



L.A.M.

El Manual



1 | En cuanto a todas las cosas que existen en el mundo, unas dependen de nosotros, otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen; nuestras opiniones, nuestros movimientos, nuestros deseos, nuestras inclinaciones, nuestras aversiones; en una palabra, todas nuestras acciones.

Las cosas que no dependen de nosotros son: el cuerpo, los bienes, la reputación, la honra; en una palabra, todo lo que no es nuestra propia acción.

Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, nada puede detenerlas, ni obstaculizarlas; las que no dependen de nosotros son débiles, esclavas, dependientes, sujetas a mil obstáculos y a mil inconvenientes, y enteramente ajenas.

Recuerda pues que, si tu crees libres, a las cosas por naturaleza esclavas, y propias, a las que dependen de otro; encontrarás obstáculos a cada paso, estarás afligido, alterado, e increparás a los dioses y a los hombres. En cambio si tu tienes, a lo que te pertenece, como propio y, a lo ajeno como de otro; nunca, nadie, te forzará a hacer lo que no quieres ni te impedirá hacer lo que quieres. No increparás a nadie, ni acusarás a persona alguna; no harás ni la más pequeña cosa, que no desees; nadie, entonces, te hará mal alguno, y no tendrás enemigos, pues nada aceptarás que te sea perjudicial.

Aspirando entonces a tan grandes bienes, recuerda que no debes trabajar mediocrementemente para lograrlos, y que, en lo que concierne a las cosas exteriores, debes enteramente renunciar a algunas y diferir otras. Pues si buscas armonizarlas, y ambicionas estos bienes y también riquezas y honores, quizás no obtengas ni siquiera éstos últimos, por desear también los otros; pero con toda seguridad, no obtendrás los únicos bienes con los que logras tu libertad y felicidad.

Así, ante toda representación perturbadora, está presto a decir: “Tu no eres sino una imaginación, y en absoluto eres lo que parece”, enseguida examínala con atención y ponla a prueba, para ello sírvete de las reglas que tienes, principalmente con esta primera que es, a saber : de si la cosa que te hace penar es del número de aquellas que dependen de nosotros o de aquellas que no están en nuestro poder. Di sin titubear: “Esa en nada me atañe”.

2 | Recuerda pues que: el objeto de tus deseos, es obtener lo que tu desees, lo que anhelas; no te lamentarás de nadie; no acusarás a nadie, no harás nada, ni siquiera la cosa más pequeña, sin que corresponda a tú deseo; entonces, nadie te hará mal, y no tendrás enemigos, pues nada que no desees te motivará.

Y que, el objeto de tus temores, es evitar lo que temes. Quien no logra lo que desea es desafortunado, y quien cae en lo que teme es miserable. Si no rechazas sino lo que no corresponde a tu verdadero bien, y que depende sólo de ti, entonces nunca caerás



en lo que no deseas. En cambio si te empeñas en huir de lo que temes, como la muerte, la enfermedad, la pobreza, serás miserable.

Si tal ha sido tu elección, conduce entonces tus miedos, y pásalos de las cosas que no dependen de nosotros, a las que sí dependen; y, en cuanto a los deseos, suprímelos enteramente, por el momento. Pues si tu deseas alguna cosa que no está en nuestro poder, necesariamente, estarás fracasado; y, en cuanto a las cosas que están en nuestro poder, no estás en estado aún de saber cuál es la que deseas. Mientras lo sabes, conténtate por el momento con escucharte y analizar las cosas, pero lentamente, siempre con reservas y sin prisa pero sin pausa.

3 | Ante cada una de las cosas que te divierten, que sirven para tus necesidades, o que amas, no olvides decirte a ti mismo lo que ellas verdaderamente son. Incluso para las cosas más insignificantes. Si amas a un cántaro, dite: “Amo a cántaro”; y si se rompe, tu no te perturbarás. Si besas a tu hijo, o a tu mujer, dite: “Beso a un hombre”; y si muere, no te turbarás.

4 | Cuando estés por emprender alguna cosa, pon en tu pensamiento lo que para ti es la cosa que tu vas a hacer. Si vas a bañarte, represéntate lo que ordinariamente pasa en los baños públicos, que allí se tira al agua, que empujan, que se dicen injurias, que se roba. Irás, después de esto, con toda probabilidad, a lo que vas, si te dices esto: “Deseo bañarme pero también, deseo conservar mi libertad y mi independencia, verdadera herencia de mi naturaleza”. Y así con cada cosa que llegue. Pues, de esta manera, si algún obstáculo impide que te bañes, harás rápidamente esta reflexión: “No quería solamente bañarme, sino también conservar mi libertad y mi independencia; y no las conservaría si me altero”.

5 | Lo que turba a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que de ellas se hacen. Por ejemplo, la muerte no es algo terrible, pues, si lo fuera, a Sócrates le hubiera parecido terrible; por el contrario lo terrible es la opinión de que la muerte sea terrible. Por lo que, cuando estamos contrariados, turbados o tristes, no acusemos a los otros sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones.

Acusar a los otros por nuestros fracasos es de ignorantes; no acusar más que a sí mismo es de hombres que comienzan a instruirse; y no acusar ni a sí mismo ni a los otros, es de un hombre ya instruido.

6 | No te jactes de ningún mérito ajeno. Si el caballo dice con orgullo: “soy bello”, sería soportable; pero tú, cuando dices con orgullo: “Tengo un bello caballo”, sabrás que te enorgulleces de un bien de tu caballo.



¿Qué hay ahí pues, que sea tuyo? El uso de representaciones. Es por lo que, cuando, en el uso de representaciones, sigas a la naturaleza, entonces, podrás enorgullecerte de un bien que es tuyo.

7 | Así como en un viaje por mar, cuando tu barco entra a puerto, y tu descindes a buscar agua, puedes, por el camino, recoger una concha o una pequeña raíz, pero no alejas tu pensamiento del barco, girando a menudo la cabeza, temeroso de que el capitán no te llame, y si te llama, sea preciso arrojarlo todo y correr, a fin de que, al hacerte esperar, no tengas que ser arrojado al barco atado de pies y manos como a una bestia. Es lo mismo en el camino de esta vida: sí, en lugar de una concha o una raíz, se te da una mujer o un niño, tu puedes tomarlos, pero, si el capitán te llama, es preciso correr al barco y dejar todo, sin mirar atrás. Y, si eres viejo, no te alejes mucho del navío, no sea que si el capitán llega a llamarte no estés en estado de seguirlo.

8 | No pidas que las cosas lleguen como tú las desees, sino deséalas tal como lleguen, y prosperarás siempre.

9 | La enfermedad es un obstáculo para el cuerpo, pero no para la voluntad, a menos que ésta esté debilitada. “Soy discapacitado”. He aquí un impedimento para mis pies, pero en lo absoluto para mi voluntad. Para todos los accidentes que te lleguen, dítele de este modo, y encontrarás que es un impedimento para cualquiera otra cosa, y no para ti.

10 | En cada cosa que se presente, recuerda entrar en ti mismo y buscar allí alguna virtud que tengas para hacer uso adecuado de este objeto. Si ves a un joven o a una niña bellos, encontrarás para tales objetos, una virtud, el control de ti mismo; si es un trabajo duro que te han impuesto, encontrarás el coraje; si son injurias, encontrarás la paciencia. Si te acostumbras a crear esta costumbre, las representaciones no te cautivarán nunca.

11 | Nunca digas respecto a nada “Lo he perdido”, sino “Lo he devuelto”. ¿Ha muerto tu hijo? Lo has devuelto. ¿Ha muerto tu mujer? La has devuelto. ¿Te han robado la tierra? También esto has restituido. “Pero, aquel que la ha tomado es un malvado” ¿Y a ti, que te importan las manos por las cuales aquel que te la ha dado a querido retirártela? Mientras te la dejen, úsala como algo que no te pertenece, como los viajantes en un hotel.

12 | Si quieres progresar en el estudio de la sabiduría deja razonamientos como estos: “Si descuido mis negocios, pronto estaré arruinado y no tendré de qué vivir; si no



llamo la atención a mi esclavo se tornará perezoso” Pues vale más, morir de hambre después de haber desterrado las preocupaciones y los miedos que vivir en la abundancia con inquietud y temor. Más vale que tu esclavo sea perezoso a que tu seas miserable.

Comienza entonces por las pequeñas cosas. Un poco de aceite se ha derramado, te han robado un poco de vino. Dite: “Este es el precio con el que se compra la tranquilidad, es este el precio con el que se compra la libertad; nada es gratuito”. Cuando llames a tu esclavo, piensa que él puede no entenderte, o que, habiéndote entendido, puede no hacer lo que le has pedido. Pero él no está en una situación tan favorable, como para que la paz de tu alma dependa de él.

13 | Si quieres progresar soporta parecer un insensato o un tonto, para las cosas exteriores. No quieras parecer saber; y si, a los ojos de algunos pareces ser alguien, desafíate a ti mismo. Has de saber que no es fácil conservar tu modo de vida en una disposición conforme a la naturaleza y, al mismo tiempo, ocuparse de las cosas externas. Pero es necesario que, si eliges una de esas cosas, descuides la otra.

14 | Si quieres que tus hijos y tu mujer y tus amigos vivan siempre, estas loco; pues quieres que las cosas que no dependen de ti, dependan, y que lo ajeno, sea tuyo. Igual si quieres que tu esclavo no cometa falta alguna, estás loco; pues quieres que el mal moral no sea mal moral, sino otra cosa.

Si quieres no frustrar tus deseos, tu puedes. Ejercítate sólo en lo que dependa de ti.

El amo de cada hombre es áquel que tiene el poder sobre las cosas que el hombre quiere o no quiere, ya sea para procurárselo o para quitárselo. Todo hombre entonces, que quiere ser libre, no desea y no rechaza nada que dependa de otros, de lo contrario, necesariamente será esclavo.

15 | Recuerda que debes conducirte en la vida como en un banquete. ¿Un plato ha llegado hasta ti? Extiende tu mano sin ambición, tómalo con modestia. ¿Se aleja? No lo retengas. ¿No ha llegado aún? No lances desde lejos tu deseo, sino que espera a que el plato esté a tu lado. Pórtate así con los amigos, con una mujer, con los cargos y las dignidades, con las riquezas, y serás digno de ser admitido en la mesa de los dioses. Y si sólo tomas lo que se te ofrece, y sabes contentarte con lo poco que es necesario sin ceder a la envidia, entonces no sólo serás convidado por los dioses sino su igual, y reinarás con ellos. Fue trabajando así que Diógenes, Heráclito y algunos otros merecieron ser llamados hombres divinos, como en efecto eran.



16 | Cuando ves a alguien llorar, ya sea porque está de duelo, ya sea porque sus hijos están expatriados, ya sea porque ha perdido sus bienes, pon cuidado de que llevado por tu representación, ésta te seduzca y persuada de que este hombre es, efectivamente, desafortunado a causa de cosas ajenas; sino que haz, en ti mismo, esta distinción, que lo que lo aflige, no es el suceso acaecido, pues a otro no lo aflige, sino su opinión sobre el mismo. Si, por tanto, es necesario llorar con él, y compartir su dolor al escuchar su opinión, ten cuidado que tu compasión no pase a tus adentros y que no quedés tú, verdaderamente afligido.

17 | Acuérdate que eres un actor que representa un rol en una obra tal y como la quiere el poeta dramaturgo. Un rol corto, si él quiere que sea corto, largo, si así lo desea. Si él quiere que representes el rol de un mendigo, es preciso que actúes con talento: o un cojo, o un magistrado, o un hombre ordinario. Pues eres tú quien debe representar el personaje que te ha sido dado, pero es otro a quien le corresponde elegirlo.

18 | Cuando un cuervo hace un sonido de mal augurio, no te dejes llevar por tu representación; sino, tú mismo distingue y di: “Por este augurio, ningún mal presagio me atañe, los infortunios atañen a mi cuerpo, a mis bienes, a mi reputación, a mis hijos, a mi mujer”. Por mí (parte) sólo hay buenos presagios, si lo deseo; pues, cualquier cosa que llegue, depende de mí el obtener alguna enseñanza de provecho”.

19 | Puedes ser invencible, si no te comprometes en combate alguno cuya victoria no dependa de ti.

Cuídate de, viendo a alguien colmado de honores, o elevado a un gran poder, o floreciendo de alguna manera, cuídate de, repito, al ser llevado y seducido por tu representación, creerlo feliz. Pues, si la esencia de lo verdadero consiste en cosas que no dependen de nosotros, ni la envidia, ni la emulación, ni los celos tendrán cabida, y tu mismo no querrás ser ni pretor, ni prítane, ni consul, sino libre; pero, una sola vía lleva a esto: el desprecio de todo lo que no dependa de nosotros.

20 | Recuerda que lo que te ultraja no es quien te injuria ni quien te golpea, sino tu opinión que te hace pensar que esa gente te ultraja. Cuando alguien te irrite, has de saber que es tu juicio de valor lo que te irrita. Esfuérate entonces, ante todo, de no dejarte llevar por tu representación; pues, una vez ganes tiempo y dilación, serás más fácilmente amo de ti mismo.



21 | Que de la muerte y del exilio y de todas las otras cosas que parecen terribles seas conciente, sobre todo de la mortalidad, y tu no darás cabida a bajos pensamientos, y no desearás nada en exceso.

22 | Si quieres ser filósofo, prepárate desde ahora a ser ridiculizado y persuádate de que las gentes ordinarias quieren burlarse de ti y decirte: “¡De un día para otro se volvió filósofo!” “De dónde ha sacado esa ceja arrogante?”. Pero tú, no tengas la ceja arrogante, pero atente a lo que te parezca mejor, como si hubieses sido colocado por el dios en ese sitio. Y recuerda que, si perseveras en tus propósitos, aquellos que en principio se burlaron de ti, enseguida te aceptarán; mientras que si cedes a sus insultos, serás doblemente insultado.

23 | Si llegas alguna vez a volverte hacia las cosas externas, sábetete que haz perdido el rumbo acertado. Conténtate pues, en toda circunstancia, con ser filósofo. Y si además quieres parecerlo, conténtate de parecerlo a tus propios ojos, y esto será suficiente.

24 | Estas consideraciones no deben afligirte:

— “Permaneceré toda mi vida sin honor, y nunca seré nada en ningún sitio”

Pues, si el deshonor es un mal, tu no puedes estar en el mal por medio de ajeno, no más que en la vergüenza. ¿Depende de ti ser nombrado en un puesto prestigioso? ¿Depende de ti ser invitado a una fiesta? En absoluto ¿Como puede entonces ser esto un desprecio y un deshonor para ti? ¿Cómo puede ser que no seas alguien en el mundo, tú, que no puedes ser más que de lo que ti depende, y de lo que tu puedes responder con la mayor consideración?

— “Pero no tendré recursos para proteger a mis amigos”

¿Qué significa, “tener recursos”? ¿Que no les darás dinero? ¿Qué no les harás ciudadanos romanos? ¿Quién te ha dicho que estas cosas son del número de aquellas que están en nuestro poder, y que no pertenecen más que a nosotros? ¿Y quién puede dar a los otros, lo que no puede darse a sí mismo?

— “Adquiere bienes, dirán, para que nosotros los tengamos”

Si lo puedo adquirir, sin perder el por aquello que lo merece, leal, conservando la elevación de mi pensamiento, muéstrame el camino que hay que tomar para ser rico, y lo seguiré. Pero si quieres que yo pierda mis verdaderos bienes a fin de adquirir falsos, ve por ti mismo cuál desigual tienes la balanza, y hasta qué punto eres ingrato y desconsiderado. ¿Qué es lo que más amas, el dinero, o un amigo leal y respetuoso? Ayúdame entonces a adquirir virtudes, y no exijas que haga cosas que por las cuales perdería esos bienes.



— “Pero, dirás aún, mi patria no tendrá de mí, mis servicios”. ¿Qué servicios? ¿No recibirá acaso tus dones? “No tendrá de mí, ni pórticos ni baños” ¿Y qué importa eso? Basta con que cada uno en su estado haga lo suyo. Pero si, por tu ejemplo, tu das a tu ciudad otro habitante sabio, modesto y fiel, ¿no le prestarás servicio alguno? En verdad le darás uno, y uno muy grande; no le serás entonces inútil. “¿Que puesto, dices, tendré en la ciudad? Aquel que puedas obtener conservándote fiel y modesto. Pero sí, queriéndola servir, pierdes tus virtudes, qué servicio le brindarás cuando seas imprudente y desvergonzado?”.

25 | Si han preferido a otro antes que a ti para ser invitado a una comida, o para ser saludado, o para ser admitido en un consejo de administración. Si estos son bienes, debes alegrarte de que al otro le hayan llegado. Y si son males, no te aflijas de que tu hayas sido eximido. Pero recuerda que, no haciendo, para obtener las cosas que no dependen de nosotros, lo mismo que aquellos que las obtienen, es imposible que seas igualmente recompensado.

Pues, ¿cómo, aquel que no va nunca a tocar la puerta de un hombre rico y poderoso, ha de ser igualmente tratado que aquel que va allí todos los días? ¿Aquel que no le corteja, que aquel que sí? Aquel que no cesa de alabarlo que el que no lo elogia? Eres entonces injusto e insaciable, si, no dando las cosas con las cuales se compran los favores, quieres obtenerlas gratis. ¿En cuánto se venden las lechugas en el mercado?. Un óbolo, quizás. Si entonces, tu vecino paga su óbolo y se lleva una lechuga, no te imagines tener que dar menos que él; pues, si él tiene su lechuga, tu tienes tu óbolo, que tú no has dado. Es lo mismo en esto ¿No has sido invitado a un aniversario? Pues es que no has pagado al anfitrión el precio por el que vende su comida: lisonjas, servilismo, complacencia, dependencia.

Da entonces el precio, si te interesa el objeto que se vende. Pero si, sin pagar el costo, quieres tener la mercancía, eres insaciable e injusto. ¿No tienes algo que ocupe el lugar de esa comida en que no has estado? Verdaderamente, vale más que esta fiesta el no haber alabado a aquel que no hubieras querido alabar, y no haber sufrido el orgullo e insolencia de quienes custodian a su puerta.

26 | Podemos aprender, sobre la naturaleza del deseo, a partir de las cosas, sobre las cuales, no discordamos unos de otros. Por ejemplo: cuando un esclavo de otro amo, ha roto un utensilio o alguna otra cosa, de éste, no dejas de decirle, para consolarlo, que ha sido un accidente común. Sábetelo entonces que, cuando se rompa algo que es tuyo, es preciso que tú estés tan tranquilo como cuando lo de tu vecino ha sido roto. Lleva esta máxima a las cosas más importantes. Cuando el hijo o la mujer de otro, muere; no hay nadie que no diga que así es la vida. Pero cuando se trata de los hijos o la mujer propia, no se escucha más que lagrimas, gritos, gemidos: “¡Qué he hecho



yo para merecer esto!” Es preciso entretanto acordarse de los sentimientos que experimentamos cuando los mismos accidentes le pasan a otros.

27 | Así como no se coloca un blanco para los errores de tiro, de igual manera no se genera en el mundo una naturaleza del mal.

28 | Si alguien confiara el cuidado de tu cuerpo al primero en llegar, te indignarías; y cuando tu mismo abandonas tu alma al primero en llegar, a fin de que, si te injuria, tu alma será confundida y turbada, ¿no te avergüenzas de ello?

29 | En todo asunto, antes de emprenderlo, mira bien lo que lo precede y lo que le sigue, y sólo después de tal examen, empréndelo. Si no observas esta conducta, tendrás en principio placer en lo que hagas, pues no tendrás en cuenta lo que sigue, pero al final, cuando aparezcan las dificultades, estarás lleno de confusión.

Querías vencer en los juegos olímpicos. Yo también, por los dioses, pues es algo bello. Pero examina bien, de antemano, lo que precede y lo que sigue a una empresa semejante. Puedes emprenderla después de este examen. Tendrás que someterte al régimen disciplinario y alimenticio y abstenerte de golosinas, hacer ejercicios en las horas señaladas, haga frío o calor; beber agua y vino, sólo moderadamente; en una palabra, es preciso librarse sin reserva al ejercicios diarios como si del médico se tratase, y después de todo esto, participar en los juegos. Allí, puedes ser herido, descoyuntadas las piernas, ser humillado, y, después de todo esto, ser vencido.

Cuando hayas sopesado todo esto, ve, si tu quieres, hazte atleta. Si no tomas precauciones, sólo harás tonterías y payasadas como los niños que tan pronto juegan a luchadores, como a gladiadores, como tocan la tropeta, como representan una tragedia. Así también tu: serás tan pronto atleta como gladiador, después de todo aquello, filósofo, y, en el fondo de tu alma, no serás nada. Como un payaso, imitarás todo lo que quisieras hacer, y cada vez te gusta algo distinto, pues a nada de esto has llegado con reflexión sino que actúas temerariamente, sin ninguna consideración, ni guía, sino por el sólo azar y capricho. Así es como muchos, habiendo visto o escuchado hablar a un filósofo como Eufrates, (aunque ¿quién es capaz de hablar como él?) quieren ser filósofos.

¡Oh hombre! considera primero la naturaleza del asunto que emprenderás, y luego examina tu propia naturaleza, para ver si ella es tan fuerte como para llevar ese carga. ¿Quieres correr la maratón, o ser luchador? Mira tus brazos, considera tus muslos, examina tu región lumbar, pues no nacimos todos para la misma cosa. ¿Quieres ser filósofo? Piensa si al abrazar tal oficio, podrás comer como los otros, beber como



ellos, renunciar como ellos a los placeres. Debes velar, trabajar, apartarte de tus familiares y amigos, soportar el desdén del joven esclavo, las burlas de todos, ser excluido de honores, cargos, magistraturas, en el menor asunto.

Reflexiona sobre ello: y ve si tu quieres pagar a este precio; la tranquilidad, la libertad, la constancia. Si no, aplícate a otra cosa, y no hagas como los niños, no seas hoy filósofo y mañana político, luego negociante y después ministro. Estas cosas no concuerdan. Es preciso que seas sólo un hombre, y un solo hombre más, o menos lúcido; es preciso que te apliques a lo que tu alma desea, o a lo que tu cuerpo anhela: es preciso que trabajes en adquirir bienes interiores, o bienes exteriores, es decir que es preciso que soportes el carácter de un filósofo, o el de un hombre común. ¿Cuál es tu principio rector?

30 | El deber se mide, en general, por la relaciones en las que encontramos nuestro lugar. ¿Es tu padre? Te ordena atenderle y obedecerle en todo, sufrir sus reprimendas y sus malos tratos. Pero es un mal padre. ¿Y qué? ¿Es que la naturaleza te unió necesariamente a un buen padre? No, ella te unió simplemente a un padre.

¿Tu hermano es injusto? Conserva, no obstante, respecto de él, tu rango de hermano, y no mires lo que él hace, sino lo que tú debes hacer, y el estado en que encuentras tu libertad, mira si haces lo que la naturaleza quiere que hagas. Pues otro no te ofenderá, ni te herirá nunca, si tu no lo deseas, no serás herido sino cuando creas serlo. Por este medio entonces, estarás contento siempre de tu vecino, de tu general, si tú te acostumbras a considerar tus relaciones con los otros.

31 | Sábetete que el principio y el fundamento de las religiones consiste en tener de los dioses opiniones rectas y sanas, como de que existen y sostienen con su amor, todo cuanto ha sido creado. Que ellos gobiernan el mundo, de conformidad con las leyes de lo que existe, con sabiduría y amor. Que tú estás aquí para descubrirlos y acceder de voluntad y de corazón, a las cosas como que de ellos provienen. De esta manera no te quejarás nunca de los dioses, y no les acusarás de abandonarte, sino que buscarás en las cosas su designio. Pero, estos sentimientos, sólo puedes lograrlos, renunciando a todo lo que no depende de nosotros, y constituyendo como bienes todo lo que de ti depende.

Pues si tomas por “bien” o por “mal” alguna cosa que de ti no depende, necesariamente, tus deseos quedarán frustrados y caerás en lo que temes, quejándote entonces y odiando a los que crees causantes de tu malestar.

Pues todo animal ha nacido para aborrecer y para huir de lo que le parece malo o dañino y de lo que lo causa, y para amar lo que le parece útil y bueno y lo que lo causa.



Es entonces imposible que aquel que cree ser perjudicado por algo se alegre del perjuicio y ame lo que lo causa.

He aquí de donde viene el que un hijo llene de reproches e injurias a su padre, cuando su padre no le hace participar de lo que cree bienes. Y es lo que han hecho Eteocles y Polinices al creer que la tiranía era un bien. Y es por ello que el agricultor, el marinero, el comerciante, y por ello que los que pierden sus mujeres y sus hijos maldigan a los dioses. Pues allí donde está el interés, también está la piedad.

Pero conviene a cada uno hacer libaciones, sacrificios, ofrecer primicias según las costumbres ancestrales, de una manera pura, sin dejadez, sin negligencia, sin mezquindad, sin gastar más de lo que pueda.

32 | Cuando haces uso de la adivinación, recuerda que tu ignoras el futuro, y que vas a aprehenderlo. Pero también recuerda, si eres filósofo, que vas a consultar, aquello que de ti depende, pues, de lo que no depende de ti, es desde todo punto necesario que para ti no sea ello, ni un bien ni un mal.

No llesves pues, al ir donde el adivino, inclinación o aversión alguna por ninguna cosa del mundo, tampoco temblarás, sino que estarás persuadido y convencido de que todo lo que te llegare es indiferente y no te atañe, y que, de cualquier naturaleza que eso sea, dependerá de ti el hacer buen uso de ello. Esto, nadie puede impedirte.

Ve pues, con confianza, como si fuese a los dioses a quienes te aproximas, que sea de ellos de quienes recibas algún don. Por demás, cuando se te haya dado algún consejo, recuerda que son los consejeros a quienes tú, has recurrido, y que son de ellos las ordenes que desobedecerás o no. Recurre al adivino como recomendó Sócrates, es decir para las cosas en las cuales, el examen de la cuestión se relaciona a su solución y por las cuales no existe otro modo, aun razonando o con la técnica para resolverlo.

De modo que, cuando debas compartir algún peligro por un amigo o por la patria, no habrás de consultar al adivino para saber si hay que hacerlo. Pues si el adivino te declara los presagios de los sacrificios son desfavorables, que este signo te presagia o la muerte o una amputación, o el exilio; pero la razón opta, a pesar de todas estas cosas, que se debe socorrer al amigo y exponerse por su patria, fíate entonces de un adivino aún más grande que aquel que consultaste, obedece a Apolo Pytio, que echó del templo a uno que, pudiendo, no libró a su amigo, de un asesinato.



33 | Fíjate, desde ahora, un cierto estilo de vida al cual tu te atenderás estés solo o acompañado.

Guarda frecuente silencio, no digas más que las cosas necesarias, y dilas en pocas palabras. Cuando la ocasión lo exija, habla, pero no de cosas triviales y comunes: no hables ni de combates de gladiadores, carreras de caballos, los atletas, la comida o la bebida que son temas de conversación ordinaria. Sobretudo no hables nunca de persona alguna, ni para injuriarla ni para alabarla, ni para hacer comparaciones. Si puedes entonces, raporta tus propósitos y los de tus compañeros a los que es conveniente. Y si te encuentras con extraños, guarda silencio.

No rías, ni mucho, ni frecuente, ni con exceso.

Evita, si se puede del todo, el juramento, y si no, según lo permitan las circunstancias.

Evita los convites públicos y de quienes no sean filósofos, pero si has de hacerlo, redobla la atención sobre ti mismo, a fin de no dejarte llevar por los modos y maneras de hacer de los profanos. Has de saber que, si alguno, en estos convites, es impuro, es necesario que aquel que lo frecuente, por limpio que sea, será igualmente impuro.

En lo que respecta al cuerpo, sólo usa lo estrictamente necesario cuando las necesidades del alma lo demanden, por ejemplo; el alimento, el vestido, el techo, la servidumbre. Y excluye lo que lleve a ostentación o al lujo.

Con respecto a los placeres del amor, abstente, si puedes, antes del matrimonio, y si gustas de ello, que al menos sea legítimo. Pero no seas severo con aquellos que lo hacen, no los reprendas ni censures, ni te vanaglories de tu continencia.

Si alguien te hiciere saber que un individuo habla mal de ti, no te defiendas, ni refutes lo que haya dicho, sino que responde: “Aquel que ha dicho aquello de mí, ignora sin duda mis otros vicios, de lo contrario no habría dicho sólo estos.”

No es necesario, en absoluto, ir a menudo a los espectáculos. Y, asistes en alguna ocasión, no te preocupes sino por ti mismo, esto es, quiere sólo que suceda lo que suceda y que venza sólo el vencedor; porque así no tendrás tropiezo. Evita el gritar o burlarte o conmovertte por algo o por alguien. Y una vez te hayas alejado, no hables mucho de lo que has visto, pues esto no serviría para corregir tus errores, ni te tornaría un hombre más honesto; ya que estas largas entrevistas testimonian que sólo el espectáculo ha llamado tu atención.

No vayas ni a las lecturas públicas de éste o de aquél sin motivo. Pero si allí te encuentras, guarda gravedad y compostura, y no muestres desagrado.



Cuando debas conversar con alguien, sobretodo con quienes se considera superiores en la ciudad, proponte a ti mismo, la pregunta sobre lo que hubieran hecho en tal ocasión Sócrates o Zenon. Por este medio, no estarás embarazado por hacer lo que es de tu deber y por usar convenientemente lo que ocurra.

Cuando visites a alguien poderoso, imagínate de antemano que no le encontrarás en casa, o que se negará, o que no se dignará abrirte la puerta, o que no se ocupará de ti. Si, a pesar de esto, debes ir, soporta lo que llegue y no te digas “no valía la pena”. Pues es lenguaje de un hombre vulgar, de un hombre sobre el que las cosas exteriores tienen mucho poder.

En las conversaciones ordinarias, evita recordar muy a menudo y sin medida algunos de tus hechos o peligros por los que has pasado. Pues el oír tales cosas, no agrada a los demás, ni a ti mismo el recordarlas. Evita incluso jugar el papel de hazme reír. Uno es inducido por tal vía a deslizarse en el género de aquellos que no son filósofos, y al mismo tiempo esto puede disminuir el respeto que de ti se tiene.

Es igualmente peligroso dejarse llevar por discursos obscenos, y, cuando te encuentres con tales conversaciones, que no faltan, si la ocasión lo permite, reprende a quien lo inició, o al menos que tu silencio, testimonie, por el rubor de tu frente y por la severidad de tu rostro, que estos modos de conversación no te gustan.

34 | Cuando te representes un placer evita, como para las otras representaciones, dejarte llevar por él. Que el asunto te espere, date un respiro. Luego, compara los dos momentos, el del goce y el de después y de los reproches que te harás a ti mismo, y opón la satisfacción que te proveen estos dos momentos. Si encuentras que es el tiempo para ti de gozar de tal placer, ten cuidado de que su agrado no te venza y no te dejes seducir por el placer, oponle cuánto mejor es tener de ti conciencia del logro de la victoria.

35 | Cuando hagas algo, después de haber tomado la decisión de hacerlo, no evites ser visto haciéndola, aunque la gente deba juzgarla de manera incorrecta. Si no actúas de manera correcta, es la acción misma la que debes evitar. Pero si actúas correctamente ¿Por qué temer aquellos que la critican injustamente?

36 | Igual que las siguientes proposiciones: “Es de día, es de noche” tienen gran valor para formar una proposición disjuntiva, y ninguno con una copulativa; de la misma manera no tiene valor alguno el querer todo para sí, sin miramiento por los otros. Cuando entonces, comas con otro, recuerda no ver sólo el valor, que concierne a tu cuerpo, de los alimentos propuestos, sino también, como conviene, el valor de tu comensal.



37 | Si tomas cualquier rol superior a tus fuerzas, has procedido torpemente, a la vez que desechaste el que habrías representado bien.

38 | Así como al andar te cuidadas de pisar un clavo o torcerte un pie, procura también de igual modo no dañar la parte maestra de ti mismo, la razón que te conduce. Si, así observas, en cada acción de la vida, nos aplicaremos en ella mayor seguridad.

39 | La medida de las riquezas para cada uno, es el cuerpo, como el pie es la medida del zapato. Si te atienes a esta regla, guardarás siempre la justa medida; pero si no la tienes en cuenta, pierdes; rodaras como en un precipicio donde nada te detiene. Sucede lo mismo con el calzado; si pasas la medida de lo que tu pie requiere, luego querrás unos zapatos dorados y después púrpuras y luego bordados. Pues luego de rebasar la medida, no hay límites.

40 | Al cumplir los catorce, las mujeres son llamadas *dominas*, por los hombres. Consecuentemente, viendo que, para ellas, nada nuevo se suma a esa denominación, simplemente acostarse con los hombres, empiezan a ataviarse y a adornarse, y en eso ponen todas sus esperanzas. Nada es más útil y necesario que aplicarse en hacerse entender que no se les honrará y no se les respetará sino por su sabiduría, pudor y modestia.

41 | Un signo cierto de un espíritu incapaz para la filosofía, es el de ocuparse mucho tiempo en el cuidado del cuerpo, así mismo como en el ejercicio físico, comer mucho, beber mucho, eliminar mucho, tener muchos contactos sexuales. Estas cosas no deben ser lo principal, sino lo accesorio de nuestra vida, y nuestra aplicación y nuestra atención debe estar puesta en las cosas de nuestro pensamiento.

42 | Cuando alguien te maltrate o hable mal de ti, persuádetes que cree que es su deber. No es entonces posible que él se adhiera a lo que a ti te parece, sino a los suyos propios: tal que; si él tiene un parecer erróneo es sólo quien se hiere pues sólo él es quien se equivoca. En efecto, si alguien cree falso un silogismo verdadero, no es el silogismo quien sufre, sino quien en su juicio se ha engañado. Si te sirves bien de esta regla, soportarás pacientemente a quienes de ti mal hable; pues a cada injuria, no dejarás de decir: “es su opinión”.



43 | Cada cosa tiene dos asas: una, por la que es llevadera, la otra, por la que no lo es. Si tu hermano te hace injusticia, no lo tomes por el lado de la injusticia que el te hace, pues es el asa por donde la cosa no es llevadera; pero si lo tomas por el otro lado, por el de que él es tu hermano, un hombre que fue criado y alimentado junto a ti, entonces lo tomarás por el buen lado.

44 | No es razonar con coherencia decir: “Soy más rico que tú, por lo tanto soy mejor que tú” “Soy más elocuente que tú, entonces soy superior a ti”. Para razonar más coherentemente es preciso decir: “Soy más rico que tú pues mis bienes son mayores que los tuyos” “soy mas elocuente que tú, pues mi dicción es mejor que la tuya”. Ya que tú no eres, ciertamente, ni riqueza, ni elocución.

45 | Si alguien se baña rápidamente no dices que “se baña mal”, sino que “se baña rápidamente” . Alguien que bebe mucho vino, no dices que “bebe mal”, sino que “bebe mucho vino”. Pues, antes de conocer el juicio que determina su acción ¿Cómo podrías saber que el actúa mal? De esta manera, no tendrás una representación adecuada de ciertas cosas, y darás tu asentimiento a otras cosas completamente diferentes, de las cuales no tienes una representación adecuada.

46 | No te llames filósofo, ni hables bellas máximas ante los profanos; sino haz lo que tales máximas prescriben. Por ejemplo, en un festín, no digas cómo hay que comer, sino come como hay que comer. Y recuerda que Sócrates, rechazó toda ostentación y fastuosidad, tanto que, cuando los jóvenes le pedían les recomendará un filósofo, él mismo les conducía, sin quejarse, por el poco caso que de él hacían.

Si se da la ocasión de hablar de cosas bellas entre profanos, guarda silencio: pues hay el gran peligro de tener que dar cuenta de lo que tú no has digerido. Y cuando alguien te reproche que nada sabes y tu no te molestes, sábetete que comienzas a ser filósofo. Pues no es por cuánta hierba han comido, que las ovejas muestran a los pastores, su producto, sino, cuando hayan digerido el pasto en su interior, es por la lana y leche que ellas producen. Igual tú, no expongas ante los profanos bellas máximas, sino, si una vez digeridas, hazlas aparecer a través de tus acciones.

47 | Si te has acostumbrado a llevar una vida sencilla y a dominar tu cuerpo, no te jactes de ello, y, si no bebes sino agua, no andes diciendo a cada momento que tu no bebes más que agua. Si quieres ejercitar la paciencia y la tolerancia, hazlo por y para ti y no por y para los otros; no muestres tu devoción, y en la sed más ardiente, toma el agua bie fresca en tu boca, tírala, y no le digas a nadie.



48 | Actitud y manera de ser del no filósofo: Él no espera nunca de sí mismo su provecho o perjuicio, sino siempre de los otros.

Actitud y manera de ser del filósofo: Él no espera sino de sí mismo, todo provecho tanto como todo perjuicio.

Algunas señales del que progresa en el estudio de la sabiduría: a nadie censura, a nadie alaba, no se queda de nadie, y no acusa a nadie, no habla de sí como si él fuera o supiera algo.

Cuando encuentra un obstáculo o alguien le impide lo que él desea, no las emprende sino consigo mismo. Si alguien le alaba, él se burla en secreto de su devoto, y, si se le reprende, no busca nunca justificarse; sino que, como los convalecientes, él explora y se examina, de temor de turbar e impedir cualquier cosa en ese comienzo de curación, antes de que su salud esté enteramente fortificada.

Ha suprimido en sí, todo deseo exterior, y ha volcado su aversión sólo sobre las cosas que, dependiendo de nosotros, están en contra de la naturaleza. Tiene hacia todas las cosas sólo movimientos amables y sujetados. Si se le trata de simple e ignorante, no se apena. En una palabra, está siempre en guardia contra sí mismo como contra un hombre que le tiende continuamente trampas y que es su peor enemigo.

49 | Cuando alguien se jacte de comprender e interpretar los escritos de Crisipo, dice: Si Crisipo no hubiera escrito de modo tan complejo, este hombre no tendría entonces nada de lo que pudiera glorificarse. En cuanto a mi, ¿qué es lo que yo deseo? Conocer la naturaleza y seguirla. Busco entonces quién lo ha explicado mejor; se me dice que Crisipo. Voy a Crisipo, pero no lo entiendo, busco entonces alguien que me lo explique. Hasta ahí, no hay nada de que vanagloriarse. Cuando haya encontrado un buen intérprete, me faltará aún poner en práctica los preceptos que él me explique y sólo esto merece estima. Pues, si me contento con la explicación y admiro a quien la dice, ¿qué soy? Un gramático y no un filósofo, con la diferencia de que, en lugar de a Homero, yo explico a Crisipo, Cuando alguien me diga entonces, “explícame a Crisipo”, tendré más vergüenza y confusión, al no poder mostrar mis acciones en conformidad con sus preceptos.

50 | Mantente firme en la práctica de todas estas máximas, y síguelas como a ley que no puedes violar sin impiedad. Y no prestes atención a lo que de ti se habrá de decir; pues esta, siendo una de las cosas que no están en tu poder, no es cosa tuya.



51 | ¿Hasta cuando diferirás juzgarte digno de las más grandes cosas y de ponerte en estado de no transgredir los dictados de la razón? Haz recibido preceptos a los cuales debes dar tu consentimiento, y lo has dado. ¿Qué maestro esperas entonces para encargarle tu bienestar? Ya no eres un niño, sino un hombre adulto. Si te descuidas y emperezas, y siempre vas cambiando de propósito, si todos los días dejas para otro día el cuidar de ti mismo, sucederá que, ni te darás cuenta de que no haces progreso alguno, y perseverarás sí, pero en tu ignorancia, tanto al vivir como al morir.

Desde ahora entonces, júzgate digno de vivir como un adulto, como un progresante. Que todo lo que te parece bello y bueno sea para ti una ley inviolable. Si se presenta alguna cosa grata o desagradable, honroso o deshonroso, recuerda que hora es el momento de luchar, que los juegos Olímpicos se han abierto, que no es tiempo de diferir más, y que, depende en un solo día y de una sola circunstancia.

Es así como Sócrates alcanzó la perfección, sirviéndose de todas las cosas para su progreso, y no siguiendo que a la Razón. Por ti, aun cuando aún no seas Sócrates, debes vivir como alguien que puede llegar a ser un Sócrate.

52 | La primera y más importante parte de la filosofía es la que trata de la práctica de los preceptos; por ejemplo: No mentir.

La segunda, es la que hace las demostraciones: Por qué es preciso no mentir.

La tercera; es que la prueba tales demostraciones, explicando con precisión: ¿En qué consiste una demostración? ¿Qué es en efecto, demostración? ¿Qué, consecuencia? ¿Qué, oposición? ¿Qué, verdadero? ¿Qué, falso?

Esta tercera parte es necesaria para la segunda, y la segunda para la primera; pero la más necesaria de todas, y en la que es preciso detenerse y quedarse es en la primera.

De ordinario, invertimos tal orden; nos detenemos enteramente en la tercera, todo nuestro trabajo, todo nuestro estudio, es para la tercera, en la prueba, y descuidamos absolutamente la primera, que es el uso y la práctica. Así pues, mentimos, pero al punto demostramos que no hay que mentir.



53 | En cualquier circunstancia, que sean presentes en tu espíritu las siguientes fórmulas:

— “¡Condúceme, oh Zeus, y tú, Destino, allá donde has determinado que deba ir! Te obedeceré con diligencia; pero, si me resisto, volviéndome malvado, tendré aun así que seguirte”.

— “Aquel que se acomoda como es preciso, a la Necesidad, es sabio y hábil en el conocimiento de las cosas divinas”.

— “Pero, Critón, si es así que place a los dioses, que sea entonces de esa manera que las cosas ocurran”

— “Anytos y Meletos pueden matarme, pero no perjudicarme”.