

Sêneca



Da tranquilidade da alma

precedido de **Da vida retirada**

e seguido de **Da felicidade**

Da Tranquilidade da Alma

"Investiguemos de que modo a alma deverá prosseguir sempre de modo igual e no mesmo ritmo. Ou seja, estar em paz consigo mesmo, e que essa alegria não se interrompa, mas permaneça em estado plácido, sem elevar-se, sem abater-se. A isso eu chamo tranquilidade. Investiguemos como alcançá-la." (Trecho de Da tranquilidade da alma) Sêneca (4 a.C.-65 d.C.), preocupado com as mudanças bruscas nos valores morais, nas crenças e na religião, refletiu sobre esses anseios em textos que se tornaram clássicos da filosofia. Três deles, conhecidos como tratados morais, estão compilados neste volume. "Da vida retirada", "Da tranquilidade da alma" e "Da felicidade". Neles são apresentadas meditações sobre a busca da serenidade e a importância da reflexão interior. Para uma vida plena – recomenda o filósofo – é necessário o afastamento dos bens materiais e daquilo que traz infelicidade; somente assim se iniciaria o processo de aprimoramento espiritual.

[Clique aqui para obter este livro](#)