

L'ARTE DELL'ASCOLTO
Lunedì 14 aprile 2025 h. 16,30

FELICITA' PER IL BUON USO DELLA VITA*

Nelle letture che saranno distribuite di presenza sul tema della Felicità, troverete la “Lettera sulla felicità” di Epicuro per intero. Qui vengono riassunti alcuni brani per riflessione. Epicuro è un filosofo greco del III secolo a.C. Come spesso succedeva tra i filosofi, la lettera era inviata ad un allievo o ad un altro filosofo per esprimergli le proprie idee etiche, sulla vita e sulla morte e sui tanti desideri umani vani e naturali.

Meneceo, mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro... Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando essa c'è tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per possederla...

Prima di tutto considera l'essenza del divino materia eterna e felice, ... vedi sempre in essa lo stato eterno congiunto alla felicità....

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...

Il vero saggio, come non gli dispiace vivere, così non teme di 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...

Ricordiamoci poi che il futuro non è del tutto nostro, ma neanche del tutto non nostro. Solo così possiamo aspettarci che assolutamente s'avveri, né allo stesso modo disperare del contrario...

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...

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 goda 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 all'acqua 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 e, 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 del godereccio come credono coloro, che ignorano il nostro pensiero, o lo avversano, o lo interpretano male, ma quando il corpo a non soffrire e l'animo ad essere sereno .

Perché non sono di per sé stessi i banchetti, le feste, 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 immense sofferenza.

L'uomo sa anche che è vana opinione credere il fato padrone di tutto, come fanno alcuni, perché le cose accadano 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.

Medita giorno e notte queste cose e mai sarai preda dell'ansia .

(sunti di Lina O.e Stefano F. e rilettura del Gr. Org.)

Ringraziamo per il titolo il libro di Ilaria Gasperi

“Lezioni di felicità – Esercizi filosofici per il buon uso della vita”

Cambiate modo di parlare

Lezioni di vocabolario

Eliminate dal vostro vocabolario le parole pessimiste e
sostituitele con parole più ottimiste di significato quasi
equivalente.

~~Smacco~~

Ostacolo

Impossibile

Catastrofe

Fallimento

Inetto

Lezione

Sfida

Poco probabile

Grande contrarietà

Apprendistato

Non all'altezza

delle aspettative

(Scrivi qui le tue parole)