminosa: giorno e notte si avvicendano solo nella nostra infima atmosfera. Dirai di essere vissuto nelle tenebre, quando con tutto te stesso vedrai la luce nel pieno del suo fulgore, quella luce che ora vedi confusamente attraverso la strettissima fessura degli occhi, e tuttavia, anche da lontano, la guardi con stupore; quale ti apparirà la luce divina quando la vedrai nella sua sede?».*

¹⁵ *Ep.* 101.1: «*Ogni giorno, ogni ora ci mostra che siamo un nulla e con qualche nuovo argomento ricorda a noi dimentichi la nostra caducità, e mentre concepiamo progetti come se fossimo eterni ci costringe a guardare alla morte (tum aeterna meditato respicere cogit ad mortem)*».

¹⁶ R.J. NEWMAN, *Cotidie meditare: Theory and Practice of the meditatio in Imperial Stoicism*, in H.

divenire: approccio che, peraltro, vorrebbe risolversi nella convinta fiducia nella grandezza dell'animo umano, capace di superare qualsiasi limite e di dispiegarsi nell'immensità dell'universo (*ep.* 102.21: *Dic potius quam naturale sit in immensum mentem suam extendere*).

2. Tecnica senecana della meditazione

Se questo è il senso del *meditare* senecano – vale a dire: se questa è la direzione ed è il significato della riflessione senecana consapevole di se medesima – qual è stata la modalità letteraria stilistica e linguistica che ha privilegiato?

Com'è noto, Seneca ha scelto, fondamentalmente, la via dell'epistolario. Ha scelto cioè un mezzo che gli consentisse di adottare un registro adatto alla comunicazione diretta, quasi colloquiale, che peraltro consentisse l'approfondimento accanto alla parenesi¹⁷. A lato delle 124 *lettere* dell'epistolario indirizzato all'amico Lucilio ci sono pervenute anche 8 *dialoghi* e 3 *consolationes*: la strategia stilistico-argomentativo è tendenzialmente la medesima. Si tratta sempre di un approccio a tematiche moralmente impegnate dove l'analisi degli aspetti dottrinali si accompagna a una riflessione di grande respiro intorno a capitali implicazioni etiche e politiche, unitamente a puntuali e significative ricadute in ambito psicologico. L'invito è ad un'analisi approfondita che proceda a partire dall'esame di sé: *vindica te tibi / observa te / sic itaque me audi tamquam mecum loquar*¹⁸. Il pensiero meditativo vede, nel suo svolgersi,

TEMPORINI - W. HAASE (eds.), *Aufstieg und Niedergang der römischen Welt II*, Bd. 36/3, Berlin - New York 1989, pp. 1473-1513, in part. pp. 1495, sottolinea anche la precisa connessione, di stampo stoico, tra la *meditatio* e la *securitas*: «By removing the fear of what may happen, the *meditatio* produces a state of *securitas*, which Seneca identifies with virtue and wisdom, and, therefore, with the happy life. For Seneca, then, the *meditatio* is the means *par excellence* of attaining the goal of Stoicism, complete accord with Nature».

¹⁷ L'uso dell'epistolario risulta immediatamente rivoluzionario rispetto a quello di Cicerone o a quello poetico-letterario di Ovidio. Per quanto riguarda la lingua e il registro stilistico, rimane fondamentale il volume di A. TRAINA, *Lo stile drammatico del filosofo Seneca*, Pàtron, Bologna 1974.

¹⁸ *Ep.* 1.1: «Comportati così, Lucilio mio, rivendica il tuo diritto su te stesso e il tempo che fino ad oggi ti veniva portato via o carpito o andava perduto raccoglilo e fanne tesoro» («*Ita fac, mi Lucili: vindica te tibi, et tempus quod adhuc aut auferebatur aut subripietur aut excidebat collige et serva*»). *Ep.* 20.3: «Perciò esaminati a fondo (*observa te itaque*): se i tuoi abiti sono in contrasto con la tua casa, se sei generoso con te e avaro con i tuoi, se cenì frugalmente, ma hai dimore lussuose. Scegli un'unica regola di vita e conforma ad essa tutta la tua esistenza (*unam semel ad quam vivas regulam prende et ad hanc omnem vitam tuam exaequa*)». *Ep.* 27.1: «Ascoltami come se parlassi con me stesso. Ti faccio entrare nel segreto della mia anima e davanti a te mi giudico» («*Sic itaque me audi tamquam mecum loquar; in secretum te meum admitto et te adhibito mecum exigo*»). Sul tema dell'esame di coscienza, che per la prima volta Seneca avrebbe esplicitamente proposto, cf. *ira* 3, 36, 1-2. Una recente interpretazione di B. INWOOD, *Reading Seneca. Stoic Philosophy at Rome*, Oxford University Press, Oxford 2005, pp. 341-346, si oppone a quella di M. FOUCAULT,

intrecciarsi di volta in volta temi al loro interno disegnati con estrema coerenza (e della quale è possibile seguire il *fil rouge*) ma ragionati secondo un gioco di interrelazioni e riprese che lasciano al lettore la percezione di una 'meditazione in fieri' fresca e attualissima. Una meditazione che si avvale di un linguaggio sentenzioso e, insieme, aperto all'interpretazione. Si osservi come ogni tentativo di riassumere la singola lettera all'insegna di una titolazione che ne suggerisca il tema è destinato al fallimento perché sempre sopravvale il bisogno di aprire lo sguardo e consentire lo spazio allo sviluppo di approfondimenti trasversali, i quali, peraltro, tendenzialmente ritrovano – magari a distanza – una loro coerenza fortissima. Il destinatario si sente chiamato in causa nella riflessione intorno alle problematiche affrontate. È invitato a meditare a sua volta¹⁹ e a dare una propria risposta personale e motivata: deve aprire da sé la propria strada verso la verità, approfondendo le conoscenze che chi lo ha preceduto ha già guadagnate:

Quid ergo? non ibo per priorum vestigia? ego vero utar via vetere, sed si propiorum planioremque invenero, hanc muniam. Qui ante nos ista moverunt non domini nostri sed duces sunt. Patet omnibus veritas; nondum est occupata; multum ex illa etiam futuris relictum est (ep. 33.11)²⁰.

Non diversamente avviene nei *Dialogi*. Le tematiche (*De ira*, *De clementia*, *De tranquillitate animi*, *De constantia sapientis*, *De vita beata*, *De brevitate vita*, *De otio*) sembrano essere circoscritte, eppure anche in queste opere (alcune delle quali sono di poco più estese di una lettera di media lunghezza)

The Care of the Self: History of Sexuality, vol. III, eng. trans. by R. Hurley, Pantheon Books, New York 1986 (éd. orig. Gallimard, Paris 1984), pp. 60-62, che fa riferimento soprattutto alle tesi di P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, A. Michel, Paris 1981; tr. it. a cura di A.M. Marietti, Einaudi, Torino 1988 (nuova ed. 2005). Inwood non solo nega il richiamo a una pratica antica risalente al pitagorismo, pensando piuttosto alla tradizione romana della setta dei Sestii, ma più in generale nega il significato filosofico del linguaggio autoriflessivo di Seneca e contesta che il Cordovese apporti un qualche contributo all'ontologia del «self». *Contra* è da vedere ora I. HADOT, *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie*, Vrin, Paris 2014, pp. 294-298. J. KER, *Seneca on self-examination: rereading On Anger 3.36*, in S. BARTSCH - D. WRAY (eds.), *Seneca and the Self*, Cambridge University Press, Cambridge 2009, pp. 160-187, esp. pp. 160-172, ricostruisce efficacemente lo *status quaestionis* del dibattito. Si veda anche S. MASO, *Virtù e paideia nella filosofia romana*, in M. FERRARI - M. MORANDI - G. DELOGU (a cura di), *La virtù tra 'paideia', 'politeia' ed 'episteme'*. Una questione di lungo periodo, Morcelliana, Brescia 2022, pp. 120-138.

¹⁹ Si pensi a quale fu l'esito di questo strumento letterario in epoca moderna: tra tutti, le *Confessiones* di Agostino (398); Petrarca (soprattutto le *Familiars* e le *Seniles*, 1325-1374), gli *Essais* di Montaigne (Bordeaux-Paris 1580-1588), le *Pensées* di Pascal (1656-1662) il leopardiano *Zibaldone di pensieri* (1817-1832).

²⁰ «Non dovrò seguire le orme di chi mi ha preceduto? Certo posso percorrere la vecchia strada, ma se ne troverò una più corta e più piana, cercherò di aprirla. Quegli uomini che hanno suscitato questi problemi prima di noi non sono i nostri padroni, ma le nostre guide. La verità è aperta a tutti; nessuno se n'è ancora impossessato; gran parte di essa è stata lasciata anche ai posteri».

l'argomentazione si sviluppa accogliendo di volta in volta suggestioni improvvisi seppur facilmente riconducibili alle grandi questioni dello stoicismo. Gli interlocutori dei vari dialoghi costituiscono per lo più un semplice pretesto formale, come nei tardi dialoghi platonici: aiutano il lettore a sentirsi accolto e protagonista nella riflessione²¹.

Analogamente si può affermare delle tre *consolationes*: individuato il destinatario (la madre Elvia, l'amica Marcia e Polibio, il liberto dell'imperatore Claudio), lo scopo di Seneca è quello di invitare l'interlocutore a riflettere sul carattere precario della condizione di vita umana, sul senso della morte e sul possibile metodo per guadagnare la serenità: prevale sempre un approccio 'meditativo' e, insieme, parenetico²².

3. *Il dialogo con se stessi di Marco Aurelio*

Un secolo e mezzo dopo Seneca visse l'ultimo dei grandi filosofi stoici di Roma: Marco Aurelio Antonino Augusto, imperatore dal 161 al 180. Di lui ci sono pervenuti, in maniera fortunosa, i dodici libri che sono stati editi con il titolo di *Τὰ εἰς ἑαυτόν*: «meditazioni» rivolte a se stesso.

Composti molto probabilmente durante la campagna militare contro i Marcomanni (tra il 170 e il 180 d.C.), costituiscono una delle testimonianze più sorprendenti di «ritiro interiore». L'autore non solo si ritrova alla sera – magari dopo una giornata di battaglia – a meditare sull'esperienza diretta dello scontro tra uomini, della sofferenza, delle difficoltà e della morte, ma trova la forza di elevare la sua riflessione alle questioni fondamentali dell'esistenza umana: il destino e il divino, la volontà, il dovere, la ragione e l'*hēgemonikon*, l'angoscia, il tempo. Si tratta di un autentico richiamo all'interiorità, al processo che in qualsiasi condizione può, e forse deve, condurre al ritiro in noi stessi per riflettere sulla propria condotta di vita e sul rapporto con il mondo esterno: vale a dire con la comunità sociale cui si appartiene).

²¹ In *ot.* 6.3-4 Seneca invita il lettore a interrogarsi e insieme ad agire concretamente: «Chi nega che essa [= la virtù] deve collaudare i propri progressi nell'attività e non solo riflettere sul da farsi ma anche talvolta passare all'azione e condurre a realizzazione quanto si è meditato? Che se l'impedimento non è dovuto al saggio stesso, se manca non chi fa ma il da farsi, forse che non gli permetterai di starsene in compagnia di se stesso?» («*Quis negat illam debere profectus suos in opere temptare, nec tantum quid faciendum sit cogitare sed etiam aliquando manum exercere et ea quae meditata est ad uerum perducere? Quodsi per ipsum sapientem non est mora, si non actor deest sed agenda desunt, equid illi secum esse permittes?*»). Cf. I. DIONIGI (a cura di), *L. Anneo Seneca, De otio*, Paideia, Brescia 1983, pp. 254-55.

²² Seneca non esita a evocare anche l'insegnamento di Platone: cf. *ad Marc.* 23.2: «L'animo del saggio nel suo complesso si sporge verso la morte (*sapientis animum totum in mortem prominere*): questo vuole, a ciò si esercita (*hoc meditari*), da questo desiderio è sempre trascinato, lui che a ciò che è esterno tende».

Così leggiamo in una delle sue riflessioni:

Si cercano per sé dei ritiri in campagna, sulle rive del mare, sui monti; anche tu sei solito desiderare fortemente tali luoghi. Ma tutto questo è davvero stupido, perché, in qualunque momento lo desideri, ti è lecito ritirarti in te stesso (εις έαυτὸν ἀναχωρεῖν). E in nessun luogo un uomo può ritirarsi più tranquillamente e con meno problemi che nella sua anima (εις τὴν έαυτοῦ ψυχὴν);

Concediti, dunque, assiduamente questo ritiro e rinnova te stesso (συνεχῶς οὖν δίδου σεαυτῷ ταύτην τὴν ἀναχώρησιν καὶ ἀνανέου σεαυτόν);

Ricordati di ritirarti (τῆς ὑποχωρήσεως) in questo campicello che ti appartiene (εις τοῦτο τὸ ἀγρίδιον έαυτοῦ) e, prima di ogni cosa, non tormentarti, non crearti tensioni, sii libero (ἐλεύθερος) e guarda alle cose come un adulto, un essere umano, un cittadino (ὡς πολίτης), un vivente mortale (4.3)²³.

La questione del ritiro in se stessi (εις έαυτὸν ἀναχωρεῖν), del ritiro cioè nella propria anima (εις τὴν έαυτοῦ ψυχὴν), è strategica in vista dell'apertura alla meditazione. L'ἀναχώρησις è frutto di esercizio così come frutto di esercizio è l'abitudine a pensare e a meditare: e proprio questo già avevano suggerito Epicuro (συνέθιξε δὲ ἐν τῷ νομίζεῖν) e Seneca (*cotidie meditari*). L'uomo, se davvero è uomo, deve 'concedersi assiduamente' questo ritiro (συνεχῶς οὖν δίδου σεαυτῷ ταύτην τὴν ἀναχώρησιν), questo ritiro che diviene spazio spirituale di autonomia e di libertà²⁴. Nel linguaggio di Marco Aurelio incontriamo più volte sia il verbo σκέπτομαι sia il richiamo alla σκέψις, per evocare la riflessione, l'esaminare, la ricerca e il meditare. Sono vocaboli di chiara derivazione platonica che, nel campo della filosofia, esprimevano l'atteggiamento fondamentale del pensatore che si interroga, dubita, ipotizza risposte e soluzioni²⁵. Marco Aurelio ritiene che si debba investigare e meditare (σκεπτέον) in quale modo «nel tempo che sarà dato di vivere, sia possibile vivere quanto più nobilmente possibile»²⁶; l'indagine cioè deve riguardare fundamentalmente se stessi così da guadagnare un risultato che valga per sé e per la patria: è questo il senso dell'«utile» nella sua accezione più moralmente valida: ἐμοὶ δέ ἐστι

²³ La traduzione seguita, anche in questo caso con qualche leggero ritocco, è quella di C. Cassanmagnago, Bompiani, Milano 2008.

²⁴ Pure qui appare illuminante l'analisi di P. HADOT, *Exercices spirituels*, cit., pp. 119-133. Lo studioso sottolinea la potenza liberatoria di una condizione psicofisica e di una riflessione in virtù di cui qualsiasi evento è considerato nel suo contesto e nella sua relazione con la totalità dei fatti e degli enti.

²⁵ In *Gorg.* 487E Platone ricorda che la ricerca più bella è quella intorno all'uomo e al suo agire: «πάντων δὲ καλλίστη ἐστὶν ἡ σκέψις, ἧ Καλλίκλεις, περὶ τούτων ὧν σὺ δὴ μοι ἐπετίμησας, ποῖόν τινα χρὴ εἶναι τὸν ἄνδρα καὶ τί ἐπιτηδεύειν καὶ μέχρι τοῦ». In *Hipp. M.* 295A, Ippia assicura che riuscirebbe a definire il «bello» se avesse, «anche solo per poco tempo, la possibilità di meditare in solitudine tra sé e sé» («εἰ ὀλίγον χρόνον εἰς ἔρημίαν ἐλθὼν σκεψαίμην πρὸς ἑμαυτόν»).

²⁶ 7.46: «τὸ ἐπὶ τούτῳ σκεπτέον τίνα ἂν τρόπον τούτων ἂν μέλλει χρόνον βιώνα ὡς ἀριστα βιώη».

σκέψις περί τοῦ συμφέροντος (6.44). È possibile intravedere, in questo percorso verso l'interiorità e, quindi, nel mutato e nuovo approccio alla realtà esterna, un segnale preciso che attesta l'adesione di Marco Aurelio alla dottrina stoica dell'*oikeiōsis*²⁷: vale a dire a quel processo morale di adeguamento del soggetto alla realtà e alla logica dell'universo cui il *sapiens* deve approdare. Marco Aurelio, in questo, conferma il percorso tracciato da Seneca. È convinto che «la mente, sia quando procede con cautela sia quando si impegna nell'indagine (περὶ τὴν σκέψιν), si muove in linea retta verso l'obiettivo, non meno della freccia»²⁸. Questo obiettivo è, appunto, la *conciliatio* con l'universo²⁹. Oltre a σκέψις e al verbo σκέπτομαι, la lingua greca impiega anche il verbo διανοέομαι. Marco Aurelio lo adopera una sola volta, ma esattamente nella stessa accezione di Seneca: «Come se ti fosse ormai possibile uscire dalla vita (ἐξίεναι τοῦ βίου), in questa prospettiva ogni cosa esegui, esprimi, medita (διανοεῖσθαι)»³⁰. Il richiamo esplicito è all'intelligenza che si sta applicando: la διάνοια³¹. Detto altrimenti, al «pensiero che si concentra»: ἐπίνοια³². Di qui la possibilità di arrivare a una concezione dell'universo unitaria, materialistica eppure animata:

Pensa continuamente (συνεχῶς ἐπινοεῖν) al mondo come ad un unico vivente che contiene un'unica sostanza e una sola anima, considera come tutte quante le cose facciano scaturire l'unica sensazione di questo, cioè del mondo, come tutte le cose agiscano mosse da un solo impulso (ὄρμη μιᾶ), come tutte siano concause (συναίτια) di tutte quante si verificano, e, infine, quale sia il tessuto che le forma e la trama che le consente (4.40).

E se «dall'alto» vanno «contemplate» (ἄνωθεν ἐπιθεωρεῖν) le infinite moltitudini e le diversità di quanti nascono, vivono insieme e scompaiono, occorre *meditare* anche (ἐπινοεῖν δὲ καὶ) alla vita vissuta dagli altri nostri contemporanei e a quella che sarà vissuta dopo di noi e a quella che si vive tra i popoli barbarici che nemmeno ci conoscono (9.30). «Tutto il mondo deve essere tenuto raccolto nella propria mente (περιεληφέναι τῇ γνώμῃ), deve essere abbracciato

²⁷ Cf. C. HORST, *Marc Aurel. Philosophie und politische Macht zur Zeit der Zweiten Sophistik*, Franz Steiner Verlag, Stuttgart 2013, pp. 56-98.

²⁸ 8.60: «ὁ μέντοι νοῦς καὶ ὅταν εὐλαβῆται καὶ ὅταν περὶ τὴν σκέψιν στρέφῃται, φέρεται κατ' εὐθὺ οὐδὲν ἦττον καὶ ἐπὶ τὸ προκειμένον».

²⁹ Seneca, *ep.* 121.14 e 21. Per la comprensione del significato di *oikeiōsis* è importante far riferimento al passo chiave di Cicerone, *fin.* 3.20. Quanto al modo in cui per Seneca la realizzazione di sé costituisce la realizzazione del tutto, cf. S. MASO, *Le regard de la vérité. Cinq études sur Sénèque*, L'Harmattan, Paris 2006, pp. 15-49. Segnalo che Marco Aurelio non cita mai Seneca nei suoi *Pensieri*; tuttavia la conoscenza diretta era inevitabile dato il ruolo di Frontone, suo maestro di retorica: cf. *De orationibus* 5.3; 5.7; 14.5.

³⁰ 2.11: «Ἄς ἤδη δυνατοῦ ὄντος ἐξίεναι τοῦ βίου, οὕτως ἕκαστα ποιεῖν καὶ λέγειν καὶ διανοεῖσθαι».

³¹ Ecco 3.1; 3.4; 12.31.

³² Per ἐπίνοια cf. 9.30 e 32; 10.18 e 27.

col pensiero (περινοεῖν) il tempo eterno, deve essere pensato (ἐπινοεῖν) il veloce mutare di ogni cosa» (9.32).

La riflessione sulla realtà diveniente si fa sempre più disincantata e concreta:

Riflettendo su ciascun oggetto, penso (ἐπινοεῖν) che già si dissolve ed è in mutazione, come preda della decomposizione o della dispersione, o pensa in che modo ciascuna realtà che vive è per natura portata come a morire (10.18).

E da ultimo ecco che il richiamo alla precarietà che caratterizza un vivere pienamente inserito nel divenire eterno si accompagna alla stoica dottrina che evoca, per opposizione, il mito dell'eterno ritorno³³:

Considera continuamente (συνεχῶς ἐπινοεῖν) come tutti questi eventi di ora siano avvenuti con gli stessi caratteri anche in passato; e considera (ἐπινοεῖν) che così avverranno in futuro. E poniti davanti agli occhi (πρὸ ὀμμάτων τίθεσθαι) tutti i drammi e le scene sempre uguali che hai appreso dalla tua esperienza o dalla storia antica (10.27).

4. Marco Aurelio e l'espressione della meditazione

Il testo dell'opera di Marco Aurelio che possediamo ci è pervenuto attraverso una serie di fortunate peripezie. Il vescovo bizantino Areta (X sec. D.C.) è il primo ad affermare di essere in possesso di una copia dell'opera dell'Imperatore. Sarà però solo con l'edizione a stampa del 1559, accompagnata dalla traduzione latina di G. Xylander, presso l'editore Andreas Gesner di Zurigo, che essa sarà a disposizione degli umanisti europei³⁴. Una serie di indicazioni cronologiche e geografiche, collocate all'inizio di alcuni dei dodici libri in cui è organizzato il testo, ci assicura che l'autore intendeva ricordare le circostanze della stesura dei pensieri in vista di un'eventuale risistemazione futura. In ogni caso l'organizzazione attuale è il frutto di un riordinamento tardo che prevede nel primo libro l'annuncio dei temi che saranno sviluppati nei successivi libri (II-XII). Ci interessa qui l'incertezza relativa al titolo.

³³ Per la dottrina stoica dell'eterno ritorno, si vedano essenzialmente i frammenti di Crisippo ricavati da Stobeo, Ario Didimo, Plutarco, Filone, Origene, Nemesio, cf. SVF 2.596-632. Cf. M.J. WHITE, *Stoic Natural Philosophy (Physics and Cosmology)*, in B. INWOOD (ed.), *The Cambridge Companion to the Stoics*, Cambridge University Press, Cambridge 2009, pp. 124-152:137-146.

³⁴ Cf. J. DALFEN, *Marci Aurelii Antonini Ad se ipsum libri 12*, edidit J. Dalfen, Teubner, Leipzig 1979, pp. vii-xi. Il testo greco si fonda su due tradizioni principali: quella di un codice Palatino (P) ora perduto, su cui si era basato lo Xylander, e quella di un codice assai guasto del XIV sec., il Vaticano 1950 (A).

Areta non dà nessuna indicazione ma si limita ad accennare a «scritti di etica destinati a lui stesso», τὰ εἰς ἑαυτὸν ἠθικά. Proprio l'indicazione τὰ εἰς ἑαυτὸν diventa il titolo dell'*editio princeps* di Zurigo, lasciando in sospeso proprio il tipo di «contenuto». Siccome poi Marco Aurelio medesimo nel libro terzo parla di propri brevi appunti personali (3.13: ὑπομνημάτια), si è ipotizzato che questo potrebbe essere, se non il possibile titolo, di certo la tipologia di scritto che l'autore aveva a mente. Resta il fatto che non si tratta di semplici appunti tecnici o di scuola (come nel caso di Arriano, che riporta le *Diatribes* del maestro Epitteto), ma di annotazioni ed esortazioni provvisorie, certamente destinate a se stesso, eppure scritte in modo raffinato.

Da qui derivano i titoli in Italia oggi comuni: *Ricordi*³⁵ oppure *Pensieri*³⁶, sul modello di quelli di Blaise Pascal. In ambito francese e inglese il titolo più frequentemente usato è però: *Méditations / Meditations*³⁷, introdotto in ambito anglosassone fin dal 1634 da Meric Casaubon, nella traduzione *Meditations Concerning Himself*.

Pierre Hadot vi ha intravisto la pratica di un vero e proprio esercizio spirituale³⁸ e, dunque, in questa direzione il concetto di «meditazione» appare più consono.

In un suo recente volume, John Sellars³⁹ dedica specifiche pagine alla forma letteraria delle *Meditations*, che giudica una vera e propria serie di esercizi progettati al fine di facilitare l'assimilazione dei principi chiave dello Stoicismo. Si tratterebbe insomma di un'operazione che non metterebbe in discussione né tali principi né la necessità di averne una visione unitaria. Piuttosto,

³⁵ Cf. *I ricordi*, a cura di C. Carena, tr. it. a cura di F. Cazzamini-Mussi, Einaudi, Torino 1968; *Ricordi*, tr. it. a cura di E. Turolla, intr. di M. Pohlenz, Rizzoli, Milano 1975.

³⁶ Cf. *Pensieri*, intr., trad. e note di C. Cassanmagnago, Bompiani, Milano 2008.

³⁷ Cf., per esempio, *Meditations*, ed. by J.H. Staniforth Maxwell, Penguin Books, Harmondsworth 1964; *Meditations: A New Translation*, eng. trans. by G. Hays, Random House, New York 2003. L'edizione critica delle *Belles Lettres* (Paris 1998) mantiene però *Écrits pour lui-même*. Così pure l'edizione di J. Dalfen, *Ad se ipsum* (Leipzig 1979).

³⁸ P. HADOT, *La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Fayard, Paris 1992; tr. it. *La cittadella interiore. Introduzione ai Pensieri di Marco Aurelio*, Vita e Pensiero, Milano 1996. Lo studioso ha creduto di intravedere, nel corso di tutta la tradizione filosofica ellenistica e romana, la progressiva affermazione del «filosofare» inteso come «esercizio» interiore di meditazione da cui la condotta di vita consegue in modo coerente. All'imparare a vivere si accompagnerebbe l'imparare a dialogare, l'imparare a morire, l'imparare a leggere. Cf. P. HADOT, *Esercizi spirituali*, cit., pp. 3-68. Sulle caratteristiche e sugli obiettivi della meditazione interiore, cf. R.J. NEWMAN, *Cotidie meditare*, cit., pp. 1473-1515, in part. pp. 1506-1513; C. HORN, *L'arte della vita nell'antichità. Felicità e morale da Socrate ai neoplatonici*, Carocci, Roma 2004, pp. 42-65. Segnalo che già M. POHLENZ, *Die Stoa. Geschichte einer geistigen Bewegung*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1949, tr. it. a cura di O. De Gregorio e B. Proto, *La Stoa. Storia di un movimento spirituale*, La Nuova Italia, Firenze 1967, vol. 2. pp. 155-156, aveva definito *Selbstprüfung*, «esercizio spirituale» (p. 353), il processo di analisi interiore di Marco Aurelio.

³⁹ J. SELLARS, *Marcus Aurelius. Philosophy in the Roman World*, Routledge, New York 2021, pp. 20-36.

accanto alla «comprensione» si mirerebbe a risolvere il problema di *come* «attuare» tale «comprensione»: vale a dire, *come*, nella pratica quotidiana, intendere e organizzare la vita se concepita come «attuazione» di tale «comprensione»⁴⁰.

In ogni caso, per Sellars (che difende la prospettiva di Hadot tendente a focalizzare il concetto di «esercizio» spirituale⁴¹) è fondamentale «digerire» i principi dello Stoicismo per poterli mettere in pratica⁴². Decisivo dunque è apprezzare il ruolo che le «meditazioni» sono destinate a svolgere nell'assimilazione dei principi filosofici che Marco Aurelio aveva in precedenza studiati e riconosciuti validi.

Più che in Seneca, la «meditazione» che ogni capitolo di Marco Aurelio offre si presenta con il carattere della assertività e, insieme, della ripetitività. Sono spesso consigli che vengono dati 'a se stesso'⁴³ in modo tale da poter essere recepiti con la massima efficacia e ritenuti a mente grazie all'*esercizio assiduo* (si rammenti l'*adsidua meditatio* senecana).

Un esempio tra tanti, tratto dal libro III.

Cap. 10: «Gettato via tutto, solo queste poche idee trattieni (τὰ ὀλίγα σύνεχε) e, ancora, rammenta che ciascuno vive unicamente questa realtà presente che è l'istante (τὸ ἀκαριαῖον): tutto il resto o è stato vissuto o è nell'incertezza. Piccolo, dunque, è il tempo che ciascuno vive (μικρὸν μὲν οὖν ὁ ζῆ ἕκαστος), piccolo è l'angolino di terra dove vive (μικρὸν δὲ τὸ τῆς γῆς γωνίδιον ὅπου ζῆ); piccola, ancorché lunghissima, la fama presso i posteri (ὕστεροφημία)

⁴⁰ In questa direzione si muovono oggi alcuni esponenti della psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT); tra essi D. ROBERTSON che, nel suo *How to think like a Roman Emperor. The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*, St. Martin's Press, New York 2019, tenta – tra le varie questioni affrontate spesso con precario fondamento storico-filosofico – anche di ricavare i punti qualificanti della strategia comunicativa di Marco Aurelio; si veda in particolare il cap. VIII: *How to speak wisely*, in cui, tra l'altro, l'approccio del filosofo alla realtà è ricostruito e proposto come un vero e proprio 'piano di adattamento' (*coping plan*) che può essere adottato anche oggi da chi alla virtù mira.

⁴¹ Cf. J. SELLARS, *Marcus Aurelius*, cit., p. 28-31. Sui limiti di questa interpretazione cf. J. COOPER, *Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus*, Princeton University Press, Princeton 2012, pp. 11-22 e 402.

⁴² J. SELLARS, *Marcus Aurelius*, cit., p. 26: «One must also engage in a period of training in order to digest those principles so that one is ready to put them into practice». Sellars annota che la metafora della «digestione» è presente sia in Seneca (*ep.* 2.2-4) sia in Epitteto (*Diss.* 3.21.1-4; *Ench.* 46), mentre Marco Aurelio (5.16) preferirebbe quella del «dyeing something to the core»: del «tingere qualcosa fino al cuore», cioè dell'*esporre ripetutamente* la propria anima (l'*hêgemonikon*) al contenuto della dottrina che deve essere messo in pratica (pp. 27-28).

⁴³ In Marco Aurelio manca la dimensione immediata del dialogo così esplicita in Seneca (e pure in Epitteto). Tuttavia sembra svilupparsi a tutti gli effetti un dialogo tra sé e sé. Scrive R.J. NEWMAN, *Cotidie meditare*, cit., pp. 1473-1513:1512: «Addresses to the self in the second person alternate with reflections made in the first person [...] the constant use of these two persons implies that the rest of the text, which is not specifically addressed to anyone, also represents an internal dialogue».

e questa trasmessa secondo il succedersi di piccoli uomini che in un baleno saranno già morti e non avranno conosciuto né se stessi né ancora meno chi è morto in tempi molto anteriori».

Cap. 11: «Ai precetti (παραστήμασιν)⁴⁴ sopra enunciati quest'altro si aggiunga: formula sempre la definizione (τὸ ὄρον) e delinea i contorni dell'oggetto che cadendo sotto i sensi ha operato sulla tua capacità rappresentativa (φανταστοῦ), così da considerare qual è, nella sua sostanza (ὥστε αὐτὸ ὁποῖόν ἐστι κατ'οὐσίαν), nudo, nella sua interezza secondo la divisione in tutte le sue parti, e da indicare, per parte tua, il suo proprio nome (τὸ ἴδιον ὄνομα αὐτοῦ) e il nome delle realtà di cui è composto e nelle quali è destinato a dissolversi. Perché niente è costitutivo della magnanimità (μεγαλοφροσύνης) quanto il poter indagare con metodo e in modo veridico (ὡς τὸ ἐλέγχειν ὁδῶ καὶ ἀληθεία) ciascuna delle realtà che cadono sotto i nostri sensi nel corso della vita e il guardare a queste in modo tale da esaminare quale vantaggio possano offrire a quale mondo (ὥστε συνεπιβάλλειν ὁποῖῳ τινὶ τῷ κόσμῳ), e, di conseguenza, quale valore abbiano (τίνα μὲν ἔχει ἀξίαν) in rapporto al tutto e quale rispetto all'uomo che è cittadino della città più elevata (πολίτην ὄντα πόλεως τῆς ἀνωτάτης), della quale le restanti città sono come le singole case».

Rapidi tratti evocano la fugacità del tempo e la condizione di finitezza di cui l'essere umano ha esperienza: condizione che, anche se apparentemente riscattata dalla «fama», daccapo sarà ribadita dalla condizione che caratterizza qualsiasi essere umano (passato e futuro) che tale fama evocherà. Sono concetti a più riprese presenti tra le riflessioni di Marco Aurelio⁴⁵. Sono concetti proposti qui insieme a una evidente «meta riflessione» (cap. 11): la formalizzazione del modo stesso in cui vanno ribaditi. Ecco dunque l'urgenza della definizione corretta (τὸ ὄρον) e del «nome» che la rappresenta (τὸ ἴδιον ὄνομα αὐτοῦ); ecco la stretta connessione tra la definizione, la realtà e la loro rappresentazione: quella che lo Stoicismo chiamava la καταληπτικὴ φαντασία, la «rappresentazione comprensiva»⁴⁶. Ma, come si constata subito, non basta il richiamo alla logica e alla retorica: esse debbono essere poste al servizio della proposta etica e politica soggiacente che Marco Aurelio sostiene. La verità, guadagnata con metodo corretto, deve insomma rinviare all'agire eticamente e politicamente valorizzato che il soggetto medesimo (*in primis* Marco Aure-

⁴⁴ In 11.18, Marco Aurelio elenca ben nove precetti che definisce «insegnamenti capitali» (ἐννέα κεφάλαια). Sono presentati come «doveri», come «compiti» che in prima persona deve osservare.

⁴⁵ Cf. «Tempo» / «infinità del tempo»: 4. 3; 5.24; 9.32; 12.7; 12, 32. «Morte»: 2.11, 12, 17; 3.3, 7; 4.5; 5.33; 6.2, 24, 28; 7.32; 8.20, 58; 9.3, 21; 10.36; 12.23, 34, 35. «Inevitabilità della morte»: 3.3; 4.3, 6, 32, 48, 50; 5.33; 6.47; 8.25, 31. «Fama» / «Inutilità della fama»: 3.10; 4.3, 19, 33; 5.33; 6.16, 18; 7.34; 8.1, 44; 9.30.

⁴⁶ Marco Aurelio vi fa più volte riferimento: 1.9; 4.22; 5.10; 9.6; 11.18.

lio) si propone. Essa solo riscatta dalla «finitezza»⁴⁷. Da segnalare che questo precetto, come lo chiama Marco Aurelio, appare – riassunto – già nel primo libro dei *Pensieri*, laddove ne attribuisce la paternità al filosofo Sesto di Cheronea, uno dei suoi maestri; a lui accordava «la capacità di trovare con metodo chiaro e sicuro e di disporre i principi necessari alla vita» (τὸ καταληπτικῶς καὶ ὁδῶ ἐξευρητικόν τε καὶ τακτικὸν τῶν εἰς βίον ἀναγκαίων δογμάτων, 1.9).

In conclusione, sia Seneca sia Marco Aurelio tendono a concepire i loro scritti come un esercizio anzitutto di applicazione pratica: infatti la riflessione «meditata», «assidua», «iterata» e «istruita» rispetto alle regole del linguaggio e della tecnica retorica permette a entrambi di riesaminare i fondamenti teorici dello Stoicismo e la loro utilità. Certo l'esercizio sembra svilupparsi in modo più «privato» in Marco Aurelio che in Seneca. Ma, nel fare questo, entrambi pervengono alla comprensione e alla memorizzazione delle nozioni e delle decisioni; insieme, si avvia il processo di attuazione, nella vita di tutti i giorni, di quella che si profila come l'«arte della vita».

Stefano Maso

Università Ca' Foscari - Venezia

maso@unive.it

Adsidia meditatio in Seneca and Marcus Aurelius

ABSTRACT: The article starts from Seneca's «adsidia meditatio» as a meditation that daily prepares the wise man to die, to learn to die. The aim is to gain serenity, reflecting on the precarious nature of human life. On this basis, light is also shed on Marcus Aurelius' «self-directed» meditations, for which the aim remains an adjustment of the wise man to reality and the «concordatio» with the universe.

KEYWORDS: Seneca, Marcus Aurelius, Meditation, Way of Life

⁴⁷ La dissoluzione, la morte e il nichilismo sono sempre sullo sfondo. Ecco «i piccoli uomini che in un baleno saranno già morti e non avranno conosciuto né se stessi né ancora meno chi è morto in tempi molto anteriori» (cap. 10); ecco le «realità di cui è composto qualsiasi ente e nelle quali è destinato a dissolversi (εἰς ἃ ἀναλυθήσεται)» (cap. 11).