

BESTSELLER NÚMERO UNO DE WALL STREET JOURNAL

# DIARIO PARA ESTOICOS

366 REFLEXIONES  
SOBRE LA SABIDURÍA,  
LA PERSEVERANCIA  
Y EL ARTE DE VIVIR

NUEVAS TRADUCCIONES DE  
SÉNECA, EPICTETO Y MARCO AURELIO

**RYAN HOLIDAY**

Autor del bestseller *LA QUIETUD ES LA CLAVE*

y **STEPHEN HANSELMAN**

---

---

# DIARIO PARA ESTOICOS

---

---

**Ryan Holiday** es el autor de los superventas *Confía en mí, estoy mintiendo* ; *Growth Hacker Marketing* ; *El obstáculo es el camino* y *El ego es el enemigo* . Sus libros han sido traducidos a diecinueve idiomas y sus artículos han aparecido en todas partes, desde revistas como *Columbia Journalism Review* o *Psychology Today* hasta la revista de negocios *Fast Company* .

**Stephen Hanselman** ha trabajado durante más de tres décadas en la industria editorial como librero, editor y agente literario. Se graduó en la Harvard Divinity School, donde realizó un posgrado mientras estudiaba en el departamento de Filosofía de Harvard.

## **OTROS TÍTULOS DE RYAN HOLIDAY**

*La quietud es la clave*

*Growth Hacker Marketing:*

*El futuro del Social Media y la Publicidad*

*Confía en mí, estoy mintiendo:*

*Confesiones de un manipulador de los medios*

*El obstáculo es el camino:*

*El arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo*

*El ego es el enemigo*



**366 reflexiones sobre la sabiduría,  
la perseverancia y el arte de vivir**

---

**RYAN HOLIDAY**  
Y STEPHEN HANSELMAN

---

# REVERTÉ MANAGEMENT

Barcelona /México

**The Daily Stoic**  
**Diario para estoicos**

© 2016, Ryan Holiday y Stephen Hanselman  
*All rights reserved.*

Esta edición:

© **Editorial Reverté, S. A., 2020**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement@reverte.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-15-6

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9582-8 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9583-5 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Aridela Trejo

Revisión de textos: Genís Montrabà

Digitalización: Reverté-Aguilar

La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, queda rigurosamente prohibida, salvo excepción prevista en la ley. Asimismo queda prohibida la distribución de

ejemplares mediante alquiler o préstamo público, la comunicación pública y la transformación de cualquier parte de esta publicación sin la previa autorización de los titulares de la propiedad intelectual y de la Editorial.

*De Stephen para mi adorada Julia, quien me ayudó a encontrar la alegría.*



**S**on hombres ociosos solo quienes están libres para la sabiduría, solo ellos están vivos, pues no conservan tan solo su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo; todos los años que se han desarrollado antes que ellos, están adquiridos para ellos. Si no somos de lo más desagradecido, reconoceremos que los esclarecidos fundadores de venerables doctrinas nacieron para nosotros, organizaron su vida para nosotros.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 14.1

# CONTENIDOS

---

---

INTRODUCCIÓN

## **PRIMERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA PERCEPCIÓN**

ENERO: CLARIDAD

FEBRERO: PASIONES Y EMOCIONES

MARZO: CONCIENCIA

ABRIL: PENSAMIENTO IMPARCIAL

## **SEGUNDA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN**

MAYO: ACCIONES CONCRETAS

JUNIO: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

JULIO: DEBER

AGOSTO: PRAGMATISMO

## **TERCERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA VOLUNTAD**

SEPTIEMBRE: FORTALEZA Y RESILIENCIA

OCTUBRE: VIRTUD Y BONDAD

NOVIEMBRE: ACEPTACIÓN/*AMOR FATI*

DICIEMBRE: MEDITACIÓN SOBRE LA MORTALIDAD

CÓMO SEGUIR SIENDO ESTOICO

MODELO DE LA PRÁCTICA ESTOICA TARDÍA Y GLOSARIO DE TÉRMINOS Y PASAJES CLAVE

LECTURAS RECOMENDADAS

# INTRODUCCIÓN

Contra todo pronóstico, tras casi dos milenios, los diarios privados de uno de los emperadores más importantes de Roma, las cartas personales de un excelente dramaturgo y uno de los políticos más sabios de Roma, o las enseñanzas de un antiguo esclavo y exiliado que se convirtió en un influyente profesor, sobreviven al paso de los años.

¿Qué dicen? ¿Acaso esas páginas antiguas y poco conocidas contienen algo relevante para la vida moderna? La respuesta es «sí». Contienen ejemplos de la sabiduría más formidable de la historia de la humanidad.

Se trata de documentos que constituyen los fundamentos de lo que se conoce como *estoicismo*, una filosofía antigua que una vez fue una de las disciplinas civiles más populares en Occidente. Ricos, pobres, poderosos y desafortunados la practicaron todos por igual, en busca de la «buena vida». Sin embargo, con el paso del tiempo, el conocimiento de esta escuela de pensamiento, que en otro tiempo fue esencial para muchos fue desapareciendo poco a poco.

Salvo para aquellos que aspiran a la sabiduría, el estoicismo es poco conocido o malinterpretado. De hecho, sería difícil encontrar una palabra que haya sufrido tantas injusticias a manos del idioma como *estoico*. Para el hombre común, esta forma de vida vigorosa, orientada a la acción y que cambia paradigmas se ha convertido en sinónimo de «carente de emociones». Dado que la sola mención de la palabra *filosofía* aburre o incomoda a la mayoría de las personas, la «filosofía estoica» parece lo último que alguien querría aprender, y mucho menos necesitar, para su vida cotidiana.

Qué destino tan triste para una escuela filosófica que Arthur Schopenhauer, uno de sus críticos, describiría con estas palabras: «La cumbre suprema a la que puede llegar el hombre con el mero uso de su razón».

Nuestro objetivo en este libro pretende devolver el estoicismo al lugar que le corresponde, como una herramienta para la búsqueda del autocontrol, la constancia y la sabiduría: conocimiento que

permita experimentar una vida plena, en vez de un campo esotérico de estudio académico.

Sin duda, muchas de las grandes mentes de la historia no solo entendieron el estoicismo como lo que realmente es, sino que, además, recurrieron a él directamente: George Washington, Walt Whitman, Federico el Grande, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Todos y cada uno de ellos leyó, estudió, citó o admiró a los estoicos.

Por su parte, los antiguos estoicos no eran apáticos. Los nombres que encontrarás en este libro —como Marco Aurelio, Epicteto o Séneca— corresponden respectivamente a un emperador romano, a un antiguo esclavo que logró convertirse en un influyente profesor amigo del emperador Adriano, y a un famoso dramaturgo y consejero político. Existen otros estoicos como Catón el Joven (que fue un destacado político), Zenón (que, como otros estoicos, fue un próspero comerciante), Cleantes (que fue un antiguo boxeador y trabajó acarreando agua para pagarse los estudios), Crisipo de Solos (que fue un corredor de larga distancia cuyos escritos se perdieron por completo, pero que sumados contaban más de setecientos libros) o Musonio Rufo (que fue un profesor).

Hoy en día (sobre todo con la reciente publicación de *El obstáculo es el camino*), el estoicismo ha encontrado un público nuevo y diverso que incluye al cuerpo técnico de los New England Patriots y los Seattle Seahawks, al rapero LL Cool J, a la presentadora Michele Tafoya, así como a muchos atletas profesionales, directores ejecutivos, inversores, artistas, empresarios y figuras públicas.

¿Qué han encontrado estos personajes ejemplares en el estoicismo que otros no han logrado identificar?

Muchísimo. Si bien con frecuencia los académicos han considerado el estoicismo como una metodología anticuada y de poco interés, los emprendedores e innovadores han sido quienes han descubierto que, en realidad, aporta la fortaleza y la resistencia necesarias para gestionar la exigencia de sus vidas. Cuando el periodista y veterano de la Guerra Civil Ambrose Bierce le dijo a un joven escritor que estudiar a los estoicos le enseñaría «cómo ser un

invitado digno en la mesa de los dioses», o cuando el pintor Eugène Delacroix (famoso por su cuadro *La Libertad guiando al pueblo*) dijo que el estoicismo era su «religión reconfortante», hablaban por experiencia propia. Como también lo hacía el coronel abolicionista Thomas Wentworth Higginson, quien lideró el primer regimiento completamente afroamericano en la Guerra Civil estadounidense y realizó una de las traducciones más memorables de Epicteto. El colono sureño y escritor William Alexander Percy, que dirigió las labores de rescate durante la gran inundación del Misisipi en 1927, tenía una perspectiva única cuando dijo del estoicismo que «cuando todo lo demás está perdido, se mantiene firme». También el escritor e inversor Tim Ferriss mencionó que el estoicismo era «el sistema operativo personal perfecto» (otros ejecutivos influyentes como Jonathan Newhouse, director ejecutivo de Condé Nast International, comparten la misma opinión).

Parece que el estoicismo haya sido especialmente diseñado para el campo de batalla. En 1965, cuando James Stockdale (más tarde condecorado con la Medalla de Honor) se lanzaba en paracaídas desde su avión sobre Vietnam, hacia lo que se convirtió en un lustro de tortura y encarcelamiento tenía un nombre en sus labios: Epicteto. Así como se dice que Federico el Grande cabalgó al campo de batalla con las obras de los estoicos en sus alforjas, el antiguo general de la Marina el general James *Mad Dog* Mattis (comandante de la OTAN y actual secretario de Defensa de los Estados Unidos) siempre llevaba consigo las *Meditaciones* de Marco Aurelio a sus despliegues en el Golfo Pérsico, Afganistán e Irak. Una vez más, no eran profesores, sino profesionales activos que descubrieron que el estoicismo, como filosofía práctica, encajaba con sus objetivos.

## **DE GRECIA A ROMA Y A LA ACTUALIDAD**

**E**l estoicismo fue una escuela de filosofía que fundó Zenón de Citio, a principios del siglo III a. C. Su nombre se deriva del griego *stoa* (pórtico), porque ahí fue donde Zenón comenzó a dar clases. La filosofía manifiesta que la virtud (las virtudes fundamentales son el control de uno mismo, el valor, la justicia y la sabiduría) es la

felicidad, y que la causa de la mayoría de nuestros problemas radica en cómo percibimos las cosas, no en las cosas en sí mismas. El estoicismo nos enseña que no podemos controlar ni depender de nada, salvo de lo que Epicteto denominó «libre albedrío»; es decir, de nuestra capacidad para emplear la razón a la hora de elegir cómo clasificamos, respondemos y nos adaptamos a los sucesos externos.

El estoicismo temprano se acercaba mucho más a una filosofía completa que otras escuelas antiguas cuyos nombres podrán resultar familiares: epicureísmo, cinismo, platonismo, escepticismo. Sus partidarios trataron varios temas; entre otros, la física, la lógica o la cosmología. Una de las analogías preferidas de los estoicos para describir su filosofía era la de un campo fértil. La lógica era la valla protectora; la física, el campo, y la ética o el *cómo vivir* era el fruto que se obtenía.

No obstante, a medida que el estoicismo evolucionó, se enfocó principalmente en dos de estos temas: la lógica y la ética. El estoicismo se trasladó de Grecia a Roma, y se convirtió en una disciplina más práctica para adaptarse a la vida activa y pragmática de los romanos más trabajadores. Como Marco Aurelio observaría más tarde: «Debo a Rústico no haberme perdido en la exuberancia de la sofística ni haber compuesto tratados teóricos u obras retóricas que tienden a la persuasión».

Por el contrario, tanto Marco Aurelio como Epicteto y Séneca se centraron en una serie de preguntas más cercanas que hoy en día seguimos planteándonos: «¿cuál es la mejor manera de vivir?», «¿cómo gestiono la ira?», «¿qué responsabilidades tengo con los demás?», «¿por qué tengo miedo a la muerte?», «¿cómo puedo afrontar las dificultades?», «¿cómo puedo gestionar el éxito o el poder?».

En absoluto se trata de preguntas abstractas. En sus escritos (cartas o diarios personales) y sus clases, los estoicos se esforzaron por encontrar respuestas reales y factibles, y con el tiempo formularon su trabajo en torno a una serie de ejercicios organizados en tres disciplinas fundamentales:

La disciplina de la percepción (cómo vemos y percibimos el mundo que nos rodea).

La disciplina de la acción (las decisiones y acciones que tomamos y con qué fin).

La disciplina de la voluntad (cómo hacer frente a las cosas que no podemos cambiar, cómo desarrollar una opinión clara y convincente, cómo *entender* realmente nuestro lugar en el mundo).

Los estoicos nos dicen que, si controlamos nuestras percepciones, encontraremos claridad mental. Si nuestras acciones son correctas y justas, encontraremos la sabiduría y la perspectiva para enfrentar cualquier obstáculo que se nos presente. Además, también creían que, al practicar estas disciplinas, así como al instruirlas a sus conciudadanos, podrían cultivar la resiliencia, la determinación e incluso la alegría.

El estoicismo nació en el turbulento mundo antiguo, se centró en la naturaleza impredecible de la vida cotidiana y brindó herramientas prácticas para emplearlas a diario. Es posible que el mundo moderno parezca radicalmente distinto al que representaba el pórtico (*Stoa Poikilê*) del Ágora de Atenas o el Foro y la corte de Roma. Sin embargo, los estoicos se esforzaron por recordar (véase la entrada del 10 de noviembre) que no se enfrentaban a un panorama muy distinto que el de sus antepasados, y que el futuro no alteraría radicalmente la naturaleza y el fin de la existencia humana. Como a los estoicos les gustaba decir: un día es todos los días. Y sigue siendo así.

Lo cual nos trae al presente.

## **UN LIBRO FILOSÓFICO PARA LA VIDA FILOSÓFICA**

**A**lgunos estamos estresados y otros trabajamos demasiado. Tal vez estés lidiando con las dificultades de ser padre, con el caos de una nueva empresa, o quizá seas alguien exitoso que experimenta la responsabilidad del poder. ¿Luchas contra una adicción? ¿Estás muy enamorado? ¿Vas de una relación difícil a otra? ¿Te acercas a la vejez? ¿Disfrutas de los privilegios de la juventud? ¿Estás ocupado y activo? ¿Estás aburrido?

No importa cuál sea el caso, sin tomar en cuenta tu situación, la sabiduría de los estoicos puede ayudarte. De hecho, en muchos casos, los estoicos han abordado ciertos temas en términos que parecen increíblemente modernos. Y en eso se enfocará este libro.

Nos remitimos directamente al canon estoico para presentar una selección de los mejores pasajes de tres de las figuras más importantes del estoicismo tardío (Séneca, Epicteto y Marco Aurelio), así como algunas máximas de sus predecesores (Zenón, Cleantes, Crisipo de Solos, Musonio Rufo y Hecatón). Para acompañar cada cita hemos intentado contar una historia, brindar un contexto, plantear una pregunta, dar pie a un ejercicio o explicar la perspectiva del estoico a quien pertenece, para que entiendas con mayor profundidad esas respuestas que estás buscando.

Las obras de los estoicos siempre se han mantenido interesantes y vigentes, sin importar el devenir histórico ni el flujo de su popularidad. No ha sido nuestra intención alterarlas o modernizarlas en este libro (en ese sentido, ya hay muchas traducciones excelentes). En cambio, sí que hemos pretendido organizar y presentar la vasta colección de sabiduría estoica de la forma más digerible, accesible y coherente posible. Es viable (y aconsejable) consultar las obras originales de los estoicos en su totalidad (véase la sección de lecturas recomendadas al final de este libro). Mientras tanto, para el lector ocupado y activo, hemos intentado producir un devocionario práctico y directo, como los filósofos en cuestión. Y, de acuerdo con la tradición estoica, hemos añadido material para estimular y facilitar el planteamiento de las preguntas trascendentales.

Los estoicos fueron pioneros de los rituales matutinos y nocturnos: preparación por la mañana y reflexión por la tarde. Hemos escrito este libro para que sea útil en ambos casos. Contiene una meditación diaria, para todos los días del año (así como una adicional para los años bisiestos). Si lo deseas, puedes utilizar también un cuaderno para articular tus ideas y tus reacciones (véase 21 y 22 de enero y 22 de diciembre), como solían hacer los estoicos.

El objetivo de este enfoque práctico de la filosofía es ayudarte a vivir una vida mejor. Esperamos que no haya una sola palabra en



este libro que no pueda, parafraseando a Séneca, convertirse en una acción.

Con tal fin presentamos este libro.



PRIMERA PARTE

*La*

**DISCIPLINA *de la***  
**PERCEPCIÓN**

---

---

**ENERO**

CLARIDAD

---

---

---

---

1 de enero  
**CONTROL Y ELECCIÓN**

---

---

En esto consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas, ponlas por separado y di: «Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí. ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas».

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.5.4-5

**E**l ejercicio más importante de la filosofía estoica es diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no. Aquello sobre lo que tenemos influencia y aquello sobre lo que no. Cuando un vuelo se retrasa por causas climáticas, discutir con el encargado de la aerolínea no detendrá la tormenta. Por mucho que lo desees, serás más alto o más bajo, ni habrás nacido en otro país. Sin importar lo mucho que lo intentes, no puedes obligar a nadie a que le caigas bien. En realidad, todo el tiempo que inviertas en esos propósitos inamovibles es tiempo que no utilizarás para las cosas que *sí* puedes cambiar.

Los grupos de rehabilitación de adicciones practican algo denominado *oración de la serenidad* : «Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que sí y la sabiduría para distinguirlas». Los adictos no pueden cambiar los abusos que sufrieron en su infancia, no pueden revertir las elecciones que tomaron o los daños que han causado; sin embargo, *sí* pueden cambiar el futuro mediante el poder que tienen en el momento presente. Como dijo Epicteto, pueden controlar las elecciones que tomen en este momento.

Lo mismo ocurre en nuestro caso. Si podemos enfocarnos en distinguir qué elementos de nuestro día a día podemos controlar y cuáles no, no solo seremos más felices, sino que tendremos una ventaja clara sobre aquellas personas que no se han dado cuenta de que están librando una batalla que no pueden ganar.

---

---

2 de enero  
**LA EDUCACIÓN ES LIBERTAD**

---

---

¿Cuál es el fruto de estas doctrinas? Ha de ser el más hermoso y conveniente para los verdaderamente instruidos: imperturbabilidad, ausencia de miedo y libertad. Pues en esto no hemos de hacer caso al vulgo, que dice que «solo a los libres se les ha de permitir la instrucción», sino más bien a los filósofos, que dicen que «solo los instruidos son libres».

EPICTETO , *Di SERTACIONES POR ARRIANO* , 2.1.21-22

¿ Por qué elegiste este libro? ¿Por qué eliges cualquier otro? Para parecer más inteligente, pasar el rato en el avión o escuchar aquello que quieres hay lecturas mucho más sencillas.

Elegiste este libro porque estás aprendiendo a vivir. Porque quieres ser más libre, tener menos miedos y alcanzar un estado de paz. La educación (leer y reflexionar sobre la sabiduría de las mentes brillantes) no debe buscarse porque sí. Tiene un propósito.

Recuerda este imperativo los días que te sientas distraído, cuando te parezca que ver la televisión o comer un tentempié es más provechoso que leer o estudiar filosofía. El conocimiento (en particular, el conocimiento de uno mismo) es libertad.

---

---

3 de enero

**MUÉSTRATE IMPLACABLE CON LAS COSAS QUE NO  
IMPORTAN**

---

---

Cuántos te han robado la vida sin que tú te percataras de lo que perdías. Cuánto te ha quitado el resentimiento vano, la alegría estúpida, el deseo ansioso, las relaciones lisonjeras, qué poco de lo tuyo se te ha dejado: comprenderás que vas a morir prematuramente.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 3.3

**U**na de las cosas más difíciles en la vida es decir «no» a las invitaciones, las solicitudes, las obligaciones... a las cosas que todos los demás están haciendo. Es aún más difícil decir «no» a las emociones que consumen mucho tiempo: la ira, la agitación, la distracción y la lujuria. Ninguno de estos impulsos parece pernicioso por sí mismo, pero fuera de control se convertirá en una condena.

Si no tienes cuidado, esas son precisamente la clase de imposiciones que oprimirán y consumirán tu vida. ¿Alguna vez te has preguntado cómo puedes recuperar parte de tu tiempo, cómo puedes sentirte menos ocupado? Comienza por aprender el poder de decir «¡no!». Por ejemplo: «No, gracias», «No, no me involucraré en esto», «No, ahora no puedo». Es probable que hieras los sentimientos de alguien o que ciertas personas se molesten. Implicará mucho esfuerzo. Pero, cuanto antes renuncies a las cosas que no son importantes, más podrás dedicarte a las que importan. Esto te permitirá vivir y disfrutar tu vida: la vida que *quieres* .

---

---

4 de enero  
**LAS TRES GRANDES**

---

---

Es suficiente la opinión presente que capta lo real, la acción presente útil a la comunidad y la presente disposición capaz de complacer a todo lo que acontece procedente de una causa exterior.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.6

**P**ercepción, acción y voluntad. Estas son las tres disciplinas complementarias pero fundamentales del estoicismo (así como de la organización de este libro y del viaje de un año que acaba de empezar). Claramente, esta filosofía implica mucho más, y podríamos pasar todo el día hablando de las doctrinas particulares de varios estoicos: «Heráclito pensaba que...», «Zenón es originario de Citio, una ciudad de Chipre, y creía que...». Sin embargo, ¿esa información te ayudaría en tu día a día?

¿Qué claridad proporciona este tipo de conocimientos?

En cambio, el siguiente recordatorio resume las tres partes esenciales de la filosofía estoica que vale la pena tener en mente todos los días, en todas las decisiones que tomes:

Controla tus percepciones.

Dirige tus acciones adecuadamente.

Acepta con voluntad lo que está fuera de tu control.

Es todo lo que necesitamos hacer.

---

---

5 de enero  
**ACLARA TUS INTENCIONES**

---

---

Que todo trabajo se refiera a algo y tenga algún propósito. No es el trabajo quien mueve a los inquietos, sino que, como a los locos, los agitan las imágenes falsas de las cosas.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 12.5

**L**a ley 29 de *Las 48 leyes del poder* es: planea hasta el final. El autor, Robert Greene, afirma que «cuando planeas hasta el final, no te agobiarán las circunstancias y sabrás cuándo terminar. Anticípate a la suerte y contribuye a moldear tu futuro». El segundo hábito en *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* es «comenzar con un fin en mente».

Tener un fin en mente no garantiza alcanzarlo (ningún estoico toleraría esa suposición), pero no tenerlo garantiza que no lo cumplirás. Para los estoicos, las *oiêsis* (las opiniones falsas) son responsables no solo de las turbaciones del alma, sino del caos y la disfunción de la vida. Cuando no diriges tus esfuerzos hacia una causa o un fin, ¿cómo sabrás qué hacer en tu día a día? ¿Cómo sabrás a qué decir «no» y a qué decir «sí»? Si nunca has definido esas cosas, ¿cómo sabrás cuándo has cumplido tu meta o cuando te has desviado del camino?

La respuesta es que no hay manera de saberlo. Así que te encuentras con el fracaso, o peor, con la locura que surge del olvido y la falta de dirección.



---

---

6 de enero  
**DÓNDE, QUIÉN, QUÉ Y POR QUÉ**

---

---

El que no sabe lo que es el mundo, no sabe dónde está. Y el que no sabe para qué ha nacido, tampoco sabe quién es él ni qué es el mundo. Y el que ha olvidado una sola cosa de esas, tampoco podría decir para qué ha nacido. Entonces, ¿quién te parece que es el que evita el elogio de los que aplauden..., los cuales ni conocen dónde están, ni quiénes son?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.52

**E**l fallecido comediante Mitch Hedberg solía contar una historia graciosa en su espectáculo. Durante una entrevista radiofónica en directo, un locutor le preguntó: «¿Quién eres?». En ese momento tuvo que pensar: *¿Este tipo es profundo o estoy en el sitio equivocado?*

Con cuánta frecuencia nos preguntamos algo tan sencillo como «¿quién soy?», «¿qué hago?» o «¿de dónde vengo?». Como consideramos que son preguntas superficiales (si es que nos las planteamos), nos conformamos con respuestas superficiales.

Pero, incluso si una pistola apuntara a nuestra cabeza, la mayoría de nosotros no podría dar una respuesta sustancial. ¿Tú podrías? ¿Te has tomado el tiempo de saber con claridad quién eres y qué representas? ¿O estás muy ocupado con cosas que no son importantes, imitando modelos incorrectos y siguiendo caminos decepcionantes, insatisfactorios o inexistentes?

---

---

7 de enero

## **SIETE FUNCIONES CLARAS DE LA MENTE**

---

---

Las tareas del alma se basan en elegir, rechazar, desear, renunciar, preparar, encontrar y aceptar. ¿Qué es lo que puede ensuciar el alma de estas tareas ? Nada más que los juicios malignos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.11.6-7

Examinemos cada una de esas tareas:

Elegir actuar y pensar correctamente.

Rechazar las tentaciones.

Desear ser mejor.

Renunciar a la negatividad, las malas influencias y lo que no es verdadero.

Prepararse para lo que nos espera, para lo que pueda suceder.

Encontrar nuestro principio rector y nuestras prioridades.

Aceptar no engañarnos sobre lo que podemos controlar y lo que no (sobre todo, esto último).

Esto es lo que nuestra mente tiene que hacer. Debemos asegurarnos de que lo haga y considerar todo lo demás como contaminación o corrupción.

---

---

8 de enero

## RECONOCER NUESTRAS ADICCIONES

---

---

El que desea dar pruebas de una y otra virtud [piedad y fidelidad] tendrá que sufrir muchas molestias, que denominamos *males*, y sacrificar muchos gustos, en los que nos complacemos como si fueran bienes. Parece la fortaleza que debe ponerse a prueba a sí misma; parece la magnanimidad que no puede brillar si no menosprecia cual naderías los objetos que el vulgo codicia como valiosos.

SÉNECA, *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO*, 74.12-13

**E**sas indulgencias que consideramos inofensivas pueden convertirse en adicciones en toda regla. Comenzamos con un café por la mañana y al poco tiempo ya no podemos empezar el día sin él. Revisamos nuestro correo porque es parte de nuestro trabajo y, de repente, sentimos en nuestro bolsillo una vibración fantasma del teléfono cada pocos segundos. Muy pronto, estos hábitos inofensivos arruinan nuestras vidas.

Esas pequeñas compulsiones e impulsos no solo socavan nuestra libertad y nuestra soberanía, sino que también nublan nuestra claridad. Creemos que tenemos el control, pero ¿es así? En palabras de un adicto, la adicción se da cuando «perdemos la libertad de abstenernos». Recuperemos esa libertad.

En tu caso, esa adicción puede variar: ¿refrescos?, ¿drogas?, ¿quejarte?, ¿cotillear?, ¿internet?, ¿morderte las uñas? Sin embargo, debes recuperar la capacidad de abstenerte, porque en ella se encuentra tu claridad y el control de ti mismo.

---

---

9 de enero

## LO QUE CONTROLAMOS Y LO QUE NO

---

---

Hay ciertas cosas que dependen de nosotros y otras que no. Dependen de nosotros la opinión, las inclinaciones, el deseo, la aversión y, en definitiva, todo lo que son nuestros propios actos. No dependen de nosotros el cuerpo, las riquezas, la reputación, los cargos y, en definitiva, todo lo que no son nuestros propios actos. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, no están sujetas a restricciones ni impedimentos; pero las cosas que no dependen de nosotros son débiles, serviles y están sujetas a restricciones impuestas por la voluntad de otros.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 1.1

**H**oy no controlarás los sucesos exteriores. ¿Te da miedo? Un poco, pero todo vuelve a su sitio cuando nos damos cuenta de que podemos controlar nuestra opinión *sobre* esos sucesos. Tú decides si son buenos o malos, justos o injustos. No controlas la situación, pero sí controlas lo que *piensas* sobre ella.

¿Entiendes cómo funciona? Absolutamente todas las cosas que no controlamos (el mundo exterior, otras personas, la suerte, el *karma* , lo que sea) presentan un área correspondiente que sí puedes controlar. Solo con eso tenemos mucho margen de maniobra, mucho poder.

Lo mejor de todo es que entender lo que controlamos nos brinda claridad real sobre el mundo: todo lo que tenemos es nuestra propia mente. Hoy, cuando intentes dirigir tu influencia hacia fuera, recuerda que es mucho mejor y más conveniente hacerlo *hacia dentro*.

---

---

10 de enero  
**SI QUIERES SER CONSTANTE**

---

---

La esencia del bien es cierta clase de albedrío; la del mal, cierta clase de albedrío. Entonces, ¿qué es lo exterior? Materias para el albedrío, en cuyo trato alcanzará su propio bien o mal. ¿Cómo alcanzar el bien? Si no admira las materias. Pues si las opiniones sobre las materias son correctas, hacen bueno el albedrío, pero si son torcidas y desviadas, malo.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.29.1-3

**A** los estoicos les interesa la constancia, la estabilidad y la tranquilidad: rasgos a los que la mayoría aspiramos, pero que solemos experimentar de manera fugaz. ¿Cómo cumplir una meta tan inaccesible? ¿Cómo encarnar la *eustatheia* , palabra con la que Arriano describió esta enseñanza de Epicteto?

No es cuestión de suerte. No hay que eliminar las influencias externas, ni escapar para buscar la calma y la soledad. En cambio, se trata de filtrar el mundo exterior a través del corrector de nuestro juicio. Nuestra razón puede hacer eso: tomar la naturaleza retorcida, confusa y agobiante de los sucesos externos y poner orden.

Sin embargo, si nuestro juicio está retorcido porque no empleamos la razón, entonces todo lo demás estará retorcido y perderemos la capacidad de tranquilizarnos en el caos y la prisa de la vida. Si quieres ser constante, si quieres claridad, debes emplear el juicio adecuado.

---

---

11 de enero  
**SI QUIERES SER INCONSTANTE**

---

---

Pues si uno pone la precaución donde hay albedrío y obras del albedrío, al punto, junto con el querer precaverse y para ello tendrá a su disposición el rechazo. Pero si la usa donde las cosas no dependen de nosotros ni de nuestro albedrío, al experimentar rechazo de lo que depende de otros, por fuerza sentirá temor, agitación, inquietud.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.1.12

**L**a imagen característica del filósofo zen es la de un monje en unas colinas verdes y silenciosas o en un hermoso templo sobre un acantilado. Los estoicos son la antítesis de esta idea. Representan al hombre en el mercado, al senador en el Foro, a la esposa valiente esperando a que su soldado regrese de batalla, a la escultora ocupada en su estudio. Pese a todo ello, el estoico permanece en paz.

Epicteto te recuerda que la serenidad y la estabilidad son resultado de tu albedrío y juicio, no de tu entorno. Si quieres evitar todas las interrupciones que te impiden estar tranquilo (otras personas, los sucesos externos, el estrés), nunca lo conseguirás. Tus problemas te perseguirán cada vez que huyas y te escondas. Pero, si quieres evitar los *juicios* nocivos y perturbadores que ocasionan dichos problemas, entonces debes ser constante y estable allí donde estés.

---

---

12 de enero

## EL ÚNICO CAMINO PARA LA SERENIDAD

---

---

Hay un camino para la serenidad —tenlo a mano al alba, durante el día y por la noche—: el rechazo a lo que no depende del albedrío, el no considerar nada como propio, el entregar todo al Genio, a la Fortuna.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.4.39

**E** sta mañana recuerda qué controlas y qué no. Recuerda enfocarte en lo primero, no en lo segundo.

Antes de comer, recuerda que lo único que posees es tu capacidad para tomar decisiones (para emplear la razón y el juicio al hacerlo). Es lo único que nunca te pueden quitar del todo.

Por la tarde, recuerda que además de las decisiones que tomas, tu destino no depende de ti por completo. El mundo está girando y nosotros giramos con él, sin importar la dirección, buena o mala.

Por la noche, recuerda de nuevo cuánto está fuera de tu control y dónde comienzan y terminan tus elecciones.

Recostado en la cama, recuerda que el sueño es una forma de entrega; confía y admira la facilidad con la que llega. Y prepárate para nuevamente comenzar mañana todo el ciclo.

---

---

13 de enero  
**EL CÍRCULO DE CONTROL**

---

---

De nosotros dependen el albedrío y todas las acciones del albedrío; no dependen de nosotros el cuerpo, las partes del cuerpo, las propiedades, los padres, los hermanos, los hijos, la patria y, sencillamente, quienes nos acompañan.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.22.10

**E**sto es tan importante que vale la pena repetirlo: una persona sensata reconoce qué hay en el interior de su círculo de control y qué hay fuera de él.

La buena noticia es que resulta muy sencillo recordar lo que controlamos. Según los estoicos, el círculo de control contiene una sola cosa: tu mente. Así es, incluso tu cuerpo físico no entra del todo en el círculo. A fin de cuentas, en cualquier momento podrías padecer una enfermedad o una discapacidad. Podrías viajar a un país extranjero y terminar en la cárcel.

Pero es una buena noticia porque así disminuye drásticamente la cantidad de cosas en las que tienes que pensar. La simplicidad implica claridad. Mientras todo el mundo va de un lado al otro con una lista kilométrica de responsabilidades (cosas de las que de hecho no son responsables), tú solo tienes una responsabilidad. Solo tienes que hacerte cargo de una cosa: tus decisiones, tu voluntad, tu mente.

Así que tenlo en cuenta.



---

---

14 de enero

## **CORTA LOS HILOS QUE MANIPULAN TU MENTE**

---

---

Acaba alguna vez de conocer que posees en ti mismo algo más noble, más divino que los objetos que excitan en ti las pasiones y te agitan, en una palabra, a manera de un títere. ¿Cuál es ahora mi pensamiento? ¿Acaso el temor, la sospecha, la codicia u otra pasión análoga?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 12.19

**P**ienso durante un minuto en todos los intereses que compiten por tu atención, tu tiempo y tu dinero. Los científicos especializados en alimentación desarrollan productos para explotar tus papilas gustativas. Los ingenieros de Silicon Valley diseñan aplicaciones tan adictivas como las apuestas. Los medios de comunicación crean historias para provocar el enfado y la indignación de la gente.

Se trata de una pequeña muestra de las tentaciones y las fuerzas que nos influyen, nos distraen y nos alejan de las cosas verdaderamente importantes. Por suerte, Marco Aurelio no estaba expuesto a las influencias extremas de nuestra cultura moderna. Sin embargo, también conocía muchos elementos distractores: las habladurías, el interminable reclamo del trabajo, los miedos, la sospecha y la lujuria. A todos los seres humanos nos atraen esas fuerzas internas y externas que cada vez son más poderosas y difíciles de resistir.

La filosofía consiste simplemente en poner mucha atención y esforzarse por ser algo más que un simple peón. Como afirma Viktor Frankl en *La voluntad de sentido* : «Al hombre lo animan los impulsos, pero los valores lo restringen». Esos valores y la consciencia de uno mismo evitan que seamos títeres. Es verdad, estar atento requiere esfuerzo y consciencia, pero ¿acaso no es mejor que ser una marioneta?

---

---

15 de enero

## **LA PAZ CONSISTE EN SABER MANTENER EL RUMBO**

---

---

La tranquilidad solo alcanza a quienes se han formado un juicio inmutable y seguro: los demás enseguida desfallecen y luego se recuperan. Fluctúan alternativamente entre renunciaciones y deseos. ¿Cuál es la causa de su agitación? Que nada queda claro a los que siguen la más insegura de las normas, la opinión pública....

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 95.57-58

**S**éneca, en su ensayo sobre la tranquilidad, emplea la palabra griega *euthymia* , a la cual define de este modo: «tener confianza en ti mismo y creer que vas por el buen camino, sin dejarte desviar en absoluto por las huellas sin sentido de los muchos que vagan en todas direcciones». Ese estado mental es el que proporciona tranquilidad.

Tener un punto de vista claro nos permite sostener esa afirmación. Esto no quiere decir que siempre vayamos a estar seguros de todo o que debemos estarlo. En cambio, quiere decir que podemos estar seguros de que vamos en la dirección correcta; que no necesitamos compararnos constantemente con los demás ni cambiar de opinión cada tres segundos, según la nueva información que encontremos.

Por el contrario, la tranquilidad y la paz se encuentran cuando identificamos *nuestro* camino y lo acatamos. La clave se encuentra en seguir nuestro rumbo (naturalmente, podemos hacer ajustes cuando haga falta), ignorando las sirenas que nos distraen y nos llaman para que escoremos hacia las rocas.

---

---

16 de enero  
**NUNCA HAGAS NADA POR COSTUMBRE**

---

---

En la mayor parte de los casos no nos servimos coherentemente de las presunciones correctas en los asuntos, sino que más bien seguimos la costumbre vil. Y puesto que afirmo que esto es así, el que practica ha de buscar vencerse a sí mismo, no gustar del placer, no rechazar los trabajos, no deleitarse con la vida, no temer la muerte y, en cuestiones de dinero, no preferir el cobrar al pagar.

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 6.27.5-15

**L**e preguntan a un empleado: «¿Por qué lo hiciste así?». Él responde: «Porque siempre lo hemos hecho así». Esta respuesta frustra a cualquier buen jefe y hace salivar a cualquier emprendedor. El empleado ha dejado de pensar y está operando mecánicamente, a partir del hábito. Es el momento oportuno para que la competencia trastoque el negocio, y es probable que cualquier jefe con sentido común despida a ese trabajador.

Deberíamos ser igual de implacables con nuestros propios hábitos. De hecho, estamos estudiando filosofía precisamente para poner fin a la conducta mecánica. Piensa qué haces a partir de la memoria mecánica o la rutina. Pregúntate: *¿De verdad es la mejor manera de hacerlo?* Pregúntate por qué lo haces: hazlo por las razones correctas.

---

---

17 de enero

## **REANUDA EL VERDADERO TRABAJO**

---

---

Soy vuestro educador y vosotros ahora os educáis conmigo. Y yo tengo este proyecto: haceros libres de trabas, incoercibles, sin impedimentos, libres, venturosos, felices, con la vista puesta en la divinidad para todo, lo pequeño como lo grande; y vosotros estáis aquí para aprender y ejercitaros en ello. ¿Por qué, entonces, no lleváis a cabo la tarea, si también vosotros tenéis un proyecto como es debido y yo poseo para ese proyecto una preparación como es debido? ¿Qué es lo que falta?... El propio asunto es factible y depende solo de nosotros... Dejemos el pasado atrás. Simplemente, empecemos; creedme y veréis.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.19.29-34

¿ Recuerdas cuando, en la escuela o en tu infancia, no intentabas hacer algo porque temías hacerlo mal? La mayoría de los adolescentes prefieren haraganear en vez de esforzarse. El trabajo poco entusiasta y perezoso les brinda una excusa perfecta: «No me importa. Ni siquiera lo he intentado».

A medida que maduramos, el fracaso deja de ser insignificante. Ya no nos jugamos una calificación o un trofeo deportivo, sino nuestra calidad de vida y la capacidad para lidiar con el mundo que nos rodea.

Pero no dejes que eso intimide. Tienes a los mejores profesores del mundo: a los filósofos más sabios de la historia. Tienes las facultades necesarias, y el profesor te está pidiendo algo muy sencillo: empieza a trabajar. Lo demás llegará como consecuencia de ello.

---

---

18 de enero

## MIRA EL MUNDO COMO POETA Y ARTISTA

---

---

Pasemos, pues, este corto instante de la vida conforme a nuestra naturaleza; sometámonos voluntariamente a nuestra destrucción como la aceituna madura que, al caer, parece que bendice la tierra que la ha producido y da gracias al árbol que la ha llevado.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.48

**E**n las *Meditaciones* de Marco Aurelio hay expresiones de una belleza impresionante: un complemento asombroso si se tiene en cuenta el público al que estaban dirigidas (él mismo). En un pasaje, alaba la «gracia y el atractivo» de los procesos de la naturaleza, «las espigas que se doblan hacia la tierra, los pliegues que surcan la frente del león, la espuma que mana del hocico del jabalí». Deberíamos agradecer a Marco Cornelio Frontón, su profesor privado de retórica, las imágenes de estos vívidos pasajes. El padre adoptivo de Marco Aurelio eligió a Frontón, (considerado por muchos el mejor orador de Roma, además de Cicerón) para que enseñara a Marco Aurelio a pensar, escribir y hablar.

No solo son frases hermosas, sino que también le brindaron (y ahora, a nosotros) una perspectiva elocuente sobre los sucesos en apariencia ordinarios o *no* bellos. Se requiere la mirada de un artista para ver que el final de la vida no es distinto de un fruto maduro que cae del árbol. Un poeta es el único que puede darse cuenta de cómo «el pan que se cuece se agrieta en determinados lugares y las hendiduras así formadas, contrarias a lo que prometía el arte del panadero, ofrecen un cierto placer y estimulan de un modo peculiar el apetito», y que puede encontrar una metáfora en ellas.

Ver aquello que los demás no pueden ver, encontrar la gracia y la armonía en los lugares que los demás pasan por alto, implica claridad (y alegría). ¿Acaso no es mucho mejor que ver el mundo como un sitio sombrío?

---

---

19 de enero

**ADONDEQUIERA QUE VAYAS, CONSERVAS TU  
ALBEDRÍO**

---

---

La tribuna y la cárcel son dos lugares distintos; el uno, elevado; el otro, humilde; pero el albedrío es igual. Si quieres conservarlo igual en cada uno de esos lugares, puede ser conservado.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.6.25

**L**os estoicos tenían ocupaciones infinitamente distintas. Algunos eran ricos, otros nacieron en el último peldaño de la rígida jerarquía romana. Algunos tuvieron una vida fácil; otros, increíblemente difícil. Ese también es nuestro caso. Todos acudimos a la filosofía desde orígenes distintos, incluso en nuestra propia vida experimentamos episodios de buena y mala suerte.

Sin embargo, en todas las circunstancias —adversidades o ventajas—, en el fondo solo tenemos que hacer una cosa: enfocarnos en lo que está bajo nuestro control y distinguir lo que no. Ahora mismo, es posible que estemos cabizbajos por culpa de alguna dificultad. Quizá hace un par de años experimentamos la prosperidad absoluta. Y en un par de días quizá nos vaya tan bien que el éxito se vuelva una carga. Pero una sola cosa se mantendrá constante: nuestro albedrío, tanto en las cosas importantes como en las pequeñas.

En el fondo, eso es claridad. Al margen de lo que seamos o de donde nos encontremos, lo que importa son nuestras elecciones. ¿Cuáles son? ¿Cómo hemos llegado a ellas? ¿Cómo las aprovecharemos al máximo? Esas son las preguntas que nos plantea la vida sin que importe nuestra situación. ¿Cómo responderás?

---

---

20 de enero  
**REINICIA TUS PRINCIPIOS**

---

---

Los principios de la filosofía viven. ¿De qué modo podrían morir, a no ser que se amortigüen las ideas que les corresponden? Y de ti depende el avivarlas sin cesar... tienes en tu mano revivir. Mira de nuevo las cosas con los mismos ojos con que antes las has visto, que en esto consiste el revivir.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 7.2

¿ Has tenido una mala semana? ¿Te has alejado de los principios y creencias que valoras? No pasa nada, a todos nos ocurre.

De hecho, probablemente eso también le pasó a Marco Aurelio; tal vez por eso escribió esta reflexión. Quizá había negociado con senadores difíciles o había tenido algún problema con su atormentado hijo. Tal vez en alguna de esas situaciones perdió los estribos, se deprimió o simplemente perdió el control de sí mismo.

¿Quién no lo haría?

Sin embargo, lo importante es recordar que, a pesar de todo, sin importar cuán decepcionante haya sido nuestra conducta en el pasado, los principios se mantienen inalterables. Podemos adoptarlos de nuevo en cualquier momento. Lo que pasó ayer —lo que pasó hace cinco minutos— pertenece al pasado. Podemos volver a empezar cuando queramos.

¿Por qué no hacerlo ahora?

---

---

21 de enero  
**UN RITUAL MATUTINO**

---

---

Al punto de levantarse al alba, piensa:

- ¿Qué me falta para la impasibilidad?
- ¿Qué me falta para la imperturbabilidad?
- ¿Quién soy? ¿Un simple cuerpo, un heredero o una reputación? Ninguna de esas cosas.
- Entonces, ¿qué? Un ser racional.
- ¿Cuáles son mis obligaciones? Repasa todo lo que has hecho.
- ¿Cuándo me aparté de la serenidad?
- ¿Hice algo poco amistoso, insociable o ingrato?
- ¿Qué no llevé a cabo de lo necesario para esto?

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.6.34-35

**M**ucha gente exitosa tiene un ritual matutino. Para algunos es la meditación. Para otros, el ejercicio. Para muchos, escribir en un diario apenas un par de páginas para plasmar sus pensamientos, sus miedos o sus anhelos. En estos casos, lo importante no es la actividad, sino el ritual de la reflexión. La idea consiste en tomarse un tiempo para mirar hacia uno mismo y examinarse.

Reservarse tiempo para uno mismo es una de las cosas que más defendían los estoicos. No sabemos si Marco Aurelio escribió sus *Meditaciones* por la mañana o por la noche, pero sí sabemos que se reservó momentos de tranquilidad a solas y en silencio, y que escribió para sí mismo y para nadie más. Si estás pensando dónde iniciar tu ritual, no es mala idea que sigas el ejemplo de Marco Aurelio o la lista de Epicteto.



A partir de hoy, todos los días, hazte las mismas preguntas complejas. Permite que la filosofía y el esfuerzo te guíen para encontrar las mejores respuestas, una vez al día, durante el resto de tu vida.

---

---

22 de enero  
**EL DÍA EVALUADO**

---

---

Sin más, pondré la atención en mí y, cosa que resulta muy provechosa, revisaré mi jornada. Nos vuelve muy defectuosos el hecho de que nadie toma en consideración su vida; discurrimos sobre lo que hemos de hacer, y esto raras veces, pero no consideramos lo que hemos hecho; ahora bien, la previsión del futuro pende del pasado.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 83.2

**S**éneca, en una carta a su hermano mayor, Novato, describe un ejercicio beneficioso que había tomado prestado de otro filósofo prominente. Al terminar el día, se planteaba variantes de las siguientes preguntas: *¿Qué mal he evitado hoy? ¿He mejorado en algo? ¿Mis acciones han sido justas? ¿Cómo puedo mejorar?*

Al empezar o terminar cada día, el estoico se sienta con su diario y repasa qué ha hecho, qué ha pensado, qué podría mejorar. Por esta razón las *Meditaciones* de Marco Aurelio son un libro en cierta medida indescifrable, porque lo escribió para adquirir claridad personal, no beneficio público. Escribir ejercicios estoicos era, y sigue siendo, una forma de practicarlos, de la misma manera que lo es repetir una oración o un mantra.

Lleva un diario, ya sea en un ordenador o en una libreta. Tómate tu tiempo para recordar deliberadamente los sucesos del día anterior. Muéstrate riguroso en tus valoraciones. Analiza qué contribuyó a tu felicidad y qué la disminuyó. Anota qué aspectos te gustaría trabajar o citas que te gusten. Al esforzarte por registrar esas ideas, es menos factible que se te olviden. Además, de este modo, también llevarás la cuenta de tu progreso.

---

---

23 de enero  
**LA VERDAD SOBRE EL DINERO**

---

---

Pasemos a los ricos: ¡qué numerosas son las ocasiones en que son semejantes a los pobres! En viaje tienen que reducir su equipaje, y cuando se ven obligados a caminar deprisa, tienen que despedir su numerosa comitiva. Los que están en el ejército ¿qué parte de sus bienes llevan consigo?

SÉNECA , *CONSOLACIÓN A SU MADRE HELVIA* , 12.2

**E**l escritor F. Scott Fitzgerald, quien con frecuencia ensalzaba el encanto de las vidas de los ricos y famosos en libros como *El gran Gatsby* , empieza uno de sus cuentos con estas líneas ahora clásicas: «Permitidme que os hable de quienes son riquísimos. Son diferentes a nosotros». Un par de años después de que se publicara este cuento, su amigo Ernest Hemingway bromeó con Fitzgerald al escribir: «Sí, ellos tienen más dinero».

Séneca nos lo recuerda. Al ser uno de los hombres más ricos de Roma sabía, de primera mano, que el dinero apenas cambia la vida. No resuelve los problemas como las personas que no lo tienen creen que lo hace. De hecho, ninguna posesión material lo hará. Las cosas externas no pueden solucionar problemas internos.

Muy a menudo, esto se nos olvida y nos causa mucha confusión y dolor. Como Hemingway escribiría después sobre Fitzgerald: «Él creía que [los ricos] eran una clase social particularmente glamurosa. Por eso, cuando descubrió lo contrario, sufrió la misma decepción que con todas aquellas cosas que lo decepcionaban». Lo mismo ocurre en nuestro caso.

---

---

24 de enero

## **ASPIRA A ENTENDER LAS COSAS A FONDO**

---

---

Debo a Rústico el haber comprendido la necesidad de... leer con reflexión, sin contentarme con una noticia superficial de los escritos; no dar fácil asenso a las personas que charlan de todo fuera de propósito.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 1.7

**E**l primer libro de las *Meditaciones* de Marco Aurelio comienza con un catálogo de gratitud. Agradece, una a una, las principales influencias en su vida. Una de las personas a las que menciona es Junio Rústico, un profesor que inculcó en su alumno el amor por la claridad, la comprensión a fondo y el deseo de no detenerse en la superficie cuando se trata de aprender.

Fue también gracias a Junio Rústico que Marco Aurelio conoció a Epicteto. De hecho, Rústico le prestó a Marco Aurelio su copia personal de las enseñanzas de Epicteto. Queda claro que este no se conformó con aprender los puntos esenciales de estas enseñanzas y que no los aceptó simplemente por tratarse de una recomendación de su profesor. Alguna vez, Paul Johnson dijo en broma que Edmund Wilson leía libros «como si estuviera en juicio la propia vida del autor». Así leyó también Marco Aurelio a Epicteto. Cuando creía que las enseñanzas eran correctas, entonces, las *absorbía* . Se convirtieron en parte de su ADN. Las citó ampliamente durante su vida, encontró claridad y fortaleza en sus palabras, incluso en medio del inmenso lujo y poder que llegó a poseer.

Ese es el tipo de lectura y estudio que debemos cultivar, por lo cual leeremos una única página al día, en vez de todo un capítulo. Así podremos tomarnos el tiempo necesario para leer con atención y a fondo.

---

---

25 de enero  
**EL ÚNICO PREMIO**

---

---

¿Queda algo, entonces, que pueda realizar la dignidad del hombre? Lo único, a mi parecer, es adaptar la conducta de cada uno a la organización interior de su ser, haciendo de esto el único objeto, como si se tratara del estudio y de las artes.... He aquí, pues, lo que hace al hombre verdaderamente digno de aprecio; si llegas a conseguir esta perfección, los demás objetos te parecerán indiferentes. ¿Acaso podrás luego dar importancia a otras cosas? ¿No serás libre nunca, ni capaz de bastarte a ti mismo, ni estarás exento de perturbación? Sin duda tendrás envidia, celos y sospechas de los que pudieran arrebatarte estos bienes imaginarios; y quizá también tendrás lazos a los que poseen lo que en tanta estima tienes... Si, por el contrario, respetas y honras tu alma, estarás siempre contento de ti mismo, en buena inteligencia con los hombres y de acuerdo con los dioses; sí, los bendecirás por todo lo que te envían y por todo lo que te han destinado.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.16

**W**arren Buffett, cuya fortuna asciende a cerca de 65 mil millones de dólares, vive en la misma casa que compró en 1958 por 31.500 dólares. John Urschel, defensa de los Baltimore Ravens, gana millones, pero vive con 25.000 dólares al año. Kawhi Leonard, la estrella de los San Antonio Spurs, a pesar de que tiene un contrato por unos 94 millones de dólares, se traslada en su camioneta Tahoe de 1997 que tiene desde la adolescencia. ¿Por qué? No porque sean tacaños, sino porque *las cosas que consideran importantes son baratas* .

Ni Buffett ni Urschel ni Leonard están donde están por casualidad. Su estilo de vida es el resultado de sus prioridades. Cultivan intereses que están por debajo de sus medios económicos y, como resultado, cualquier salario les otorgaría la libertad de cultivar las cosas que les importan. Lo que simplemente sucede es que se enriquecieron más allá de cualquier expectativa. Este tipo de claridad —sobre lo que más aman en la vida— significa que pueden

disfrutar sus vidas, aunque los mercados se desplomaran o sus carreras se vieran interrumpidas por algún contratiempo.

Cuanto más cosas anhelemos y cuanto más tengamos que hacer para ganar o alcanzar esos logros, menos disfrutaremos de nuestra vida y menos libres seremos.

---

---

26 de enero  
**EL PODER DE UN MANTRA**

---

---

Borra de tu pensamiento lo que solo es pura imaginación y háblate interiormente así: «En este mismo momento solo depende de mí el que no exista en mi alma ningún vicio, ninguna pasión, en una palabra, ningún desorden; para esto me basta únicamente con ver cada cosa tal como es y hacer de ella el uso que merezca». Acuérdate de este poder del cual estás investido por la Naturaleza.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.29

**E**s probable que cualquiera que haya tomado una clase de yoga o haya tenido algún acercamiento al pensamiento hindú o budista haya oído hablar del concepto del *mantra* . En sánscrito significa «enunciación sagrada» —es decir, una palabra, una frase, una idea, incluso un sonido— cuyo fin es brindar claridad o guía espiritual. Un mantra puede ser especialmente útil durante la meditación, porque nos permite bloquear todo lo demás mientras nos concentramos.

Tiene sentido entonces que Marco Aurelio haya sugerido este mantra estoico, un recordatorio o frase que podemos utilizar cuando sintamos que las falsas impresiones, las distracciones o el agobio de la vida cotidiana nos abruman. En esencia dice: «Tengo el poder dentro de mí para mantener esas cosas a raya. Puedo ver la verdad».

Adapta estas palabras como quieras. Eso depende de ti, pero ten un mantra y úsalo para encontrar la claridad que buscas.

---

---

27 de enero

## LAS TRES ÁREAS DE ENTRENAMIENTO

---

---

Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado: el relativo a los deseos y los rechazos, para que ni se vea frustrado en sus deseos ni vaya a caer en lo que aborrece; el relativo a los impulsos y repulsiones y, sencillamente, al deber, para que actúe en orden, con buen sentido, sin descuido; el tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos.

---

---

De ellos el más importante y el que más urge es el relativo a las pasiones. Pues la pasión nace no de otro modo, sino al frustrarse el deseo o al ir a caer en lo que se aborrece.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.2.1-3

**H**oy vamos a enfocarnos en las tres áreas de entrenamiento que definió Epicteto.

Primero debemos tener en cuenta cuáles son nuestros deseos y cuáles son nuestros rechazos. ¿Por qué? Para que persigamos lo bueno y evitemos lo malo. No es suficiente con escuchar a tu cuerpo, porque con frecuencia lo que nos atrae nos lleva por mal camino.

En segundo lugar, debemos examinar nuestros impulsos al actuar; esto es, nuestros *motivos*. ¿Estamos haciendo las cosas por las razones correctas? ¿O actuamos porque no nos hemos parado a pensar y creemos que *tenemos* que hacer las cosas de ese modo?

Por último, hablemos del juicio. Nuestra capacidad para ver las cosas con claridad y como es debido cuando empleamos el mayor regalo que nos ha dado la naturaleza: la razón.

Estas son las tres áreas de entrenamiento, que en la práctica están inevitablemente unidas. Nuestro juicio influye en lo que deseamos; nuestros deseos y nuestro juicio influyen en cómo actuamos. No obstante, no podemos sencillamente esperar a que eso ocurra. Debemos dedicar tiempo de verdadera reflexión y energía en cada



aspecto de nuestra vida. Si lo hacemos, encontraremos la claridad y el éxito.

---

---

28 de enero  
**OBSERVA A LOS SABIOS**

---

---

Mira con atención los principios que guían a los sabios, qué cosas evitan y cuáles desean alcanzar.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.38

**P**ara Séneca: «Si no es conforme a un patrón, no corregirás los defectos». Ese es el cometido de los sabios en nuestras vidas: ser modelos e inspiración, para compartir nuestras ideas y poner a prueba nuestras suposiciones.

De ti depende quién sea esa persona. Tal vez sea tu padre o tu madre. Tal vez un filósofo, un escritor o un pensador. Tal vez el mejor modelo sea preguntarte qué haría Jesús.

Elige a alguien, observa qué hace (y qué no hace) y esfuérzate por hacer lo mismo.

---

---

29 de enero  
**OPTA POR LA SENCILLEZ**

---

---

Siempre, a cualquier hora del día, procura conducirte como un buen romano, como ciudadano digno de este nombre, sin darte importancia, con amor hacia tus semejantes, con libertad, con justicia. Procura librarte, entonces, de otras preocupaciones, y seguramente lo conseguirás si cumples cada acto de tu vida como si fuese el último de tu existencia, es decir, sin precipitación, sin pasión alguna que te impida escuchar la razón; sin hipocresía, sin amor propio y sin indignación contra el destino. No son muchos preceptos, pero el que los observe puede estar seguro de llevar una vida dichosa, próspera y acorde a la Divinidad. Porque realmente esto es lo único que exigen los dioses.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 2.5

**C**ada día nos ofrece la posibilidad de pensar demasiado las cosas. ¿Qué me pongo? ¿Les caigo bien? ¿Estoy comiendo bien? ¿Qué me depara la vida? ¿Mi jefe está contento con mi trabajo?

Hoy, enfoquémonos en lo que tenemos delante. Sigamos el consejo que el entrenador Bill Belichickles da a los jugadores del New England Patriots: «Hagan su trabajo». Como un romano, como un buen soldado o como un maestro de tu oficio, no necesitas perderte en un sinfín de distracciones, ni en los asuntos ajenos.

Marco Aurelio sugiere que nos concentremos en cada tarea como si fuera la última, porque bien podría serlo. Incluso si no lo es, equivocarte con lo que tienes delante no ayuda en nada. Encuentra la claridad en la simplicidad de hacer lo que te toca.

---

---

30 de enero  
**NO TIENES QUE SABERLO TODO**

---

---

Si quieres progresar en el estudio de la sabiduría, no rehúses, en las cosas exteriores, pasar por lerdo y por insensato. No busques pasar por sabio, y, si pasas por un personaje en la mente de algunos, desconfía de ti mismo.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 13

**U**na de las respuestas más elocuentes que puedes decir como ser humano en nuestro mundo mediatizado, hiperconectado las veinticuatro horas del día, es: «No sé». O de forma más provocadora: «No me importa». Parece que buena parte de la sociedad considera un mandamiento estar al tanto de cada acontecimiento, ver cada capítulo de todas las series reconocidas por la crítica, seguir las noticias religiosamente y presentarse ante los demás como un individuo informado y sofisticado.

Pero ¿dónde está el mandamiento que diga que es necesario? ¿Es una obligación que imponga la policía? ¿O simplemente temes parecer inculto en una cena? Sí, tienes la obligación con tu país y tu familia de seguir los sucesos que les afectan directamente, pero nada más.

¿Cuánto tiempo, energía y capacidad intelectual tendrías si cortarás drásticamente tu consumo mediático? Si no te alterara o indignara cada escándalo, cada noticia de última hora o cada crisis (muchas de las cuales ni siquiera suceden), ¿no te sentirías más descansado y presente?

---

---

31 de enero

## **LA FILOSOFÍA COMO MEDICINA DEL ALMA**

---

---

No te entregues a la filosofía como un chiquillo cuando va a la escuela, sino como el enfermo de la vista que va en busca de una esponja o una venda, como el que se dispone a tomar una loción o a ponerse una cataplasma. De esta forma, no alardearás de una forzada obediencia a la razón, antes bien sentirás alivio en adherirte a sus dictámenes.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.9

**C**uanto más ocupados estamos, cuanto más trabajamos, aprendemos o leemos, más nos distraemos. Seguimos un ritmo. Ganamos dinero, somos creativos, estamos estimulados y ocupados. Parece que todo va bien. Pero nos alejamos cada vez más de la filosofía.

Con el tiempo, este descuido contribuye a generar un problema — se acumula el estrés, se nubla la mente, olvidamos lo importante— y el resultado acaba afectándonos. Cuando sucede, es importante tomar el control, frenar el impulso y la situación. Recuperar el método y las prácticas que sabemos que tienen su base en la claridad, el buen juicio, los buenos principios y la *buena salud* .

El objetivo del estoicismo es ser la medicina del alma. Nos alivia de las vulnerabilidades de la vida moderna. Nos devuelve el vigor que necesitamos para prosperar en la vida. Recurre a él, y permite que haga su efecto.

---

---

**FEBRERO**

PASIONES Y EMOCIONES

---

---

---

---

1 de febrero  
**PARA EL HOMBRE IMPULSIVO**

---

---

Recuerda en los momentos de cólera que no es viril irritarse, y que la paciencia y la dulzura son las cualidades al mismo tiempo más humanas y fuertes; ellas indican vigor, coraje y energía. Porque cuanto más familiarizado estés con la impasibilidad, tanto mayor será tu fuerza.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 11.18

¿ Por qué los atletas se insultan? ¿Por qué ofenden y maldicen a sus rivales cuando los árbitros no los ven? Para provocar una reacción. Distraer y enfadar a los oponentes es un método sencillo para que cometan algún error.

Intenta recordarlo cuando te enfades. Estar disgustado no es provechoso. Es un error, es una *debilidad* . Según lo que estés haciendo, incluso podría ser una trampa.

Los seguidores y rivales del boxeador Joe Louis lo llamaban el «Robot del Ring» porque era completamente impasible, su conducta fría y serena era mucho más aterradora que cualquier mirada demente o cualquier exabrupto emocional.

La fortaleza es la capacidad para controlarse: ser la persona que nunca se enfada, que no se trastorna, porque controla sus pasiones. Sus pasiones no la controlan.

---

---

2 de febrero

## UN ESTADO MENTAL APROPIADO

---

---

Reflexiona así: eres viejo; no consientas por más tiempo que tu espíritu sea esclavo, ni que los instintos egoístas lo zarandeen como una marioneta. No te quejes de tu suerte presente ni temas la futura.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 2.2

**S**iempre nos molesta cualquier persona que intenta mandarnos. *No me digas cómo vestirme, cómo pensar, cómo hacer mi trabajo o cómo vivir.* Esto sucede porque somos individuos independientes que nos valemos por nosotros mismos.

Por lo menos, eso creemos.

Sin embargo, si no estamos de acuerdo con lo que alguien dice, algo en nuestro interior nos dice que *tenemos* que discutir con esa persona. Si tenemos un plato de galletas enfrente, *tenemos* que comerlas. Si alguien hace algo que no nos gusta, *tenemos* que molestarnos. Cuando sucede algo malo, *tenemos* que entristecernos, deprimirnos o preocuparnos. Pero si, minutos después, sucede algo bueno, de repente estamos felices, emocionados y queremos más.

Nunca permitiríamos que alguien nos manipulara tanto como se lo permitimos a nuestros impulsos. Ya es la hora de verlo así: no somos marionetas a las que se les pueda hacer bailar de una u otra manera, según nos apetezca. Debemos ser nosotros quienes tenemos el control, no nuestras emociones, porque somos personas independientes y autónomas.



---

---

3 de febrero  
**EL ORIGEN DE TU ANSIEDAD**

---

---

Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: «¿Qué querrá este? Si no quisiera algo que no depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?».

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.13.1

¿ Qué quiere el padre ansioso que se preocupa por sus hijos? Un mundo que siempre sea seguro. ¿Qué quiere una viajera apresurada? Que el clima se calme y el tráfico desaparezca para poder tomar a tiempo a su vuelo. ¿Y un inversor nervioso? Que el mercado se recupere y una transacción le genere beneficios.

Todos estos escenarios tienen algo en común. En palabras de Epicteto, querer algo que no depende de nosotros. Entusiasmarnos, emocionarnos, ponernos nerviosos: esos momentos intensos, dolorosos y de ansiedad nos retratan en nuestro estado más vano y servil. Mirar el reloj, la fila de al lado y el cielo: es como si perteneciéramos a un culto religioso que cree que los dioses solo nos darán lo que queremos si sacrificamos nuestra paz mental.

Hoy, cuando te sientas ansioso, pregúntate: *¿Por qué tengo un nudo en el estómago? ¿Tengo yo el control o lo tiene la ansiedad? Y lo más importante: ¿Mi ansiedad me hace algún bien?*

---

---

4 de febrero

## A PROPÓSITO DE SER INVENCIBLE

---

---

¿Quién es el invencible? Aquel a quien no saca de sus casillas nada ajeno al albedrío.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.18.21

¿ Alguna vez has visto a un profesional con experiencia lidiar con los medios de comunicación? Ninguna pregunta le resulta demasiado difícil, ningún tono de voz es demasiado mordaz ni insultante. Esquivan los golpes con sentido del humor, elegancia y paciencia. Incluso si los provocan, *eligen* no reaccionar ni inmutarse. Lo consiguen no solo por su formación y su experiencia, también porque entienden que reaccionar emocionalmente empeora la situación. Los medios esperan que se equivoquen o se molesten; así que, para navegar en los eventos de la prensa, han interiorizado la importancia de mantenerse bajo control.

Es poco probable que tengas que enfrentarte a una horda de reporteros que te bombardeen con preguntas insolentes. Pero podría ser útil—independientemente del estrés, la frustración o el agobio resultantes— que te lo imagines y lo emplees como modelo para hacerle frente a esas situaciones. Nuestro libre albedrío — *prohairesis* , como los estoicos lo han llamado— es una especie de fuerza que podemos cultivar. Podemos encogernos de hombros ante ataques hostiles y resolver la presión o los problemas como si nada. Y, como nuestro modelo, al terminar, podemos señalar a la multitud y decir: «¡ El siguiente! ».

---

---

5 de febrero  
**SOSIEGA TUS IMPULSOS**

---

---

No te dejes arrastrar por el torbellino de las pasiones. Por el contrario, ante cualquier impulso, corresponde con lo justo, y ante cualquier fantasía, conserva la facultad de comprender.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.22

**P** iensa en las personas desequilibradas que forman parte de tu vida. No en las que padecen un trastorno desafortunado, sino en aquellas cuyas vidas y decisiones son un completo caos. Todo está extremadamente bien o abrumadoramente mal, el día es maravilloso o es pésimo. ¿No te parece agotador? ¿No desearías que tuvieran un filtro para diferenciar los buenos impulsos de los malos?

Ese filtro existe: la justicia, la razón y la filosofía. Si existe un mensaje central en el pensamiento estoico es este: te van a llegar impulsos de toda clase, y tu labor es controlarlos, como entrenar a un perro. En resumen: piensa antes de actuar. Pregúntate: *¿Quién tiene el control? ¿Qué principios me guían?*

---

---

6 de febrero  
**NO BUSQUES CONFLICTOS**

---

---

No estoy de acuerdo con esos que se lanzan en medio del oleaje y que, dando por buena una vida agitada, cada día se enfrentan con gran empeño a las dificultades. El sabio soportará esta forma de vida, no la escogerá, y preferirá hallarse en paz antes que en lucha.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 28.7

**S**e ha vuelto un cliché citar el discurso de Theodore Roosevelt «El hombre en la arena», que celebra «al hombre [...] aquel cuyo rostro está manchado de polvo, sudor y sangre; al que lucha con valentía», a diferencia de aquel que permanece al margen. Roosevelt pronunció este discurso poco antes de dejar su cargo, en la cima de su popularidad. Un par de años después, se enfrentó a su antiguo protegido en un intento por regresar a la Casa Blanca, pero perdió por mucho y estuvo a punto de morir asesinado en el proceso. Además, casi muere explorando el Amazonas, mató a miles de animales durante los safaris en África y, pese a tener 59 años, le rogó a Woodrow Wilson que le permitiera alistarse para luchar en la Primera Guerra Mundial. Hizo *muchas* cosas que, en retrospectiva, parecen desconcertantes.

Theodore Roosevelt fue un gran hombre. Sin embargo, también fue objeto de una compulsión, una adicción al trabajo y a la actividad que parecía inagotable. Muchos compartimos esa afección: nos impulsa algo que no podemos controlar. Tememos quedarnos quietos, por eso buscamos el conflicto y la acción a modo de distracción. Elegimos estar en guerra —en algunos casos, de forma literal— cuando, de hecho, la paz es una alternativa mucho más honorable y adecuada.

Sí, el hombre en la arena es admirable, al igual que el soldado, el político, la mujer de negocios y todas las demás profesiones. Pero —y este es un gran *pero* — solo si estamos en la arena por los motivos correctos.

---

---

7 de febrero

**EL MIEDO ES UNA PROFECÍA QUE POR SU PROPIA  
NATURALEZA SE CUMPLE**

---

---

A muchos les perjudica el propio miedo; muchos se encuentran con sus hados por temerlos.

SÉNECA , *E DIPO* , 992

**A** ndy Grove, antiguo director ejecutivo de Intel, declaró con rotundidad: «Solo sobreviven los paranoicos». Tal vez sea cierto, pero también sabemos que, con frecuencia, los paranoicos se autodestruyen más rápido y de forma más espectacular que cualquiera de sus enemigos. Séneca conocía y tenía acceso a la élite más poderosa de Roma, por ello, seguro que observó el desarrollo de esa dinámica muy de cerca. Nerón, el alumno cuyos excesos Séneca intentó refrenar, no solo asesinó a su propia madre y a su esposa, sino que, con el tiempo, también se volvió en contra de Séneca, su mentor.

La combinación de poder, temor y manía puede ser letal. El líder, convencido de que lo pueden traicionar, actúa y traiciona primero. Temeroso de no agradar, se esfuerza tanto por agradar que, normalmente, sucede lo contrario. Convencido de su mala dirección, quiere controlarlo todo y se convierte en la causa de la mala dirección. Y así sucesivamente: nos condenamos ciegamente a las cosas que tememos o nos horrorizan.

La próxima vez que temas un resultado supuestamente desastroso, recuerda que, si no controlas tus impulsos, si pierdes el control sobre ti mismo, podrás ser la propia causa del desastre que temes. Le ha pasado a personas más inteligentes, poderosas y exitosas. También nos puede pasar a nosotros.

---

---

8 de febrero

## ¿TE HIZO SENTIR MEJOR HACER ESO?

---

---

¡Pero siento un vivo dolor! «¿Es que no lo sientes cuando lo soportas como las mujeres?»

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 78.17

La próxima vez que alguien se altere a tu alrededor —si llora, grita, rompe algo, es mordaz o cruel—, observa cómo esta afirmación los detiene en seco: «Espero que esto te haga sentir mejor». Porque, por supuesto, no es así. Únicamente, en el arrebató de la emoción extrema podemos justificar ese tipo de comportamientos y, cuando nos piden dar explicaciones, nos sentimos avergonzados.

Vale la pena aplicarse esa norma a uno mismo. La próxima vez que estés perdiendo los nervios, quejándote por los síntomas de un resfriado o lamentándote amargamente, pregúntate: *¿Me estoy sintiendo mejor? ¿Alivia esto alguno de mis problemas?*

---

---

9 de febrero

## **NO ES NECESARIO TENER SIEMPRE UNA OPINIÓN**

---

---

Cabe la posibilidad, en lo concerniente a eso, de no hacer ninguna conjetura y de no turbar el alma; pues las cosas, por sí mismas, no tienen una naturaleza capaz de crear nuestros juicios.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.52

**E**ste es un ejercicio peculiar, piensa en todas las cosas molestas de las que nunca te enteraste: cosas que los demás hayan dicho de ti a tus espaldas, errores que has cometido sin saberlo, cosas que dejaste escapar o perdido sin darte cuenta. ¿Cómo reaccionaste? De ninguna forma, porque ni siquiera lo sabías.

En otras palabras, es posible no tener opinión sobre cualquier cosa que nos pueda perturbar. Solo es necesario cultivar ese poder, en vez de esperar que llegue por casualidad; sobre todo, cuando tener una opinión puede hacer que nos sintamos mal. Practica la capacidad de no albergar ningún pensamiento sobre algo en particular, piensa que nunca ocurrió o que no sabes nada de su existencia. Que se vuelva irrelevante o inexistente. Así le restarás mucha influencia.

---

---

10 de febrero

## **LA IRA ES UN COMBUSTIBLE NOCIVO**

---

---

Nada nos persigue como esta pasión [la ira], aturdida en sus fuerzas, soberbia del triunfo y loca después del engaño. El fracaso no la desalienta. Si la fortuna le sustrae su adversario, dirige su furiosa mordedura contra sí misma.

SÉNECA , *S OBRE LA IRA* , 3.1.5

**C**omo los estoicos han dicho en innumerables ocasiones, enfadarse casi nunca resuelve nada. Normalmente, empeora las cosas. Nos molestamos, la otra persona se molesta, todos están molestos y el problema continúa sin resolverse.

Muchas personas exitosas explican que la ira es un combustible fundamental en sus vidas. El deseo de «demostrar a todos que se equivocan» o «restregar el éxito por la cara de los demás» ha producido muchos millonarios. La rabia de que te tilden de gordo o estúpido ha creado especímenes con un físico estupendo y mentes brillantes. El miedo a ser rechazados ha motivado a muchos a labrarse su propio camino.

Sin embargo, es una actitud corta de miras. Dichas historias ignoran la contaminación y el desgaste que se producen como efecto secundario. Olvidan lo que sucede cuando esa ira se acaba y necesita más combustible para mantener el motor en marcha (hasta que con el tiempo lo único que queda es la ira hacia uno mismo). En 1967, Martin Luther King Jr. advirtió a otros líderes de los derechos civiles que «el odio es una carga demasiado pesada para soportarla», pese a que tenían todas las razones para responder al odio con odio.

Lo mismo ocurre con la ira; de hecho, con la mayoría de las emociones extremas. Son un combustible tóxico. No hay duda, en el mundo hay mucha ira, pero nunca vale la pena el coste que conlleva.



---

---

11 de febrero  
**¿HÉROE O NERÓN?**

---

---

Nuestro espíritu ahora es rey, ahora tirano: rey cuando atiende a la virtud, cuida la salud del cuerpo que tiene encomendado y no le ordena nada vergonzoso ni vil; pero cuando es inmoderado, ambicioso y antojadizo se gana un nombre detestable y cruel y resulta un tirano.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 114.24

**S**egún el dicho, el poder absoluto corrompe por completo. A primera vista es cierto. El pupilo de Séneca, Nerón, y su letanía de crímenes y asesinatos, es el ejemplo perfecto. Otro emperador, Domiciano, expulsó a todos los filósofos de Roma por mero capricho (Epicteto se vio obligado a huir como resultado de eso). Muchos de los emperadores romanos eran tiranos. No obstante, no mucho tiempo después, Epicteto entablaría una amistad muy cercana con otro emperador, Adriano, quien ayudaría a llegar al trono a Marco Aurelio, uno de los mejores ejemplos de un sabio rey filósofo.

Así que no está claro que el poder *siempre* corrompa. De hecho, en muchos casos, depende de la fortaleza interior y de la consciencia de los individuos: sus valores, su control sobre los deseos y el convencimiento de que la justicia y la imparcialidad son capaces de contrarrestar las tentaciones que suponen la riqueza ilimitada y el respeto.

En tu caso ocurre lo mismo, tanto personal como profesionalmente. ¿Tirano o rey? ¿Héroe o Nerón? ¿Qué quieres ser?

---

---

12 de febrero  
**PROTEGE TU TRANQUILIDAD**

---

---

Atiende pues a las representaciones, mantente despierto. Que no es cosa banal lo custodiado, sino la honestidad, la lealtad, el equilibrio, la impasibilidad, la ausencia de tristeza o de temor, la imperturbabilidad. En una palabra: la libertad. ¿A cambio de qué vas a vender esto?

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.3.6-8

**U**n trabajo disfuncional que te estresa, una relación conflictiva, la vida bajo los focos. Cuando el estoicismo nos ayuda a gestionar y reflexionar sobre nuestras reacciones emocionales, puede ser más fácil sobrellevar esas situaciones. La filosofía te puede ayudar a controlar, y reducir, esos detonantes que parecen activarse con tanta frecuencia.

Pero he aquí una pregunta: ¿Por qué te sometes a esto? ¿De verdad es el entorno para el que estás hecho? ¿Para qué una retahíla de correos electrónicos desagradables y problemas en la oficina? Nuestras glándulas suprarrenales tienen un límite antes de terminar exhaustas. ¿No deberías protegerlas para situaciones de vida o muerte?

Recurre al estoicismo para lidiar con esas dificultades. Pero no olvides preguntarte: *¿De verdad esta es la vida que quiero?* Cada vez que te enfadas, un pedazo de vida abandona tu cuerpo. ¿En esas cosas quieres desperdiciar un recurso tan inestimable? No temas hacer un cambio, un gran cambio.

---

---

13 de febrero

## **EL PLACER PUEDE CONVERTIRSE EN CASTIGO**

---

---

Si has concebido la idea de algo que te complace, guárdate de ser arrastrado por ello; más bien deja que el asunto espere y tómate un espacio de tiempo. Luego piensa en ambos momentos, en el momento en que gozabas del placer, y en el momento, después del goce, en que te arrepentirás y te harás reproches a ti mismo. Frente a ello, imagina la visión de cómo te regocijarás si logras abstenerte del placer y cuán satisfecho te vas a sentir de ti mismo. Pero si te parece razonable gozar de dicho placer, ten cuidado para que su encanto, su agrado y su atractivo no te venzan; coloca en el otro lado la idea de cuánto mejor es ser consciente de haber conseguido esa victoria.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 34

**E**l control de uno mismo es, sin duda, difícil. Por eso puede ser útil un truco popular empleado en muchas dietas. Algunas permiten «un día para hacer trampa», un día a la semana en el que puedes comer lo que quieras. Durante la semana, se insta a las personas que siguen una dieta a escribir en una lista los alimentos que se les antojan para que, después, puedan darse el gusto de comerlos (la idea es que, si comes saludablemente durante seis días a la semana, llevas la delantera).

Al principio, es algo que parece un sueño, pero cualquiera que lo haya hecho sabe la verdad: en los días de trampa, comes hasta hartarte y después te odias por ello. Por eso, al cabo de poco tiempo, renuncias a ese día. No lo necesitas ni te apetece. Es algo similar a cuando un padre descubre a su hijo con cigarrillos y lo obliga a fumarse toda la cajetilla.

Es importante que relaciones la supuesta tentación con sus efectos reales. Cuando entiendas que los caprichos pueden resultar peor que resistirse, la necesidad comienza a perder su atractivo. De este modo, el control de uno mismo se convierte en el placer, y la tentación, en arrepentimiento.

---

---

14 de febrero  
**PIENSA ANTES DE ACTUAR**

---

---

La verdadera y única sabiduría es conocer la Mente, que puede disponer o gobernar todas las cosas por medio de todas las cosas.

HERÁCLITO , CITADO EN DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS Y OPINIONES DE LOS FILÓSOFOS ILUSTRES* , 9.1

**S**eguramente te habrás preguntado: *¿Por qué lo hice? Todos lo hemos hecho. ¿Cómo pude ser tan tonto? ¿En qué estaba pensando?*

No estabas pensando, ese es el problema. En tu cabeza albergas razón e inteligencia. Lo difícil es asegurarte de utilizarlas o de frenarlas. Asegúrate de que tu mente esté al mando, no tus emociones ni tus sensaciones físicas inmediatas, tampoco tus hormonas.

Enfócate en tu inteligencia para que haga su trabajo.

---

---

15 de febrero  
**SOLO SON PESADILLAS**

---

---

Vuelve en ti y reanímate. Y una vez que hayas salido de tu sueño y hayas comprendido que te turbaban pesadillas, es decir, una vez despierto, mira esas cosas como mirabas aquellas.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.31

**E**l escritor Raymond Chandler nos describió a la mayoría en una carta a su editor: «Nunca recordé el pasado, aunque tuve muchos periodos intranquilos en los que pensé en el futuro». Alguna vez Thomas Jefferson bromeó en una carta que le escribió a John Adams: «¡Cuánto dolor nos han infligido los males que nunca han sucedido!». Y Séneca lo dijo mejor: «Por muy cierto que sea alguno de los males que tenemos, es más cierto aún que la mayor parte ellos siempre quedan en nada».

Para los estoicos, muchas cosas que nos molestan son producto de nuestra imaginación, no de la realidad. Como los sueños, son claros y realistas en el momento, pero cuando despertamos parecen absurdos. En un sueño, nunca nos paramos a pensar «¿esto tiene sentido?». No, seguimos la corriente. Lo mismo sucede con nuestros arrebatos de ira, de temor o de cualquier otra emoción extrema.

Enfadarse es como continuar en el sueño mientras estás despierto. Aquello que te provocó no fue real; tu reacción, sí. Y así una situación falsa genera consecuencias reales. Por eso necesitas despertar ahora mismo, en vez de crear una pesadilla.

---

---

16 de febrero

## **NO COMPLIQUES LAS COSAS MÁS DE LO NECESARIO**

---

---

Si alguien te formula la pregunta de cómo se escribe el nombre de Antonino, ¿no te aplicarías a detallarle cada una de sus letras? Y en caso de que se enfadasen, ¿replicarías tú también enfadándote? ¿No seguirías enumerando tranquilamente cada una de las letras? De igual modo, también aquí, ten presente que todo deber se cumple mediante ciertos cálculos. Es preciso mirarlos con atención sin turbarse ni molestarse con los que se molestan, y cumplir metódicamente lo propuesto

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.26

**E**ste es un escenario frecuente. Estás trabajando con un colega frustrante o con un jefe difícil. Te piden que hagas algo y, como no te gusta el mensajero, te niegas de inmediato. Existe algún que otro problema, o su petición es desagradable y grosera. Así que respondes: «No lo haré». Entonces ellos se enfadan y dejan de hacer algo que les habías pedido antes, por lo que el conflicto se intensifica.

Sin embargo, si pudieras dar un paso atrás y mirar las cosas con perspectiva y de forma objetiva, tal vez te darías cuenta de que no *todo* lo que te piden es ilógico. De hecho, algunas cosas son muy fáciles o, por lo menos, aceptables. Además, si lo hicieras, las otras labores también podrían parecer más tolerables. Enseguida habrías terminado.

La vida (y nuestro trabajo) ya son difíciles. No los compliquemos reaccionando de forma emocional ante asuntos insignificantes o provocando batallas que, para empezar, ni nos importan. No permitamos que las emociones se interpongan con el *kathêkon* , las acciones sencillas y apropiadas que desembocan en la virtud.

---

---

17 de febrero  
**EL ENEMIGO DE LA FELICIDAD**

---

---

Nunca es posible que coincidan felicidad y deseo de lo ausente. Pues la felicidad debe apartarse de todo lo que apetece y parecerse a alguien saciado. No ha de estar unida a la sed ni al hambre.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.24.17

**N**os decimos: *Cuando me gradúe seré feliz. Cuando me asciendan, cuando se noten los resultados de la dieta, cuando tenga el dinero que mis padres nunca tuvieron* . Los psicólogos denominan a esta tendencia *felicidad condicional* . Como el horizonte, puedes caminar kilómetros y kilómetros y no alcanzarlo nunca, ni siquiera te vas a acercar.

Anticipar un suceso futuro con ansias, imaginar algo que desees con pasión, anhelar un escenario feliz: por muy agradables que parezcan estas actividades, estropean tu oportunidad de ser feliz aquí y ahora. Identifica ese deseo por tener *más, mejor, algún día* y considéralo por lo que es: el enemigo de tu satisfacción. Toma partido: tu felicidad o aquello. Como dice Epicteto, ambas opciones no son compatibles.

---

---

18 de febrero  
**PREPÁRATE PARA LA TORMENTA**

---

---

Ese es el que de verdad se ejercita, el que se entrena para enfrentarse a representaciones [falsas]. ¡Aguanta, desdichado! ¡No te dejes llevar! La lucha es grande; la obra, divina: por un reino, por la libertad, por la felicidad, por la imperturbabilidad.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.18.27-28

**E**picteto también utilizó la metáfora de una tormenta. Afirmaba que nuestras impresiones no son distintas del clima extremo, que nos pueden atrapar y sacudir. Lo podemos entender cuando nos exaltamos o afrontamos un asunto con pasión.

Sin embargo, pensemos en el papel del clima en los tiempos modernos. Hoy hay meteorólogos y expertos que pueden predecir los patrones de una tormenta con bastante exactitud. Solo estamos indefensos frente a un huracán si nos negamos a prepararnos o ignoramos las advertencias.

Si no contamos con un plan, si nunca aprendemos a asegurar las ventanas, estaremos a merced de esos elementos externos e internos. Seguimos siendo seres humanos débiles si nos comparamos con los vientos de casi doscientos kilómetros por hora; aun así, tenemos la ventaja de poder prepararnos, de poder luchar contra ellos de una manera mejor.



---

---

19 de febrero  
**EL BANQUETE DE LA VIDA**

---

---

Recuerda que en la vida debes comportarte como si estuvieras en un banquete. Imagina que algo llega a la mesa y está frente a ti. Alarga el brazo y toma un trozo con discreción. Imagina que pasa por delante de ti. No lo retengas. Imagina que todavía no te ha llegado. No des rienda suelta a tu deseo y espera a que esté frente a ti. Actúa así con respecto a los niños, con respecto a las mujeres y del mismo modo con los cargos oficiales, con la riqueza, y serás algún día un digno invitado a los banquetes de los dioses.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 15

**L**a próxima vez que veas algo que quieres, recuerda la metáfora de Epicteto sobre el banquete de la vida. Cuando te sorprendas emocionado, listo para hacer cualquier cosa, lo que sea, por conseguirlo (el equivalente a alargar el brazo y arrebatarse el plato a alguien), recuerda: son malos modales y es innecesario. Entonces, espera tu turno con paciencia.

Esta metáfora también tiene otras interpretaciones. Por ejemplo, podríamos tener en cuenta que somos afortunados por haber sido invitados a un festín tan maravilloso (y estar agradecidos). O deberíamos tomarnos el tiempo de saborear los platos que se sirven (disfrutar el momento presente), pero hartarnos de comida y bebida no es bueno, mucho menos para nuestra salud (a fin de cuentas, la gula es un pecado capital). Al final de la comida es de mala educación no ayudar al anfitrión a limpiar y lavar los platos (desapego). Y, por último, la próxima vez, nos tocará ser anfitriones y agasajar a los demás como ellos lo han hecho (obra de caridad).

¡ Disfruta la comida!

---

---

20 de febrero  
**EL GRAN DESFILE DEL DESEO**

---

---

¡Cuántos placeres han gozado los malvados, los prostituidos, los parricidas, los tiranos!

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.34

**N**unca es bueno juzgar a los demás, pero sí vale la pena tomarse un momento para entender cómo funciona una vida dedicada a satisfacer todos los caprichos. En *Bird by Bird* , la escritora Anne Lamott bromea: «¿Alguna vez se han preguntado qué piensa Dios sobre el dinero? Solo hay que mirar a las personas a quienes se lo concede». Sucede lo mismo con el placer. Fíjate en el dictador y su harén de amantes conspiradoras y manipuladoras. Fíjate en la rapidez con la cual las fiestas de una joven estrella le generan alguna adicción y truncan su carrera.

Pregúntate: *¿Vale la pena? ¿Es realmente agradable?*

Cuando desees algo o pienses complacer un vicio «inofensivo», acuérdate de si vale la pena.

---

---

21 de febrero  
**NO DESEES NADA, NO QUIERAS NADA**

---

---

Recuerda que no solo el ansia de poder y riqueza nos hace viles y subordinados a cosas ajenas, sino también el ansia de calma, ocio, viajes y letras. Sencillamente, sea lo que sea lo exterior, su aprecio nos subordina a otra cosa... Por eso, donde está el afán, allí está también el impedimento.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.4.1-2, 15

**A**fortunadamente, Epicteto no sugiere que la paz, el ocio, los viajes y el aprendizaje sean negativos. Sin embargo, el *deseo* constante y ferviente (si bien no es malo por sí mismo) está cargado de posibles complicaciones. Aquello que deseamos nos hace vulnerables. Ya sea una oportunidad para viajar por el mundo, ostentar un alto cargo o tener cinco minutos de paz y tranquilidad. Cuando anhelamos algo, cuando queremos lo imposible, nos predisponemos a ser víctimas de una decepción. Porque es probable que el destino intervenga y perdamos el control.

Como Diógenes, el célebre filósofo cínico, afirmó una vez: «Es el privilegio de los dioses no desear nada, y de hombres divinos desear poco». No querer nada nos hace invencibles, porque así tenemos el control sobre todo. No solo se refiere a no desear banalidades como el dinero, la fama o la clase de disparates que están ilustrados en algunas de nuestras obras y fábulas clásicas. Esa lejana luz verde a la que Gatsby aspiraba también puede representar cosas positivas, como el amor o una causa noble. Pero, asimismo también puede destruir a alguien.

Cuando se trata de tus objetivos y tus esfuerzos, pregúntate: *¿ Los controlo yo, o ellos me controlan a mí?*

---

---

22 de febrero

## CUANDO ES MEJOR NO DECIR NADA

---

---

[Catón] se ejercitaba también en la oratoria como instrumento para dirigirse a las masas, por considerar que era conveniente en una gran ciudad que la filosofía política tuviera también potencia de fuego. Sin embargo, no se ejercitaba con otros ni se le oyó nunca un discurso. Una vez, un compañero le dijo: «La gente critica tu silencio». A lo que replicó: «Al menos, que no critiquen mi vida. Empezaré a hablar cuando vaya a decir cosas que no deba callar».

PLUTARCO , «CATÓN EL JOVEN», EN *VIDAS PARALELAS* , 4.3

**A**ctuar y dejarse llevar es fácil. Pero es más difícil detenerse, hacer una pausa y reflexionar: *No, no estoy seguro de que tenga que hacerlo. No estoy seguro de estar listo* . Cuando Catón entró en la política, muchos esperaban que hiciera cosas maravillosas de inmediato: discursos inspiradores, condenas intensas o análisis sensatos. Él era consciente de esa presión (algo que todos tenemos constantemente) y se resistió. Es fácil complacer a las masas (y a nuestro ego).

Por el contrario, esperó y se *preparó*. Analizó sus ideas y se aseguró de no reaccionar con sus emociones; es decir, con egoísmo, ignorancia o precipitadamente. Cuando estuvo listo habló. Habló cuando estuvo seguro de que sus palabras eran dignas de ser escuchadas.

Hacer esto requiere adquirir consciencia. Es necesario que nos detengamos para evaluarnos con honestidad. ¿Puedes hacerlo?

---

---

23 de febrero

**A LAS CIRCUNSTANCIAS NO LES IMPORTAN  
NUESTROS SENTIMIENTOS**

---

---

No hay que enfurecerse con las cosas, porque a ellas nada les importa.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.38

Una cantidad considerable de las *Meditaciones* está compuesta por citas breves y pasajes de otros escritores. Esto es porque Marco Aurelio no quería producir una obra original. Simplemente, se limitaba a *practicar* recordando enseñanzas importantes. Y, en ocasiones, esas enseñanzas eran cosas que ya había leído.

Esta cita en particular es especial porque proviene de unos escritos de Eurípides, cuya obra no sobrevive, salvo por algunos fragmentos como este. Por lo que se puede entender de la obra, *Belerofonte* , el héroe, duda de la existencia de los dioses. Pero en la línea anterior se está cuestionando: ¿Por qué debemos preocuparnos por las causas y las fuerzas superiores a nosotros? ¿Por qué nos tomamos tales cosas personalmente? A fin de cuentas, los sucesos externos no son seres sensibles, no pueden responder a nuestros gritos y lamentos, así como tampoco lo harán los dioses, en su mayoría indiferentes a ello.

Eso es lo que Marco Aurelio recuperaba en esta cita: las circunstancias no tienen en cuenta tus sentimientos, tus ansiedades o tus emociones. No les importa tu reacción. No son personas. Así que deja de actuar como si exaltarse tuviera algún efecto en las situaciones complicadas. Son inmunes a tus reacciones.

---

---

24 de febrero

## LA VERDADERA FUENTE DEL DOLOR

---

---

No olvides que la ofensa no se encuentra, ni en el insulto, ni en los golpes que recibes, sino en tu opinión. Por ello, cuando un hombre exalta tu cólera, debes saber que es tu propia opinión la que te ha irritado. Esfuérzate en no dejarte llevar por las apariencias. Pues cuanto antes lo hagas, más fácilmente adquirirás control sobre ti mismo.

EPICTETO , *ENQUIRIDIÓN* , 20

Los estoicos nos recuerdan que no hay un suceso objetivamente bueno o malo como tal. La pérdida de un millón de euros por culpa de la fluctuación de los mercados no es la misma para un millonario que para un hombre común. Del mismo modo, recibes de forma diferente las críticas de tu peor enemigo que las palabras negativas de tu pareja. Si alguien te manda un correo electrónico ofensivo, pero nunca lo has conocido, ¿acaso tiene importancia? En otras palabras, todas las situaciones exigen nuestra participación o categorización para ser «negativas».

De hecho, nuestra reacción determina la existencia de la ofensa. Si nos sentimos maltratados y nos disgustamos, eso será justamente lo que haya ocurrido. Si levantamos la voz porque sentimos que nos están desafiando, el resultado será, justamente, un enfrentamiento.

Sin embargo, si nos controlamos, seremos nosotros quienes determinemos si algo es bueno o malo. De hecho, si el mismo suceso nos ocurriera en distintas etapas de nuestra vida, tendríamos reacciones muy diferentes. Entonces, ¿por qué elegimos clasificar las cosas de forma negativa? ¿Por qué no elegimos *no* reaccionar?

---

---

25 de febrero

## LOS ARTIFICIOS DEL MITO

---

---

Conviene acordarse constantemente de aquellos que por una causa u otra se enfadaron excesivamente o de aquellos que alcanzaron la cumbre de los honores, de la desgracia, del odio o de las suertes más dispares. Después, reflexiona: ¿Ahora qué queda de todo esto? Humo, ceniza y leyenda, y ni aun esta última.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 12.27

**E**n sus escritos, Marco Aurelio señala constantemente que apenas nadie se acordaba de los emperadores un par de años después de su mandato. Para él, era un recordatorio de que expandir los límites del imperio o imponer su voluntad en el mundo era lo mismo que construir un castillo de arena: el paso del tiempo pronto lo derribaría.

Es el mismo caso de quienes se dejan dominar por el odio, la ira, la obsesión o el perfeccionismo. A Marco Aurelio le gustaba señalar que Alejandro Magno (uno de los hombres más apasionados y ambiciosos de la historia) está enterrado en el mismo terreno que el cochero de sus mulas. Con el tiempo, todos pereceremos y caeremos en el olvido. Deberíamos disfrutar de esta breve temporada en la tierra, sin dejar que nos esclavicen las emociones que hacen que nos sintamos miserables e insatisfechos.

---

---

26 de febrero

## **SOBRE GUSTOS NO HAY NADA ESCRITO**

---

---

¿Alguien lanza una ofensa contra mí? Él sabrá. Tiene su naturaleza y su actuación particulares. Yo ahora tengo lo que quiere que tenga la naturaleza común y hago lo que ella me dicta.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.25

**D**e vez en cuando Abraham Lincoln se enfurecía con algún subordinado, con alguno de sus generales o incluso con algún amigo. Pero, en vez de desquitarse directamente con esa persona, escribía una extensa carta en la que les explicaba el caso, cuál era su error y qué quería que supieran. Después la doblaba, la guardaba en el cajón de su escritorio y no la enviaba nunca. Muchas de esas cartas sobreviven por casualidad.

Él sabía, al igual que el antiguo emperador romano, que es muy fácil contratacar. Es tentador decir a la gente lo que piensas. Pero casi siempre terminas arrepentido. Casi siempre deseas *no* haber mandado la carta. Recuerda la última vez que perdiste los estribos. ¿Cuál fue el resultado? ¿Hubo algún beneficio?



---

---

27 de febrero

## **CULTIVA LA INDIFERENCIA DONDE LOS DEMÁS CULTIVAN LA PASIÓN**

---

---

De lo existente, unas cosas son buenas, otras malas y otras indiferentes. Buenas son las virtudes y lo que participa de ellas; malas, las maldades y lo que participa de la maldad; indiferente, lo que está entre ambas: la riqueza, la salud, la vida, la muerte, el placer, el dolor.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.19.13

**I**magina el poder que tendrías en tu vida y en tus relaciones personales si todas las cosas que preocupan a los demás (cuánto pesan, cuánto dinero tienen, cuántos años les quedan de vida, cómo van a morir) no te importaran tanto. ¿Qué pasaría si, en vez de estar molesto o emocionado, y ser envidioso, posesivo o codicioso como el resto, fueras objetivo, sereno y lúcido? ¿Te lo imaginas? Imagina qué efecto tendría en tus relaciones laborales y sentimentales.

Séneca era un hombre increíblemente adinerado, incluso famoso; sin embargo, era un estoico. Tenía muchos bienes materiales; pero, como dicen los estoicos, también los trataba con indiferencia. Aunque los disfrutaba, también aceptaba que podían desaparecer algún día. Esa actitud es más provechosa que el deseo de poseer *más* o el miedo a perder incluso un centavo. La indiferencia es un terreno neutral sólido.

No se trata de eludir ni rechazar las cosas o sus consecuencias, más bien de no otorgarles más poder o preferencia de la debida. Sin duda, no es fácil, pero si lo lograras, ¿no estarías mucho más relajado?

---

---

28 de febrero  
**CUANDO PIERDES EL CONTROL**

---

---

El alma es como un barreño de agua, y las representaciones, como el rayo de luz que incide sobre el agua. Cuando el agua se mueve, parece que también se mueve el rayo de luz y, sin embargo, no se mueve. Y cuando uno desfallece, no son las artes ni las virtudes las que se confunden, sino el espíritu en el que residen. Y una vez que se restablece, se restablecen también ellas.

EPICETETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.3.20-22

**T**e equivocaste un poco, o tal vez *mucho* .

¿Y qué? Eso no cambia la filosofía que ya conoces. No quiere decir que tu libre albedrío te haya abandonado para siempre. Al contrario, tú lo abandonaste temporalmente.

Recuerda que la turbulencia del momento no afecta a las herramientas y los objetivos de nuestra formación. Detente. Recupera la compostura. Te está esperando.

---

---

29 de febrero

## **NO SIEMPRE PUEDES TENER (O CREAR) LO QUE QUIERES**

---

---

[Cuando] los niños meten la mano en un tarro de cuello estrecho para sacar higos con nueces, si se llenan la mano, no pueden sacarla y luego lloran. ¡Deja caer unos cuantos dulces y podrás sacar la mano! Frena tu deseo, no llenes tu corazón con demasiadas cosas y obtendrás lo que necesitas.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.9.22

**E**l mantra de la vida moderna es «podemos tenerlo todo»: trabajo, familia, objetivos, éxito y tiempo libre. Queremos todo esto, todo al mismo tiempo y, además, ahora mismo.

En Grecia, el salón de clases (*scholeion* ) era un centro de ocio donde los estudiantes contemplaban las cosas superiores (lo bueno, lo verdadero y lo hermoso) con el fin de vivir una vida mejor. Se trataba de priorizar, cuestionar, las prioridades del mundo exterior. Hoy en día estamos demasiado ocupados consiguiendo cosas (como esos niños que meten la mano en un bote de galletas) como para cuestionarnos nada.

Epicteto afirma: «No desees mucho». Céntrate, prioriza, entrena a tu mente para que pregunte: *¿Necesito esto? ¿Qué pasaría si no lo tengo? ¿Puedo arreglármelas sin esto?*

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a relajarte, a prescindir de las cosas innecesarias que te mantienen ocupado, demasiado agobiado como para tener una vida equilibrada y feliz.

---

---

**MARZO**

CONCIENCIA

---

---

---

---

1 de marzo  
**EL COMIENZO DE LA FILOSOFÍA**

---

---

Este es el principio de filosofar: la percepción inequívoca del principio rector de uno mismo.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.26.15

**L**a filosofía es intimidante. ¿Por dónde empezamos? ¿Con libros? ¿Clases? ¿Renunciando a todas nuestras posesiones terrenales?

En absoluto. Epicteto afirma que uno se convierte en filósofo cuando comienza a ejercitar su razón de ser y a cuestionar las emociones, los principios o incluso el lenguaje que los demás dan por sentado. Se cree que un animal tiene consciencia de sí mismo cuando logra reconocerse plenamente en un espejo. Por ello, podríamos decir que empezamos nuestro viaje filosófico cuando somos conscientes de la capacidad de analizar nuestras mentes.

¿Puedes dar ese paso? Cuando lo hagas, descubrirás que, una vez que hemos dado el primer paso, la vida empieza a cobrar sentido. Como diría Sócrates, vivimos una vida que vale la pena vivirse.

---

---

2 de marzo

## UNA AUTOEVALUACIÓN PRECISA

---

---

Es necesario valorarse a sí mismo, porque siempre creemos que podemos soportar más de lo que realmente podemos.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 6.2

La mayoría de la gente se resiste a emitir un juicio honesto sobre sí mismo. Tal vez porque teme que este *minimice* algunas ideas sobre quién es y qué es capaz de hacer. Como dicta la máxima de Goethe: «Es un gran error creerse más de lo que uno es». ¿Cómo puedes saber quién eres si te niegas a reconocer tus debilidades?

No temas evaluarte por miedo a admitir algunas verdades, porque la segunda parte de la máxima de Goethe también es importante. Esta afirma que es igual de nocivo «creerse menos de lo que uno vale». ¿Acaso no es muy común sorprenderse cuando gestionamos correctamente una situación que temíamos? ¿No nos asombra nuestra capacidad para superar la pérdida de un ser querido que creíamos indispensable? ¿No es verdad que nuestra reacción ante una situación estresante o una oportunidad que nos cambia la vida a veces nos parece admirable?

Subestimamos algunas de nuestras capacidades al igual que, peligrosamente, sobrestimamos otras. Cultiva la habilidad para juzgarte de forma precisa y honesta. Mira en tu interior para discernir de qué eres capaz y qué necesitas para liberar ese potencial.

---

---

3 de marzo  
**(DES)INTEGRACIÓN**

---

---

Eso no concuerda. O eres un hombre bueno o eres uno malo. O pones tu esfuerzo en lo interior o en lo exterior. Es decir, o tienes la disposición de un filósofo o la de un particular.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.15.13

**T**odos somos personas complejas. Tenemos múltiples matices, necesidades contradictorias, deseos y miedos. El mundo exterior no es menos confuso y contradictorio. Si no tenemos cuidado, con el tiempo todas esas fuerzas que nos arrastran y empujan acabarán destruyéndonos. No podemos vivir como si fuéramos Jekyll y Hyde. Por lo menos, no durante mucho tiempo.

Tenemos que elegir: enfocarnos rotundamente en el interior como un filósofo o comportarnos como un líder de una multitud que cede a sus demandas en cualquier momento.

Si no nos enfocamos en integrar nuestro ser interno (es decir, en conocernos a nosotros mismos), corremos el riesgo de desintegrarnos por fuera.

---

---

4 de marzo  
**LA CONSCIENCIA ES LIBERTAD**

---

---

Libre es el que vive como quiere, al que no se puede forzar ni poner impedimentos ni violentar. El que no encuentra obstáculos en sus impulsos ni fallos en sus deseos ni tropiezos en sus rechazos. Entonces, ¿quién quiere vivir en el error? Nadie.

---

---

¿Quién quiere vivir engañado, dejándose engañar, siendo injusto, incontinente, quejumbroso o vil? Nadie. Por tanto, ningún malvado vive como quiere.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.1.1-3

**E**s triste pensar cuánto tiempo al día dedican muchas personas a hacer cosas que «tienen» que hacer. No me refiero a obligaciones como el trabajo o la familia, sino a las obligaciones que aceptamos innecesariamente debido a la vanidad o la ignorancia. Ten en cuenta las acciones que llevamos a cabo para impresionar a otras personas o hasta dónde llegamos para satisfacer impulsos o deseos que ni siquiera cuestionamos. En una de sus cartas célebres, Séneca observa con cuánta frecuencia las personas poderosas son esclavas de su dinero, su reputación, sus amantes e incluso de sus esclavos (legales en Roma). «No existe esclavitud más deshonrosa que la voluntaria», dijo con escarnio.

Vemos esta esclavitud constantemente: una persona codependiente que no puede evitar ayudar a un amigo disfuncional, un jefe que supervisa todos los detalles y controla cada céntimo que tiene, o los innumerables eventos y reuniones a los que acudimos a pesar de estar demasiado ocupados.

De vez en cuando, haz una lista de tus obligaciones. ¿Cuántas son autoimpuestas? ¿Son realmente necesarias? ¿Eres tan libre como crees?



---

---

5 de marzo  
**LIMITA LO COSTOSO**

---

---

Así pues, en aquellas cosas a las que aspiramos, a las que tendemos con gran esfuerzo, hemos de considerar que o no contienen ventaja alguna, o contienen una mayor desventaja: algunas son superfluas, otras no tan valiosas. Pero esto no lo apreciamos claramente y nos parece gratuito lo que cuesta muy caro.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 42.6

**D**e las múltiples cartas de Séneca, posiblemente la anterior sea una de las más importantes, y una de las menos comprendidas. Sugiere algo que pasa desapercibido en una sociedad que tiene casas cada vez más grandes y posesiones cada vez más numerosas: el empeño por acumular tiene un coste oculto. Y cuanto antes seamos conscientes de ello, mejor.

Recuerda: incluso lo gratuito tiene un precio; por ejemplo, el coste de guardarlo, ya sea en nuestros garajes o en nuestra mente. Hoy cuando pases junto a tus posesiones pregúntate: *¿Necesito esto? ¿Es superfluo? ¿En el fondo cuánto vale? ¿Cuánto me cuesta?*

Te sorprenderán las respuestas y lo mucho que estamos pagando por ello sin saberlo.

---

---

6 de marzo  
**NO TE INVENTES CUENTOS**

---

---

En compañía, guárdate de hablar mucho de tus propios actos o de las penalidades que has pasado; pues, aunque a ti te complazca hacer mención de ello, no complacerá a los otros escucharte.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 33.14

**E**l moderno filósofo Nassim Taleb nos ha advertido sobre la «falacia narrativa»: la tendencia a crear relatos conectando sucesos del pasado que no están relacionados. Aunque sea satisfactorio crear este tipo de historias, son intrínsecamente engañosas. Producen un sentido de cohesión y certeza que no es real.

Si esto resulta abrumador, recuerda que, como señala Epicteto, hay otra razón de peso para no contar las historias sobre tu pasado: es aburrido, molesto y autocomplaciente. Tal vez te guste dominar la conversación y hablar de ti, pero ¿y los demás? ¿Crees que disfrutan tus mejores momentos del bachillerato? ¿Es oportuno compartir otra historia exagerada sobre tus habilidades sexuales?

Intenta no crear una burbuja fantasiosa, vive en la realidad. *Escucha y conecta* con la gente, no montes un espectáculo para ellos.

---

---

7 de marzo  
**NO CONFÍES EN LOS SENTIDOS**

---

---

[Heráclito] al amor propio lo llamaba mal de corazón, y que la vista y las apariencias engañan.

DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS Y OPINIONES DE LOS FILÓSOFOS ILUSTRES* , 9.7

**L**a consciencia de uno mismo es la capacidad para evaluarse objetivamente. Es la capacidad para cuestionar nuestros propios instintos, patrones y suposiciones. La *Oiêsis* (es decir, el autoengaño o la actitud arrogante e irreflexiva) exige que sometamos todas nuestras opiniones a un riguroso escrutinio, porque incluso nuestros ojos pueden engañarnos.

Por una parte, eso es alarmante. *¿Ni siquiera puedo confiar en mis sentidos?! Sí, podrías considerarlo así. O podrías verlo de otro modo: como nuestros sentidos se equivocan con frecuencia, nuestras emociones son demasiado exageradas y nuestras proyecciones distorsionadas. Por eso, es mejor no sacar conclusiones demasiado rápido sobre nada. Podemos ser críticos de todo lo que hacemos y ser conscientes de todo lo que ocurre para tomar la mejor decisión.*

---

---

8 de marzo

## **NO RENUNCIAS A TU LIBERTAD SIN QUERER**

---

---

Si se te pidiera que pusieses tu cuerpo a disposición del primero que encuentres en el camino, te sentirías ofendido, pero poner tu entendimiento en manos del primero que encuentras, de modo que, si él te insulta, tu entendimiento se siente turbado y alterado, ¿eso no te avergüenza?

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 28

**I** nstintivamente, protegemos nuestro cuerpo. No permitimos que las personas nos toquen, intimiden o controlen por dónde vamos. Pero cuando se trata de la mente, somos menos disciplinados. Entregamos nuestra mente a las redes sociales, a la televisión o a lo que hacen, dicen o piensan los demás. Nada más empezar el día, ya nos hemos conectado a internet. Nos reunimos en familia y, en apenas un instante, sacamos nuestros teléfonos móviles. Nos sentamos tranquilamente en un parque y, en vez de hacer un ejercicio de introspección, nos dedicamos a juzgar a la gente que pasa.

Ni siquiera nos damos cuenta de lo que hacemos. No nos percatamos del despilfarro de energía que eso implica, de la pérdida de tiempo y las distracciones que eso provoca. Y lo peor es que nadie nos *obliga* a hacerlo. Lo hacemos por cuenta propia.

Para los estoicos, eso es una abominación. Saben que el mundo puede controlar nuestros cuerpos: pueden encarcelarnos, o el clima nos puede perturbar. ¿Pero la mente? Es nuestra y *debemos* protegerla, debemos controlar la mente y las percepciones. La mente es nuestra posesión más preciada.

---

---

9 de marzo  
**ENCUENTRA A TU GRUPO**

---

---

Debes ser cuidadoso con las relaciones o amistades para evitar depender o convertirte en lo mismo que ellos. Si no, te echarás a perder... Debes elegir entre seguir siendo el mismo y ser querido por las antiguas amistades o ser una mejor persona a pesar de ellas... Si intentas ser ambas personas, no evolucionarás ni lograrás lo que antes tenías.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.2.1; 4-5

---

---

Las cosas buenas las aprenderás de los buenos. Pero si te mezclas con los malvados, echarás a perder incluso tu alma.

MUSONIO RUFO CITA A TEOGNIS  
EN *D ISERTACIONES* , 11.62.5-10

« Eres el promedio de las cinco personas con las que más tiempo pasas », es la frase de Jim Rohn que se cita en todas partes. James Altucher aconseja a los jóvenes escritores y emprendedores que encuentren a su « grupo »: un conjunto de colegas que los motiven a ser mejores. Es probable que cuando tu padre te veía con chicos que eran una mala influencia te advirtiera: « Acuérdate de que te volverás como tus amigos ». Una de las máximas de Goethe lo expresa mejor: « Dime con quién andas y te diré quién eres ».

Considera conscientemente a quién permites entrar en tu vida, no como un acto elitista, sino como alguien que quiere cultivar la mejor vida posible. Piensa con quién compartes tú tiempo y pregúntate: *¿Hacen que yo sea una mejor persona? ¿Me animan a superarme y me exigen que me responsabilice de mis actos? ¿O me arrastran a su nivel?* Ahora, con esto en mente, hazte la pregunta más importante: *¿Debería convivir más o menos con estas personas?*

La segunda parte de la cita de Goethe nos sugiere las implicaciones de esta elección: « Si sé a qué dedicas tu tiempo, entonces sabré qué podrás llegar a ser ».

---

---

10 de marzo  
**ENCUENTRA A TU CATÓN**

---

---

La mayoría de las faltas se evitan si un testigo permanece junto a quienes van a cometerlas. El alma debe tener alguien a quien venerar, cuyo ascendiente haga aún más sagrada su intimidad. ¡Bienaventurado aquel de quien no solo la presencia, sino hasta el recuerdo nos mejora!

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 11.9

**C**atón el Joven, un político romano célebre por su disciplina y su defensa heroica de la República frente a Julio César, aparece constantemente referenciado en la literatura estoica; lo cual es interesante porque él no escribió nada, no dio clases ni concedió entrevistas. Gracias a su ejemplo audaz y valiente es un filósofo al que se le cita con mucha frecuencia.

Séneca nos dice que todos deberíamos tener nuestro propio Catón: una persona digna y noble que guíe nuestras acciones, incluso aunque no esté presente físicamente. El economista Adam Smith utilizó un concepto similar al que denominó el «espectador indiferente». No tiene que ser una persona real; basta con alguien que, como dijo Séneca, sea testigo de nuestra conducta. Alguien que pueda aconsejarnos discretamente si estamos considerando hacer algo descuidado, deshonesto o egoísta.

Y, si actuamos bien y vivimos así nuestra vida, tal vez podamos ser el Catón o el espectador indiferente de alguien más cuando lo necesite.

---

---

11 de marzo  
**VIVIR SIN RESTRICCIONES**

---

---

Es libre el hombre sin impedimentos, el que tiene las cosas a mano como quiere. Aquel a quien se puede impedir, obligar, estorbar o empujarle a hacer algo contra su voluntad es un esclavo.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.1.128-129

**O**bserva a algunas de las personas más poderosas, ricas y famosas del mundo. Ignora las particularidades de su éxito y lo que pueden comprar. Concéntrate en lo que tuvieron que dar a cambio, analiza lo que les ha costado el éxito.

¿Cuál es el coste principal? La libertad. Su trabajo exige que se vistan de traje; su éxito depende de que asistan a determinadas fiestas, de que sean serviles con personas que no les agradan, exige invariablemente que no puedan decir lo que piensan. Peor aún, exige que se conviertan en un tipo de persona diferente o que hagan cosas que no les gusta hacer.

Sí, las recompensas son jugosas, pero en el fondo nunca han examinado realmente el coste que conllevan. En palabras de Séneca: «La servidumbre habita ahora bajo mármol y oro». Demasiadas personas exitosas son prisioneras de las cárceles que ellas mismas han construido. ¿Eso quieres? ¿Por eso trabajas tanto? Esperemos que no.

---

---

12 de marzo

## **PONTE EN LOS ZAPATOS DE QUIEN SE EQUIVOCA**

---

---

Cuando alguien actúa contra ti, considera qué juicio del bien y del mal se formó cuando obró mal. Porque discurrendo sobre esto, le compadecerás sin sorprenderte ni moverte a indignación. Porque, o te formarás tú también el mismo dictamen sobre el bien, u otro semejante, y así será razonable que le perdones; o no compartirás su opinión sobre el bien y el mal, y te será más fácil perdonarle por su ignorancia.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.26

**S**ócrates, posiblemente la persona más sabia de la historia, decía que «nadie actúa mal deliberadamente»; es decir, que nadie se equivoca a propósito. Nadie cree equivocarse; incluso si lo hace, cree que está en lo correcto, pero se equivoca. ¡De lo contrario, ya no lo creería!

¿Podría ser que los desaires que has padecido o el daño que te han provocado los demás no hayan sido intencionados? ¿Qué ocurre si creían hacer lo correcto para ellos, y también para ti? Es como el monumento para los soldados confederados en Arlington (los cuales se equivocaron y lucharon por una causa errónea) que recuerda que los soldados lucharon «en cumplimiento al deber como ellos lo entendieron». Sin duda, lo entendieron mal, pero su actitud fue genuina, así como Lincoln fue sincero cuando terminó su célebre discurso en la Cooper Union: «Atrevámonos, hasta el final, a cumplir con nuestro deber tal como lo entendamos».

¿Serías más tolerante y comprensivo si pudieras ver las acciones de los demás como intentos para hacer lo correcto? Estés o no de acuerdo, ¿cómo cambiaría tu perspectiva sobre acciones que considerabas ofensivas o beligerantes?



---

---

13 de marzo  
**UN DÍA, TODO TENDRÁ SENTIDO**

---

---

Cuando estés reclamando a la providencia, reflexiona y te darás cuenta de que el asunto sucedió de acuerdo con la razón.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.17.1

**E**n parte, luchamos contra las cosas que suceden porque estamos tan centrados en *nuestro* plan que se nos olvida que quizá exista un plan superior que desconocemos. ¿Acaso no sucede que muchas veces algo que considerábamos un desastre resultó, con el tiempo, un golpe de suerte? También olvidamos que no somos los únicos importantes y que nuestra pérdida bien podría ser la ganancia de alguien más.

Esta sensación de agravio es simplemente un problema de conciencia. Debemos recordar que la razón rige todas las cosas, pero que se trata de una razón vasta y universal, que no siempre podemos entender: que un huracán sea el resultado de que una mariposa agite sus alas en otro hemisferio o que la desgracia que experimentamos sea el preludio de un futuro agradable y envidiable.

---

---

14 de marzo  
**LA VANIDAD ES NUESTRO ENEMIGO**

---

---

[Zenón] decía que nada hay más ajeno a las ciencias que la satisfacción propia.

DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 7.19

**L**a vanidad y los delirios de grandeza, no solo son rasgos muy molestos de la personalidad. El ego es algo más que un simple engaño y un fastidio. Es el enemigo absoluto de nuestra capacidad para aprender y crecer.

En palabras de Epicteto: «Es imposible empezar a aprender lo que uno cree saber». Hoy, seremos incapaces de mejorar, incapaces de aprender, incapaces de ganarnos el respeto de los demás si creemos que somos perfectos, que somos unos genios laureados. En este sentido, el ego y la autocomplacencia son los enemigos de las cosas que deseamos porque nos engañamos al creer que ya las poseemos.

Por eso debemos gestionar el ego con la hostilidad y el odio que este despliega maliciosamente en nuestra contra, para alejarlo, aunque sea en un periodo de veinticuatro horas cada día.

---

---

15 de marzo  
**SOLO TENEMOS EL PRESENTE**

---

---

Aunque debieras vivir tres mil años y aun diez veces otros tantos, acuérdate siempre que no se pierde otra vida que la que se vive y que solo se vive la que se pierde. Así, la vida más larga y la más corta vienen a reducirse a lo mismo. El momento presente que se vive es igual para todos; el que se pierde, lo es también, y este que se pierde llega a parecernos indivisible. Y es que no se pierde el pasado ni el futuro; pues aquello que no poseemos, ¿cómo podría arrebatárenos?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 2.14

**H**oy reflexiona con cuánta frecuencia buscas más de lo que tienes. Es decir, quieres que el pasado sea mejor de lo que fue (diferente, mejor, aún vigente, etcétera) o quieres que el futuro suceda tal como esperas (sin siquiera pensar cómo podría afectar a los demás).

Cuando lo haces, estás descuidando el momento presente. ¡Qué gesto tan desagradecido! Hay un dicho que se le atribuye al caricaturista Bil Keane que vale la pena recordar: «Ayer es el pasado, mañana es el futuro, pero hoy es un regalo. Por eso se llama *presente* ». Poseemos este presente, pero tiene fecha de caducidad y vence muy pronto. Si lo disfrutas del todo, será suficiente. Puede durar toda una vida.

---

---

16 de marzo  
**TU PARTE SAGRADA**

---

---

Reverencia la facultad opinativa. Todo depende de ahí, para que jamás se introduzca en tu recta razón una opinión repugnante con la naturaleza y con la constitución del ser racional. Esa facultad anuncia los peligros de la imprevisión en el juicio, las buenas relaciones con los hombres y la obediencia a los dioses.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 3.9

**E**l hecho de que puedas pensar, leer este libro y seas capaz de emplear la razón para lidiar con cualquier situación te brinda la capacidad de mejorar tus circunstancias y ser mejor. Es importante valorar esto, porque es una capacidad genuina. No todos tienen tanta suerte.

En serio, lo que das por hecho, a otros ni siquiera se les ocurriría soñarlo.

Hoy tómate un momento para recordar que tienes la capacidad de emplear la lógica y la razón para manejar situaciones y circunstancias. Esto te otorga un poder impensable para alterar tus circunstancias y las de los demás. Y recuerda que el poder implica responsabilidad.

---

---

17 de marzo  
**LA BELLEZA DE ELEGIR**

---

---

No eres carne y pelo, sino albedrío. Si tu albedrío es bello, entonces serás bello.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.1.39-40

**E**n la película *El club de la lucha* (titulada *El club de la pelea* en Hispanoamérica) hay una frase que dice: «No eres tu trabajo, no eres el dinero que tienes en la cuenta del banco. No eres el coche que conduces. No eres el contenido de tu cartera». Evidentemente, nuestro amigo Epicteto nunca vio esa película ni leyó el libro, pero parece que el consumismo de los noventa también existió en la antigua Roma.

Es fácil confundir la imagen que presentamos al mundo con quiénes somos en realidad, sobre todo cuando los mensajes de los medios enturbian deliberadamente esa distinción.

Puede que hoy te veas hermoso; pero, si eso es el resultado de una obsesión vana frente al espejo, los estoicos se preguntarían: *¿Realmente soy hermoso?* Un cuerpo que es el resultado de un esfuerzo es admirable. Un cuerpo cuyo objetivo es impresionar a los lunáticos del gimnasio, no.

Es lo que los estoicos nos invitan a reflexionar. No enfoquemos nuestro juicio en la apariencia de las cosas, sino en el esfuerzo, la actividad y las elecciones de las que son resultado.

---

---

18 de marzo  
**IMPOSIBLE SIN TU CONSENTIMIENTO**

---

---

Hoy me eximí de todo estorbo, o, mejor dicho, me desprendí de todos los estorbos, visto que el mal no estaba fuera, sino en mi interior, en mis opiniones.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.13

**E**n días difíciles podríamos decir que «mi trabajo es agobiante» o «mi jefe es frustrante». Bastaría con que entendiéramos que eso es algo imposible: alguien no puede *frustrarte*, el trabajo no puede agobiarte porque son objetos externos y no tienen acceso a tu mente. Esas emociones, así de reales, provienen del interior, no del exterior.

Los estoicos utilizan la palabra *hypolêpsis* , que significa «aceptar»: percepciones, pensamientos y juicios en la mente. Lo que asumimos, lo que generamos en la mente por voluntad propia, es nuestra responsabilidad. No podemos culpar a los demás por hacernos sentir estresados o frustrados, y tampoco podemos culparlos por nuestros celos. La causa está en nuestro interior, ellos solo son el blanco.

---

---

19 de marzo  
**SABIDURÍA ETERNA**

---

---

Estas dos cosas hay que tener a mano: que fuera del albedrío no hay nada ni bueno ni malo y que no hay que adelantarse a los acontecimientos, sino seguirlos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.10.18

**A** mediados del siglo xx, vivió un sacerdote jesuita de nombre Anthony de Mello. Nació en Bombay cuando aún estaba bajo dominio británico. De Mello era una amalgama de muchas culturas y perspectivas: oriental y occidental; incluso tenía formación en psicoterapia. Es interesante ver cómo se desarrolla la sabiduría atemporal a lo largo de distintas escuelas, épocas e ideas. Esta es una cita del libro de De Mello, *Una llamada al amor*:

El motivo de mi irritación no se encuentra en aquella persona, sino en mí.

Recuerda, cada individuo puede elegir. Siempre tienes el control. La causa de una molestia (o nuestra noción de que algo está mal) surge de nuestro interior, de nuestros prejuicios o expectativas. Con la misma facilidad podemos cambiar esas etiquetas y la idea de que merecemos ciertos privilegios, y elegir aceptar y amar lo que ocurre a nuestro alrededor. Esta sabiduría ha sido confirmada y desarrollada de forma independiente, en cada siglo y en cada país, desde el principio de los tiempos.

---

---

20 de marzo  
**PREPARADO Y DISPUESTO**

---

---

Mi voluntad sería tener los tormentos lejos de mí; pero si hubiere que padecerlos, será mi deseo comportarme en medio de ellos con fortaleza, honestidad y valor. ¿Por qué no voy a preferir que se evite la guerra? Pero si se produce, mi deseo será soportar con magnanimidad las heridas, el hambre y cuantas desgracias acarrea la fatalidad de la guerra. No soy tan demente para querer enfermar; pero si he de soportar la enfermedad, será mi deseo no comportarme ni con impaciencia... Así que no es la contrariedad lo deseable, sino la virtud con que soportamos la contrariedad.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 67.4

**E**l presidente estadounidense James Garfield fue un gran hombre (criado en circunstancias humildes, autodidacta y, con el tiempo, héroe de la Guerra Civil) cuya presidencia fue interrumpida por la bala de un asesino. En su breve paso por el cargo, se enfrentó a una nación y un partido republicano profundamente divididos. Durante una disputa que desafiaba la autoridad de su cargo, se mantuvo firme cuando le dijo a un asesor: «Desde luego que desapruuebo la guerra, pero si me la traen a mi puerta, el mensajero me encontrará en casa».

A eso se refiere Séneca en este pasaje. Es una locura *querer* enfrentarse a las dificultades de la vida, pero estaríamos locos si no las afrontáramos. Por eso, cuando toquen a nuestra puerta (como bien podrían hacerlo esta mañana), asegurémonos de estar preparados para responder. No como cuando nos sorprende un visitante en la madrugada, sino como cuando esperamos a un invitado especial: vestidos, con la actitud adecuada, preparados para recibirlo.



---

---

21 de marzo  
**EL MEJOR RETIRO ESTÁ AQUÍ, NO ALLÁ AFUERA**

---

---

Para descansar se buscan las apacibles soledades del campo, las orillas del mar o las serenas montañas. Tú también deseas esto ardientemente y con frecuencia. Y, sin embargo, todo esto no es sino prueba de vulgaridad de espíritu, ya que en cualquier momento queelijamos podemos buscar un retiro incomparable dentro de nosotros mismos. En ninguna parte puede hallar el hombre un retiro tan apacible y tranquilo como en la intimidad de su alma, sobre todo si posee esos dones preciosos que, por sí solos, constituyen la libertad del alma, y entendiendo por libertad del alma el estado de un alma en que todo está perfectamente ordenado. Goza, pues, sin cesar de esta soledad y recobra en ella nuevas fuerzas.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.3.1

¿ Te vas de vacaciones pronto? ¿Estás deseando que llegue el fin de semana para tener paz y tranquilidad? *Tal vez cuando las cosas se calmen o cuando termine esto.* ¿Pero cuántas veces ha funcionado?

El profesor de meditación zen, Jon Kabat-Zinn, acuñó una expresión famosa: «Adonde quiera que vayas, ahí estás». Podemos retirarnos en cualquier momento y observar nuestro interior. Podemos sentarnos con los ojos cerrados y sentir nuestra respiración al inhalar y exhalar. Podemos poner algo de música y desconectarnos del mundo. Podemos apagar los aparatos tecnológicos y silenciar esos pensamientos desenfrenados en la mente. Eso nos dará paz. Nada más.

---

---

22 de marzo

## EL INDICIO DE UNA VERDADERA EDUCACIÓN

---

---

¿En qué consiste la educación? En aprender a adecuar las presunciones naturales a los objetos en particular según la naturaleza y, además, a distinguir que, de lo existente, unas cosas dependen de nosotros y otras no dependen de nosotros.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.22.9-10

**U**n título colgado en una pared indica que tienes una educación en la misma medida que tus zapatos indican que puedes caminar. Es un principio, pero apenas significa nada.

De lo contrario, ¿cómo podría tanta gente «educada» tomar decisiones tan poco razonables? ¿O ignorar tantas obviedades? En parte es porque olvidan que deberían centrarse solo en lo que pueden controlar. Un fragmento que procede del filósofo Heráclito expresa esa realidad:

«Muchos de los que han aprendido  
de Hesíodo los incontables nombres  
de dioses y monstruos  
nunca entenderán que  
el día y la noche son una misma cosa».

Así como puedes caminar perfectamente bien sin zapatos, no necesitas entrar en un aula para entender la realidad básica y fundamental de la naturaleza y nuestro papel en ella. Comienza con la consciencia y la reflexión. No solo una vez, sino cada segundo de cada día.

---

---

23 de marzo  
**EL ALMA ENCADENADA**

---

---

Las enfermedades son vicios inveterados, endurecidos, como la avaricia, como la ambición. Estas se adhieren al alma muy estrechamente y comienzan a ser males continuos suyos. Para definirla en pocas palabras: la enfermedad es un juicio obstinado en el mal, tal como considerar ardientemente deseable lo que solo suavemente hay que desear.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 75.11

**E**n el desastre financiero de finales de la década del 2000, cientos de personas inteligentes y racionales perdieron miles de millones de dólares. ¿Cómo es posible que esas personas tan brillantes hayan sido tan imprudentes? Conocían el sistema, sabían cómo funcionaban los mercados y habían gestionado miles de millones, si no billones, de dólares. Sin embargo, se equivocaron asombrosamente, y su error trastornó el mercado global.

No es difícil entender que la avaricia fue parte del problema. La avaricia provocó la creación de mercados complejos para ganar dinero fácil que nadie entendía. La avaricia provocó que se hicieran negocios con fondos comunes de deuda. La avaricia impidió comprender la situación tal y como era: un castillo de naipes que la más mínima brisa podía echar por el suelo.

No tiene mucho sentido criticar a esos individuos después de los acontecimientos, es mejor analizar que la avaricia y los vicios pueden tener un efecto similar en tu propia vida. ¿Qué errores de juicio provocan tus vicios? ¿Qué «enfermedad» podrías padecer?

¿Cómo podría intervenir tu mente racional para regularlos?

---

---

24 de marzo  
**LA FILOSOFÍA ESTÁ EN TODO**

---

---

Come como un hombre, bebe como un hombre, arréglate, cástate, ten hijos, ocupa cargos; abstente de insultar, soporta al hermano insensato, soporta al padre, al hijo, al vecino, al compañero de viaje. Muéstranos eso, para que veamos que en verdad has aprendido algo de los filósofos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.21.5-6

**P**lutarco, biógrafo griego y admirador de los estoicos, comenzó a estudiar las grandes obras de la literatura romana en su madurez. Sin embargo, como detalla en la biografía de Demóstenes, le sorprendió lo rápido que se empapó de todo: «No fue tanto que las palabras me llevaran a una comprensión completa de los eventos, sino que, de alguna manera, tuve una experiencia personal de los eventos que me permitió seguir de cerca el significado de las palabras».

A esto se refiere Epicteto cuando habla del estudio de la filosofía. Estudia, sí, pero también has de aplicar lo que estudias en tu vida. Es la única manera de entender a fondo su significado. Y más aún, con el tiempo, solo a partir de tus actos y tus elecciones será posible descubrir si te tomaste esas enseñanzas en serio.

Tenlo en cuenta hoy, de camino al trabajo, rumbo a una cita, al decidir tu voto, al llamar a tus padres por la noche, al saludar a tu vecino cuando entras a tu casa, al ofrecerle una propina al repartidor, al darle las buenas noches a un ser querido. Todo ello es filosofía. Todo ello es experiencia que otorga sentido a las palabras.

---

---

25 de marzo

**LA RIQUEZA Y LA LIBERTAD SON GRATUITAS**

---

---

La libertad no se consigue con la saciedad de lo deseado, sino con la supresión del deseo.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.1.175

**H**ay dos maneras de ser rico: conseguir todo lo que quieres o querer todo lo que tienes. ¿Ahora mismo qué es más fácil alcanzar? Lo mismo sucede con la libertad. Si te impacientas, peleas y te esfuerzas por tener más, nunca serás libre. ¿Qué tal si te enfocas en la libertad que ya posees? Entonces, serás libre en ese instante.

---

---

26 de marzo

## ¿QUÉ RIGE TU FACULTAD RECTORA?

---

---

¿Cuál es el uso que tu razón hace de su poder? Porque el todo está ahí. En cuanto a lo demás, que dependa o no de su libre albedrío, no es sino muerte y humo.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 12.33

**E**l escritor satírico romano Juvenal es famoso por plantear esta pregunta: *Quis custodiet ipsos custodes?* (¿Quién vigila a los vigilantes?). En cierto sentido, es lo que Marco Aurelio se pregunta y lo que tal vez te preguntes tú durante el día. ¿Qué influye en la razón rectora que guía tu vida?

Esto supone una exploración de temas como la biología evolutiva, la psicología, la neurología e, incluso, el subconsciente. Son esas fuerzas más profundas las que moldean incluso las mentes más disciplinadas y racionales. Puedes ser la persona más paciente del mundo; pero, si la ciencia demuestra que tomamos malas decisiones con el estómago vacío, ¿de qué sirve tanta paciencia?

Así que no te limites al estoicismo, explora también las fuerzas que lo impulsan y lo posibilitan. Descubre qué sustenta esta filosofía que estás estudiando, cómo funcionan la mente y el cuerpo. Comprende no solo la razón que te rige (es decir, a los vigilantes), sino, también, qué la rige y quién la controla.

---

---

27 de marzo  
**PAGA POR LO QUE VALE LA PENA**

---

---

[Diógenes de Sínope dijo] que las mejores cosas se venden por muy poco precio, y al contrario.

DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS Y OPINIONES DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 6.2.10

**P**uedes comprar un sillón de Plume Blanche con diamantes incrustados por casi doscientos mil dólares. También puedes contratar a un asesino por quinientos dólares. Recuérdalo la próxima vez que alguien insista en que el mercado decide el valor de las cosas. El mercado puede ser razonable... pero las personas que lo conforman, no.

Diógenes, fundador de la escuela de pensamiento cínica, resaltó el verdadero valor (*axia*) de las cosas, un tema recurrente en el estoicismo y que tanto Epicteto como Marco Aurelio plasmaron en su obra. Es fácil perder el rumbo. Que las personas que te rodean gasten una fortuna en baratijas que no podrán llevarse cuando mueran quizá a ti también te parezca una buena inversión.

Pero desde luego que no lo es. Las cosas buenas de la vida valen lo que valen. Las cosas innecesarias no valen la pena, sin que importe su precio. La clave es ser conscientes de esa diferencia.

---

---

28 de marzo

## **LA COBARDÍA ES UN PROBLEMA DE DISEÑO**

---

---

La vida sin una finalidad es inconstante, y si es cierto que debemos ponernos un fin, los principios resultan necesarios. Pienso que admitirás que nada hay más vergonzoso que un hombre vacilante, inseguro y que vuelve tímidamente sus pasos para atrás. Esto nos acontecerá en toda circunstancia si no eliminamos aquello que sujeta el ánimo, lo retiene y le impide avanzar y esforzarse con plenitud.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 95.46

**E**l equipo rival es muy superior. Te lleva la delantera desde el minuto uno y nunca tuviste oportunidad de recuperarte. Entrás a una reunión de negocios, te pillan desprevenido, y todo sale mal. Una conversación delicada se complica y termina a gritos. Cambiaste de especialidad a mitad de la carrera, por lo que tuviste que volver a empezar y graduarte más tarde. ¿Te resulta familiar?

Es el caos que resulta de no planear las cosas. No porque los planes sean perfectos, sino porque la gente que no los tiene (como un batallón de soldados de infantería sin un líder fuerte) es más propensa a agobiarse y a tirar la toalla. Bill Walsh, el entrenador de fútbol americano con tres títulos del Super Bowl, eludía este riesgo y hacía un esquema para empezar los partidos. «Si quieres dormir la noche antes del partido, planifica las veinticinco primeras jugadas del encuentro la noche anterior. Entonces, podrás saltar al terreno de juego y empezar a jugar sin estrés», dijo en una conferencia sobre la planificación de los partidos. De este modo, resultarán irrelevantes un par de puntos en contra en el inicio del partido o las sorpresas que plantee el rival. Porque, en realidad, son irrelevantes. Tú ya tienes tu estrategia.

No intentes improvisar sobre la marcha. Ten un plan.



---

---

29 de marzo

## ¿POR QUÉ TIENES QUE IMPRESIONAR A LOS DEMÁS?

---

---

Si alguna vez quisieras fijarte en las cosas exteriores a fin de complacer a alguien, debes saber que eso significa que has extraviado tu camino en la vida. Concéntrate, pues, en todo, con ser un filósofo; y si quieres aparecer ante los ojos de otros como filósofo, aparece como tal ante ti mismo, y que eso te baste.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 23

¿ Acaso no hay nada más triste que esforzarnos por impresionar a alguien? Cuando examinamos las cosas que hacemos para ganarnos el visto bueno de los demás, estas pueden parecer el resultado de una demencia temporal. De repente vestimos ropa incómoda y ridícula que, según nos han dicho, está de moda. Comemos y hablamos diferente, y ansiamos una llamada o un mensaje. Otra cosa sería hacer todo eso porque nos gusta; pero, en realidad, no es así. Es el medio para conseguir un fin: que alguien nos dé su visto bueno.

Como Marco Aurelio señala repetidamente, la ironía es que esas personas cuya opinión valoramos no son tan extraordinarias. Tienen fallos, se distraen y les fascina cualquier tipo de tonterías. Lo sabemos y, sin embargo, no queremos pensar en ello. Citando de nuevo *El club de la lucha* (titulada *El club de la pelea* en Hispanoamérica): «Compramos cosas que no necesitamos para impresionar a personas que no nos caen bien».

¿No te parece bastante ridículo? Más aún, ¿no es precisamente todo lo contrario a la serenidad y la seguridad que la filosofía te puede ofrecer?

---

---

30 de marzo  
**RAZONA EN TODO MOMENTO**

---

---

Recurre a tu propia razón, a la del universo y a la de tu prójimo: a la tuya para conseguir un espíritu de justicia, a la del universo para que reflexiones sobre aquello de lo que formas parte, y a la del prójimo para saber si debes culparle de ignorancia o de reflexión, haciéndote cargo al mismo tiempo de que es tu pariente.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.22

**S**i la razón no rige nuestras vidas, entonces ¿qué las rige? ¿Los impulsos? ¿Los caprichos? ¿La imitación? ¿Los hábitos irreflexivos? Cuando examinamos nuestra conducta pasada, resulta triste darnos cuenta con cuanta frecuencia no actuamos de forma consciente o premeditada, sino movidos por fuerzas que no nos tomamos la molestia de evaluar. Además, esos son los episodios de los que con mayor probabilidad nos arrepentimos.

---

---

31 de marzo  
**ERES PRODUCTO DE TU FORMACIÓN**

---

---

Perseguir imposibles es una locura. Y es imposible que los malvados no cometan tales acciones.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.17

**U**n perro al que le permiten perseguir coches perseguirá coches. Un niño al que nunca le ponen límites será un malcriado. Un inversor sin disciplina no es un inversor, sino un apostador. Una mente sin control de sí misma, que no entiende su capacidad para regularse, será manipulada por los sucesos externos y los impulsos irreflexivos.

Esta no puede ser tu realidad, así que debes ser consciente de eso. Debes recurrir a la formación e instaurar hábitos para sustituir la ignorancia y la falta de disciplina. Solo entonces empezarás a comportarte y actuar diferente. Solo entonces dejarás de buscar lo imposible, lo obtuso y lo innecesario.

---

---

**ABRIL**

PENSAMIENTO IMPARCIAL

---

---

---

---

1 de abril

## **EL COLOR DE TUS PENSAMIENTOS**

---

---

Semejante a la naturaleza de tus ideas será el fondo de tu alma, porque nuestra alma se impregna de nuestras ideas.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.16

**S**i cada día haces que tu cuerpo adopte una posición determinada, la curvatura de la columna cambiará. Una radiografía puede revelar si una persona se ganó la vida delante de un escritorio. Si todos los días metes los pies en unos zapatos diminutos y estrechos, los pies también adoptarán esa forma.

Ocurre lo mismo con tu mente. Si tienes una perspectiva constantemente negativa, al cabo de poco tiempo, todo te parecerá desagradable. Si no la ejercitas, se volverá estrecha de miras. Si lo pintas todo de negro, tu vida tendrá ese mismo color.

---

---

2 de abril  
**TEN CUIDADO A QUÉ ABRES LA PUERTA**

---

---

La farsa, la guerra, el temor, la estupidez, la esclavitud irán borrando, día a día, aquellos principios sagrados que tú, hombre estudioso de la naturaleza, te imaginas y acatas.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 10.9

¿ Es difícil hacer lo correcto cuando estás rodeado de gente con valores laxos? ¿Es complicado ser positivo y empático si estás inmerso en el alboroto negativo de la burbuja televisiva? ¿Cómo puedes enfocarte en tus problemas si los dramas y los conflictos ajenos te distraen?

Inevitablemente, todos estamos expuestos a este tipo de influencias, por mucho que intentemos evitarlas. Sin embargo, cuando ocurra algo así, no es preciso que dejemos que nos afecten. Tenemos la capacidad de controlar y elegir aquello que queremos que entre en nuestra mente. Es posible que recibas una visita inesperada en tu casa, pero no hace falta que la invites a cenar. Lo mismo ocurre con tu mente: no dejes entrar lo que no quieres.

---

---

3 de abril  
**ENGAÑADO Y DIVIDIDO**

---

---

La realidad nos confunde: dilucidémosla. En lugar del bien abrazamos el mal; tenemos deseos contrarios a los que tuvimos; nuestros votos, nuestros proyectos luchan entre sí.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 45.6

**U**na mujer asegura que quiere conocer a un buen hombre y casarse; sin embargo, pasa todo su tiempo rodeada de idiotas. Un hombre dice que desearía encontrar un buen trabajo, pero ni siquiera se ha molestado en buscarlo. Muchos ejecutivos intentan desarrollar dos estrategias al mismo tiempo y, luego, se sorprenden de que ninguna resulte.

Todas esas personas están engañadas y divididas, como también nos ocurre a nosotros. Una mano engaña a la otra. En palabras de Martin Luther King: «En nuestras vidas se desarrolla una especie de guerra civil», una guerra entre el lado bueno y el malo del alma de cada individuo.

Los estoicos aseguran que esa guerra suele ser el resultado de nuestros deseos contradictorios, de nuestros juicios retorcidos o de nuestros pensamientos parciales. Nunca nos preguntarnos: *Bien, ¿en el fondo qué quiero? ¿Qué estoy buscando con esto?* Si lo hiciéramos, nos daríamos cuenta de cuántos deseos conflictivos e inconsistentes albergamos. Y entonces dejaríamos de sabotearnos.

---

---

4 de abril

## **NO PERMITAS QUE SE TE SUBA A LA CABEZA**

---

---

¡Cuidado! No te conviertas en un César. No te corrompas, porque suele ocurrir. Mantente, por tanto, sencillo, bueno, puro, respetable, sin arrogancia, amigo de lo justo, piadoso, benévolo, afable, firme en el cumplimiento del deber. Lucha por conservarte tal cual la filosofía ha querido hacerte. Respeta a los dioses, ayuda a salvar a los hombres. La vida es breve. El único fruto de la vida terrenal es una piadosa disposición y actos útiles a la comunidad.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 6.30

**E**s difícil imaginar cómo fue la vida de Marco Aurelio, no nació emperador ni obtuvo ese puesto voluntariamente. Simplemente se le impuso. No obstante, de repente se convirtió en el hombre más rico del mundo, en el líder del ejército más poderoso de la tierra y en el gobernante del imperio más vasto del planeta. Un dios entre mortales.

Con razón escribió mensajes como este, para mantener los pies en el suelo. Sin ellos, quizá habría perdido de vista lo importante, habría sido víctima de las mentiras de todo aquel que buscaba algo de él. Así ocurre en nuestro caso: sin importar lo que hagamos, corremos el riesgo de perder la cabeza.

Cuando triunfamos, debemos asegurarnos de que el éxito no nos cambie, y de que continuemos manteniendo nuestro carácter, aunque tengamos la tentación de no hacerlo. La razón debe regir sin importar la buena suerte que se nos presente.



---

---

5 de abril  
**CONFÍA, PERO COMPRUEBA**

---

---

Lo primero, no te dejes arrebatar por [la] intensidad [de la representación], sino di: «Espérame un poco, representación; deja que vea quién eres y de qué tratas, deja que te ponga a prueba».

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.18.24

**U**na de las maravillas de la mente es la rapidez con la que puede entender y clasificar todo lo que observa. Como dice Malcolm Gladwell en *Blink: inteligencia intuitiva* , constantemente tomamos decisiones en una fracción de segundo basadas en años de experiencia y conocimiento. Del mismo modo, empleamos esa habilidad para confirmar prejuicios, estereotipos y suposiciones. Queda claro que la primera habilidad es una gran fortaleza, y la segunda una debilidad tremenda.

No perdemos nada si hacemos una pausa para considerar nuestras ideas: *¿De verdad esto es tan malo? ¿Conozco bien a esta persona? ¿Por qué esto me provoca sentimientos tan intensos? ¿Acaso la ansiedad contribuye a esta situación? ¿Qué tiene esto de especial?*

Cuando nos planteamos estas preguntas (cuando ponemos a prueba nuestras impresiones, como recomienda Epicteto) es menos probable que nos dejemos llevar por ellas o que actuemos en función de una impresión equivocada o parcial. Seguimos teniendo la libertad de usar nuestros instintos; aunque, como dice el proverbio ruso, siempre debemos «confiar, pero comprobar».

---

---

6 de abril

## **PREPÁRATE PARA LA NEGATIVIDAD**

---

---

Cuando amanezca, piensa todos los días: hoy me encontraré a cualquier persona que tenga alguna de estas faltas: que sea un indiscreto, un ingrato, un insolente, un embustero, un envidioso, un egoísta. Los desgraciados tienen estos defectos porque no distinguen los verdaderos bienes y los verdaderos males. Pero yo, que he aprendido que el bien verdadero consiste en lo que es honesto y el mal verdadero está en lo vergonzoso, que conozco la naturaleza de quien comete la falta, que sé que es hermano mío, no de sangre y de carne, sino por nuestra común participación en un mismo espíritu procedente de Dios, no puedo sentirme ofendido por su parte, ya que nada de cuanto hago podría avergonzarme.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 2.1

**P**uedes estar seguro de que en algún momento del día vas a interactuar con alguien que se comporte como un idiota (nos pasa a todos). La pregunta es: ¿estarás preparado para ello?

Este ejercicio me recuerda un chiste del escritor y humorista del siglo XVIII Nicolas Chamfort, que dijo que, si «te tragas un sapo todas las mañanas», podrás enfrentarte a todo lo asqueroso que ocurra durante el día. ¿No es mejor entender por la mañana, justo cuando te despiertas, que otras personas a menudo se comportan de manera egoísta o ignorante (el sapo) que ir digiriéndolo durante todo el día?

Sin embargo, al igual que la cita de Marco Aurelio, esto tiene una segunda parte: «No puedo sentirme ofendido por su parte, ya que nada de cuanto hago podría avergonzarme». El objetivo de esta preparación no consiste en rechazar a todo el mundo por adelantado. Sino que, posiblemente, como te has preparado, podrás responder con paciencia, perdón y comprensión.

---

---

7 de abril  
**PUEDES CAMBIAR DE OPINIÓN**

---

---

Dos cosas hay que arrancar de los hombres: la opinión arbitraria y la desconfianza. Una opinión arbitraria es creer que a uno no le falta nada, y la desconfianza, suponer que no es posible ser feliz entre tantas vicisitudes.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.14.8

¿ Con cuánta frecuencia comenzamos algún proyecto con la seguridad de saber exactamente cómo se desarrollará? ¿Con cuánta frecuencia nos reunimos con personas y creemos saber exactamente quiénes son? ¿Con cuánta frecuencia estas suposiciones resultan ser totalmente falsas?

Por eso debemos luchar contra nuestros prejuicios e ideas preconcebidas: porque son una carga. Pregúntate: *¿Qué es lo que no he considerado? ¿Por qué esto es así? ¿Soy parte del problema o la solución? ¿Podría estar equivocado?* Ten especial cuidado en aceptar lo que no sabes y después contrástalo con los conocimientos que sí tienes.

Recuerda, si esta filosofía tiene una enseñanza esencial, es que no somos tan inteligentes ni sensatos como creemos. Si queremos ser sensatos, debemos ser humildes y cuestionarnos constantemente. La sensatez no se alcanza con la arrogancia, la certeza o la desconfianza.

---

---

8 de abril

## EL PRECIO DE ACEPTAR FALSIFICACIONES

---

---

Fijaos en lo que se refiere a la moneda: en lo que parece que nos concierne en algo, cómo hemos inventado un arte y de cuántos medios se sirve el perito para el contraste de las monedas... ponemos mucha atención en el juicio de las cosas que nos pueden engañar, pero en lo que se refiere al desdichado regente, aceptamos sin miramientos, bostezando y dormidos, cualquier representación. Porque el castigo no se nos viene encima.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.20.8; 11

Cuando las monedas eran mucho más rudimentarias, la gente tenía que invertir mucho tiempo para comprobar que eran auténticas. La palabra griega *dokimazein* significa «ensayar» o comprobar la calidad de un mineral. Antes, era común que los comerciantes tuviesen la habilidad de verificar las monedas gracias al ruido que emitían cuando las lanzaban contra una superficie dura. Incluso, hoy en día, si alguien te da un billete de quinientos euros, tal vez, lo frotarás con los dedos o lo mirarás a contraluz para verificar que no sea falso.

Y todo esto, simplemente, por una moneda imaginaria; es decir, por un invento de la sociedad. El objetivo de esta metáfora es destacar cuanto empeño ponemos en comprobar si el dinero es auténtico y, en cambio, nuestra predisposición para aceptar pensamientos y suposiciones que podrían cambiarnos la vida, sin antes cuestionarlos. Ejemplo de ello son estas dos ideas: tener mucho dinero te hace rico; o, si muchas personas creen algo, debe ser cierto.

Tendríamos que confirmar estas nociones con el mismo cuidado que un empleado de una casa de cambio. Como nos recuerda Epicteto: «La mayor y primera tarea del filósofo es poner a prueba las representaciones, juzgarlas y no aceptar ninguna sin haberla puesto a prueba».

---

---

9 de abril  
**VERIFICA TUS IMPRESIONES**

---

---

Ejercítate entonces en seguir el camino recto, diciendo a toda tosca apariencia: «Eres solo una apariencia y de ningún modo lo que parece ser». Examínala según los criterios que posees, y, sobre todo, según este primero y principal: si tiene relación con las cosas que dependen de uno mismo o con las que no dependen de uno mismo; y si forma parte de estas últimas, estate presto a decir que no te concierne.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 1.5

**E**n un mundo saturado de normas y leyes, algunas personas van en sentido contrario. Líderes audaces «confían en su instinto». Un gurú espiritual dice que es importante dejar «que tu cuerpo te guíe». Un amigo que intenta ayudarnos para tomar una decisión difícil podría preguntar: «¿Qué *crees* que es lo correcto?».

Estos enfoques en la toma de decisiones contradicen numerosos estudios que demuestran que los instintos de los individuos los han metido en problemas. ¡Nuestras sensaciones siempre se equivocan! Como animales sujetos a la lenta fuerza de la evolución, hemos desarrollado toda clase de técnicas heurísticas, de propensiones y respuestas emocionales que podrían haber funcionado bien en la sabana, pero que en el mundo actual son completamente contraproducentes.

Parte del estoicismo consiste en cultivar la consciencia y en tener perspectiva para analizar tus sensaciones, cuestionar su precisión y proceder solo con las positivas y constructivas. Sí, es tentador prescindir de la disciplina y el orden, y hacer lo que sienta bien, pero si nuestros múltiples arrepentimientos de la juventud sirven de algo, lo que se *siente* bien *ahora* , no siempre tendrá vigencia. Recela de tus sentidos. De nuevo, confía, pero siempre comprueba.

---

---

10 de abril

## LOS JUICIOS PROVOCAN MOLESTIA

---

---

Los hombres se sienten molestos no por las cosas que les suceden, sino por las ideas que tienen acerca de las cosas.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 5

**E**l guerrero y samurái Musashi identificó una diferencia entre el ojo que observa y el ojo que percibe. El que observa ve aquello que es. El que percibe, el supuesto significado de las cosas. ¿Cuál crees que causa más angustia?

Un suceso es inanimado, objetivo. Simplemente, es aquello que es; es decir, lo que contempla nuestro ojo observador.

*Esto me arruinará. ¿Cómo me ha podido pasar esto? ¡Ah! Es culpa de tal y cual* . Aquí está nuestro ojo perceptivo. Primero nos perturba, y después culpa al suceso.

---

---

11 de abril

## **SI QUIERES APRENDER, HAZLO CON HUMILDAD**

---

---

Expulsa la opinión injustificada. Pues es imposible empezar a aprender lo que uno cree saber.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.17.1

**D**e todos los estoicos, Epicteto es el más cercano a un verdadero maestro. Tenía una escuela y daba clases. De hecho, su sabiduría ha llegado hasta nosotros gracias a uno de sus alumnos que tomó muy buenos apuntes. Una de las cosas que le frustraba de sus estudiantes de filosofía (y que ha frustrado a muchos profesores universitarios desde el principio de los tiempos) es que los alumnos querían aprender, pero en el fondo creían que ya lo sabían todo.

La realidad es que todos somos culpables de pensar que lo sabemos todo. Pero todos aprenderíamos más si pudiéramos prescindir de esa actitud. Sin importar lo inteligentes o exitosos que seamos, siempre hay alguien más inteligente, más exitoso y sensato. Emerson lo expresó muy bien: «Todo hombre que conozco es superior a mí en algún sentido. En ese sentido, aprendo de él».

Si quieres aprender o quieres mejorar tu vida, buscar maestros, filósofos y libros es un buen comienzo. Pero este enfoque solo será efectivo si eres humilde y estás dispuesto a renunciar a las opiniones que te hayas formado.

---

---

12 de abril  
**RECHAZA REGALOS TENTADORES**

---

---

Atreo: ¿Quién rechaza los dones que derrama la fortuna?

---

---

Tiestes: Todo el que sabe por experiencia lo fácil que se disipan.

SÉNECA , *T IESTES* , 536

**T** *iestes* es una de las obras más oscuras y perturbadoras de Séneca. Incluso dos mil años después sigue siendo un clásico del género de la tragedia. Sin revelar la trama, la cita proviene de la escena en la que Atreo intenta atraer a su odiado hermano Tiestes para que caiga en una trampa cruel, ofreciéndole regalos tentadores y generosos. Al principio, Tiestes los rechaza ante el desconcierto absoluto de su enemigo.

Normalmente, nos asombramos cuando alguien rechaza un regalo costoso, un puesto de honor o un premio. El general William T. Sherman rechazó rotundamente distintas ofertas para ser presidente de los Estados Unidos. Incluso llegó a decir: «Si me nominaran, no me presentaría como candidato; si me eligieran, no serviría». Si su amigo Ulysses S. Grant hubiera hecho una declaración así de shermaniana (como se conoce en la actualidad a ese tipo de rechazos), sin duda se habría ahorrado aquellos cambios tan desastrosos que modificaron su vida.

Pese a sus dudas iniciales, Tiestes acabó sucumbiendo a la tentación y aceptó los «dones de la fortuna», que resultó ser un engaño que ocultaba una desdicha devastadora. No todas las oportunidades implican un peligro, pero el objetivo de la obra era recordarnos que nuestra atracción por la novedad y lo llamativo nos puede meter en serios problemas.



---

---

13 de abril  
**MENOS ES MÁS**

---

---

No hagas nada sin querer, ni que sea malo para la sociedad; ni sin reflexión, ni arrastrado en sentidos opuestos. No adornes superfluamente tus pensamientos. Procura hablar poco y no emprendas a la vez muchos asuntos... Conserva, además, siempre la misma serenidad; procura no reclamar la ayuda del vecino y no cuentes nunca con obtener la tranquilidad de espíritu fiándote en otro. En una palabra, hay que ser recto, pero no enderezado.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 3.5

**E**n muchos aspectos de la vida es pertinente el dicho «menos es más». Por ejemplo, los escritores que admiramos suelen ser maestros de la economía y la brevedad del lenguaje. Lo que dejan fuera es igual de importante (a veces, incluso más) que lo que incluyen. Philip Levine tiene un poema titulado «Él nunca utilizaría una palabra que no hiciera falta». Y en *Hamlet* se encuentra el mejor ejemplo de todos, la réplica de la reina Gertrudis después de un discurso extenso y retórico de Polonio: «Más sustancia y menos retórica», le dice. ¡Ve al grano!

Imagina al emperador romano Marco Aurelio, con su público cautivo y poder ilimitado, recordándose a sí mismo no ser una persona de «demasiadas palabras y demasiadas acciones». Recuérдалo la próxima vez que te sientas excesivo o un poco arrogante, la próxima vez que tengas ganas de impresionar a los demás.

---

---

14 de abril

## **SÉ UN EXPERTO EN LO IMPORTANTE**

---

---

Créeme, es mejor sacar las cuentas de la vida de uno que las del trigo público.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 18.3-4

**E**s curioso observar los temas en los que algunas personas son especialistas: deportes inventados, las trivialidades de las celebridades, los mercados de materias primas o productos derivados, los hábitos de higiene del clero del siglo XIII , etc.

Podemos ser expertos en nuestro trabajo o en un *hobby* por el que desearíamos que nos pagaran. Sin embargo, nuestras propias vidas, nuestros hábitos y nuestras actitudes pueden ser un misterio para nosotros mismos.

Séneca le escribió a su suegro el importante recordatorio que inicia esta página cuando este, por motivos políticos, perdió su puesto como encargado del granero de Roma. Séneca sugería que no tenía la menor importancia, que ahora podía enfocar su energía en su vida interior.

Cuando llegue el final de tu vida, ¿qué conocimientos serán más valiosos? ¿Tu comprensión sobre los asuntos de la vida y la muerte o las curiosidades de los Chicago Bears del 87? ¿Qué será de más ayuda para tus hijos? ¿Tu comprensión de la felicidad y el sentido de la vida o seguir las noticias políticas de última hora cada día durante treinta años?

---

---

15 de abril  
**PAGA IMPUESTOS**

---

---

Ningún revés me sobrevendrá jamás que lo asuma con tristeza, con rostro enojado, ningún tributo pagaré contrariado. Todos los infortunios ante los cuales gemimos, por los cuales nos atemorizamos son tributos a la vida: no esperes, Lucilio querido, ni pidas verte libre de ellos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 96.2

**C**uando es el momento de pagar impuestos, es posible que pienses lo mismo que muchos otros: ¿Por qué tienes que dar tu dinero al gobierno? ¿*El cuarenta por ciento de mis ingresos para esa gente? ¡¿Y para qué?!*

En primer lugar, en muchos países los impuestos se destinan a programas y servicios básicos. En segundo lugar, ¿crees que eres especial? La gente lleva milenios quejándose por los impuestos y no han evitado acabar muertos como todos los demás. Supéralo. Tercero, en realidad, eres afortunado. Pagar impuestos es mucho mejor que ganar tan poco que no te quede nada para pagarle al gobierno, o que vivir en una anarquía y tener que pagar por cada servicio básico en una lucha continua contra la naturaleza.

Lo más importante es que los impuestos fiscales no son los únicos que pagas. Estos solo representan los puramente económicos. Todo aquello que hacemos implica una cuota. Esperar es un impuesto a los viajes. Los rumores son impuestos al hecho de ser una persona pública, las desavenencias y las frustraciones ocasionales son impuestos que pagan hasta las relaciones más felices, el robo es un impuesto sobre la abundancia y la posesión de cosas que otros quieren tener, el estrés y los problemas son aranceles implícitos en el éxito; y así sucesivamente.

Hay muchos impuestos en la vida. Puedes condenarlos, puedes esforzarte inútilmente para evadirlos o simplemente puedes pagarlos y saber apreciar los frutos que te quedan.

---

---

16 de abril  
**OBSERVA LA CAUSA Y EL EFECTO**

---

---

Interpreta bien las palabras en lo que se dice y las intenciones en lo que se hace. Procura adivinar, por un lado, el fin que se proponen y, por otro, el sentido exacto de las expresiones.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.4

**G**racias al trabajo del psicólogo Albert Ellis, el estoicismo llegó a millones de personas mediante lo que se denomina «terapia cognitivo conductual». Como terapia, ayuda a los pacientes a identificar patrones destructivos en sus pensamientos y sus conductas para que, con el tiempo, puedan gestionarlos y dirigirlos de forma más positiva.

Desde luego, Marco Aurelio no tuvo formación como psicólogo, pero sus palabras son igual de importantes que las de cualquier médico. Te pide ser observador de tus propios pensamientos y de las acciones que dichos pensamientos provocan. ¿De dónde provienen? ¿Qué distorsiones contienen? ¿Son constructivos o destructivos? ¿Te invitan a cometer errores o adoptar conductas de las que después te arrepientes? Identifica patrones, y descubre dónde se encuentran la causa y el efecto.

Solo así se rompen los patrones conductuales negativos. Solo entonces se pueden lograr mejoras en la vida real.

---

---

17 de abril  
**NO HAY PENA SIN DELITO**

---

---

Destruye la sospecha y se destruye el «se me ha dañado». Destruye la queja de «se me ha dañado» y el daño desaparece.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.7

**U**na palabra puede tener diversos significados. Una acepción puede ser severa y otra completamente inocente. La misma palabra puede ser una ofensa o dar lugar a múltiples interpretaciones. Del mismo modo, una expresión sarcástica es muy diferente a algo dicho de manera corrosiva y malintencionada.

La interpretación de un comentario o una palabra tiene muchísimo peso. Es la diferencia entre ser gracioso o herir a alguien; la diferencia entre provocar una pelea o que dos personas se entiendan.

Por eso es muy importante controlar la percepción y las perspectivas de nuestras interacciones. Cuando escuchas o ves algo, ¿qué interpretación haces inmediatamente? ¿Cuál es tu interpretación habitual de las intenciones de los demás?

Si no quieres sentirte molesto o herido tan a menudo, asegúrate de que tus interpretaciones de las palabras ajenas lo permitan. Si interpretas lo apropiado respecto a las acciones de los demás o a los sucesos externos, será mucho más probable que tengas una reacción correcta.

---

---

18 de abril  
**LAS OPINIONES SON...**

---

---

¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿Qué son la rivalidad, la discrepancia, el reproche, la acusación, la impiedad o la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más. Opiniones sobre cosas ajenas al albedrío como si se tratara de bienes y males. Que alguien lleve esa actitud a lo que depende del albedrío y yo le doy palabra de que se mantendrá en calma, sea como sea lo que le rodee.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.3.18-19

**T**odo el mundo tiene opiniones.

Considera todas las opiniones que tienes: sobre el clima, sobre los principios de los liberales y los conservadores, sobre el éxito que tienes o sobre la grosería de un comentario u otro. Constantemente observamos el mundo y damos nuestra opinión de lo que vemos. Pero, con frecuencia, a nuestra opinión la definen algunos dogmas (religiosos o culturales), la idea de que merecemos ciertos privilegios, las expectativas y, en algunos casos, la ignorancia.

¡Con razón nos molestamos con tanta frecuencia! ¿Qué ocurriría si prescindiéramos de esas opiniones? Intentemos eliminarlas (*ekkoptein*) de nuestras vidas para que las cosas simplemente *sean*. Ni buenas ni malas, sin influencia de nuestra opinión o nuestro juicio. Que solo *sean*.

---

---

19 de abril

## **NUUESTRA ESFERA DE IMPULSOS**

---

---

El mismo Epicteto recomendaba descubrir el modo de dar nuestro consentimiento; y en materia de proyectos, tener mucho cuidado en poner condiciones; respetar los derechos de la sociedad y nuestra dignidad; reprimir sin reserva alguna nuestros apetitos, pero no tratar de conjurar aquello que no depende de nosotros.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 11.37

**A**quí tenemos al emperador Marco Aurelio, el hombre más poderoso del mundo, citando en su diario la sabiduría de un antiguo esclavo (y, por lo que sabemos, Marco Aurelio pudo haber conseguido los apuntes de las clases de Epicteto directamente de uno de sus antiguos alumnos). En el fondo, esa sabiduría se centraba en la renuncia, en servir al bien común. Se enfocaba en conocer los límites de nuestro poder y la importancia de controlar nuestros impulsos, algo que toda persona con autoridad debería saber.

Parece que es poco frecuente que el poder y la humildad se relacionen de forma equilibrada; pero, cuando lo hacen, pueden cambiar el mundo. Pensemos que el presidente Abraham Lincoln se carteaba con Frederick Douglass, un antiguo esclavo de una inteligencia inestimable, y aprendió mucho de él.

En todo caso, esos hombres vivieron cumpliendo los principios aquí expresados: que, en nuestra vida, tanto si somos muy poderosos como todo lo contrario, es preciso dar cabida a lo que pueda suceder y dar importancia al bien común y al valor real de las cosas. Y, sobre todo, estar dispuestos a aprender de cualquiera, sin importar cuál sea su situación en la vida.

---

---

20 de abril

## LO VERDADERAMENTE BUENO ES SENCILLO

---

---

Cuáles son las cosas que el vulgo considera buenas, podrías comprenderlo por lo siguiente. Porque si alguien pensara de verdad que ciertas cosas son buenas, como la sabiduría, la prudencia, la justicia, la valentía, después de una comprensión previa de estos conceptos, no sería capaz de oír eso de: «tan cargado está de bienes».

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.12

¿ Es controvertido decir que, por un lado, hay cosas que la gente valora (y te presionan para que también valores), y por otro, cosas que realmente son buenas? ¿O cuestionar si la fama y la fortuna son todo lo que se dice de ellas? Como Séneca observó en *Hércules en el Eta* :

¡Oh, si se abrieran los pechos de los ricos!,  
¡qué grandes miedos su elevada fortuna levanta en su interior!

Durante siglos, las personas han asumido que la riqueza es un tónico maravilloso que lo cura todo, incluso la infelicidad y los problemas. De lo contrario, ¿por qué trabajar tanto? Sin embargo, una vez que lograban riqueza y reputación, descubrían que todo aquello no era como ellos esperaban. Ocurre lo mismo con muchas cosas a las que aspiramos sin meditarlo bien.

Por otra parte, el «bien» por el que abogaban los estoicos es mucho más sencillo y directo: sabiduría, control de uno mismo, justicia y valor. Quien logra estas discretas virtudes no padece el remordimiento del comprador.



---

---

21 de abril  
**NO TE DISTRAIGAS**

---

---

Cuando relajes un momento la atención, no creas que la recuperarás cuando quieras, sino ten en cuenta que, por el error de hoy, tus asuntos irán peor en lo demás [...] ¿Es posible que uno ya no se equivoque? Imposible; pero sí es posible tender constantemente a no equivocarse. Pues sería deseable que, sin relajar nunca esta atención, quedáramos a salvo, al menos, de unos pocos errores.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.12.1, 19

**E**n el libro *Atención plena: el poder de la concentración* , Winifred Gallagher cita a David Meyer, científico cognitivo de la Universidad de Michigan: «Einstein no inventó la teoría de la relatividad mientras trabajaba simultáneamente en diferentes tareas en la oficina suiza de patentes». Fue después cuando *realmente* tuvo tiempo para centrarse y estudiar. La atención es importante y, en una época en la que cada nueva aplicación, página web, artículo, libro, tuit o *post* se pelean por nuestra atención, su valor ha aumentado.

En parte, Epicteto dice que la atención es un hábito y que la distracción fomenta malos hábitos y da pie a los errores.

Nunca completarás todas tus labores si permites que cada mínima interrupción te distraiga. Tu atención es uno de tus recursos más importantes. ¡No la desperdicies!

---

---

22 de abril

## **LOS INDICIOS DE UNA PERSONA RACIONAL**

---

---

He aquí las propiedades del alma razonable: ella se ve a sí misma, se organiza a sí misma y se adorna a sí misma como le place, recoge los frutos que produce, en vez de, como ocurre con los frutos de las plantas, que son recogidos por otros.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 11.1

**P**ara ser racional hoy, tenemos que hacer solo tres cosas:

Primero, debemos mirar a nuestro interior.

Segundo, debemos examinarnos con ojo crítico.

Por último, debemos tomar nuestras propias decisiones, sin la interferencia de los prejuicios o las ideas populares.

---

---

23 de abril  
**LA MENTE ES TODA TUYA**

---

---

Tu persona se compone de tres sustancias: cuerpo, espíritu e inteligencia. Las dos primeras te pertenecen en el sentido de que estás obligado a cuidarte de ellas; pero es solamente la tercera la que es de tu propiedad.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 12.3

**U**na enfermedad puede causar estragos en el cuerpo. Puedes sufrir una lesión o quedar discapacitado en un accidente repentino. Pueden apresarte o torturarte. Puedes respirar el último aliento porque te ha llegado la hora o porque alguien te lo ha quitado. La respiración puede exaltarse por un esfuerzo excesivo o por alguna enfermedad. Pero hasta el final la mente es nuestra.

Eso no quiere decir que las otras dos partes de la vida que Marco Aurelio menciona (cuerpo y espíritu) no importen, pero son menos «nuestras» que la mente. No invertirás mucho tiempo en arreglar una casa que alquilas, ¿verdad? Nuestra mente es nuestra, así de simple. Asegurémonos de tratarla bien.

---

---

24 de abril

## **UN USO PRODUCTIVO PARA EL DESPRECIO**

---

---

Ante los exquisitos manjares y otros alimentos que me son presentados, puedo perfectamente decirme: esto es un cadáver de pescado, aquello un cadáver de pollo o de cerdo; o también, este falerno es un poco de zumo de uva, aquel vestido de púrpura no es más que un tejido de lana vieja de oveja teñido del color de sangre extraído de una concha. En cuanto a los placeres del amor, solo son un contacto de cuerpos, un friccionar de nervios, que produce el espasmo y la excreción de una materia espermática. Y del mismo modo que estas ideas, que van directamente al hecho y penetrando en lo más recóndito de los objetos, dan a conocer lo que son en realidad, es necesario obrar con todas las cosas de esta vida.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.13

**H**ay un ejercicio estoico que bien podría describirse como la expresión de desprecio. Los estoicos emplean un lenguaje casi cínico para descomponer algunas de las cosas más codiciadas y lujosas de la vida. Es el caso de Marco Aurelio sobre el amor, ¿por qué diría algo así? Si te tomas un momento para pensar en el amor desde esa perspectiva tan descabellada, es menos probable que pases penurias buscándolo. Consiste en equilibrar la propensión natural que tenemos hacia algo que produce placer.

Podemos emplear esta misma perspectiva para muchas cosas que la gente valora. Por ejemplo, imagina el tiempo que invirtió la persona que colgó esa foto en las redes sociales que tanto éxito ha generado. ¿Deseas un ascenso laboral? Piensa en la vida de los que supuestamente son exitosos, ¿aún lo quieres? Siempre ambicionamos más dinero y no desprendernos de él, pero ¿qué ocurre si pensamos que está repleto de bacterias y mugre? ¿Es posible que esa persona hermosa y perfecta que te gusta esté soltera porque alguien la rechazó primero? ¿Tendrá algún defecto?

Este ejercicio no te convertirá en cínico, pero sí te proporcionará un poco de objetividad necesaria.

---

---

25 de abril

## **NO TIENE NADA DE MALO EQUIVOCARSE**

---

---

Si alguien puede probarme y convencerme de que pienso o me porto mal, me corregiré con gusto; porque, buscando como busco la verdad, que nunca ha extraviado a nadie, sería extraviarse, en cierto modo, persistir en la falta o en la equivocación.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 6.21

**U**na vez alguien intentó discutir con el filósofo Cicerón citando algo que él mismo había dicho o escrito. Dicha persona aseguraba que Cicerón afirmaba una cosa en ese momento, pero que en el pasado había creído otra. La respuesta de Cicerón fue: «¡Vivo de un día para otro! Si algo me parece razonable, lo digo; y así es como, a diferencia de todos los demás, sigo siendo un hombre libre».

A nadie debería avergonzarle cambiar de parecer, para eso existe la razón. Según Emerson: «Una coherencia necia es el duende de las mentes pequeñas, adorado por los pequeños estadistas, filósofos y teólogos». Por eso nos esforzamos tanto por aprender y empaparnos de sabiduría. Sería lamentable si *no* pudiéramos descubrir que en el pasado nos equivocamos.

Recuerda: eres libre. Cuando alguien señale un defecto legítimo en tu opinión o en tus acciones, no te está criticando. Está presentando una mejor alternativa. ¡Acéptala!

---

---

26 de abril

## **DURANTE EL ENTRENAMIENTO SUCEDEN COSAS**

---

---

Si durante los ejercicios físicos o en el gimnasio alguien nos hiere o nos da un cabezazo, no mostramos la menor indignación; si nos creemos ofendidos, procuramos evitarle, pero no cual si fuera un enemigo; obramos con discreción, mas no sospechamos de él en lo más mínimo. Que sea, pues, así en todas las demás circunstancias de la vida y dispensemos benévolamente muchas cosas a los que, en cierto modo, se ejercitan con nosotros. Conforme acabo de decir, nos está permitido evitar a cierta clase de individuos, pero sin sospechas ni odios.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.20

**S**i consideramos que todos los días y cada situación son una especie de ejercicio de entrenamiento, de repente parece que todo cobra menos importancia. De repente eres más generoso a la hora de interpretar tus errores y los ajenos. Sin duda, es una actitud más resiliente que fingir que en cada encuentro nos jugamos la vida.

Cuando recibas un codazo o un golpe injusto, sacúdete el dolor y recuerda: *Estoy aprendiendo. Mi sparring también está aprendiendo. Los dos estamos practicando, eso es todo. Lo conozco un poco más y, a partir de mi reacción, también él me conocerá un poco más .*

---

---

27 de abril  
**DALE LA VUELTA**

---

---

Considera este cuerpo bajo todos sus aspectos; examina bien lo que es y las evidencias de la vejez, la enfermedad y el libertinaje. Una vida corta es la suerte del que celebra y del que es celebrado, del que recuerda y de quien es recordado. Además, la vida se pasa en un rincón de este mundo, y aun en este lugar reducido los hombres no están nunca de acuerdo. ¿Qué digo? El hombre no está de acuerdo consigo mismo, y en el espacio, la Tierra no es más que un punto.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.21

**E**l estoicismo pretende observar las cosas desde todos los ángulos; es más fácil entender ciertas circunstancias desde distintas perspectivas. En situaciones potencialmente negativas, una mirada objetiva, incluso superficial, podría ser más apropiada. Esa disposición podría permitirnos ver las cosas con mayor claridad sin explorar demasiado lo que pueden representar o sus posibles causas. En otros casos (en particular, aquellos que implican algo que puede llegar a impresionar o digno de elogio) menospreciarlas puede resultar útil. Analizar las situaciones desde dentro hacia afuera puede disminuir su influencia o nuestro temor.

¿Qué sientes cuando exploras tu temor a la muerte o al olvido? En cambio, ¿qué ocurre si imaginas una bonita ceremonia en su lugar?

---

---

28 de abril

## **LAS NECESIDADES TE CONVIERTEN EN ESCLAVO**

---

---

Tántalo: Se trata de poder supremo.

---

---

Tiestes: Nada vale, si no tienes ninguna ambición.

SÉNECA , *T IESTES* , 440

**E**n el mundo moderno, nuestras interacciones con la tiranía son un poco más voluntarias que en la Antigüedad. A pesar de que podríamos cambiar de trabajo, elegimos soportar la minuciosa supervisión de nuestro jefe. Cambiamos nuestra forma de vestir u ocultamos lo que pensamos porque queremos pertenecer a algún grupo que consideramos interesante. Soportamos a críticos o clientes crueles porque queremos que nos den su visto bueno. En estos casos, su poder existe gracias a nuestras necesidades. Si logras cambiar eso, serás libre.

En ocasiones, el desaparecido fotógrafo de moda Bill Cunningham se negaba a cobrar a las revistas por su trabajo. Cuando un joven advenedizo le preguntó la razón, la respuesta de Cunningham fue sensacional: «Chico, si no aceptas dinero, no pueden decirte qué has de hacer».

Recuerda: aceptar dinero, quererlo (de manera proverbial o literal) te convierte en esclavo de las personas que lo tienen. Como dice Séneca, la indiferencia *anula* el poder supremo, por lo menos en lo que se refiere a tu vida.



---

---

29 de abril  
**SACUDE EL POLVO DE LA VIDA**

---

---

Contempla el curso de los astros, como si tú evolucionaras con ellos, y considera sin cesar las transformaciones mutuas de los elementos. Porque estas imaginaciones purifican la suciedad de la vida a ras de suelo.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.47

**E**s casi imposible mirar las estrellas y no experimentar nada. Como ha explicado el cosmólogo Neil deGrasse Tyson, el cosmos nos provoca emociones complejas. Por un lado, sentimos una insignificancia absoluta cuando nos comparamos con el vasto universo. Por otra, sentimos una conexión extrema con ese todo inmenso.

Como habitamos nuestros cuerpos a diario, es tentador pensar que son lo más importante del mundo. Sin embargo, contrarrestamos esa inclinación al contemplar la naturaleza: existen cosas mucho más importantes. Una frase de Séneca que se ha convertido en proverbio también expresa la percepción de Marco Aurelio: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* («El mundo es un gran templo de los Dioses»).

Contemplar la hermosa extensión del cielo es un antídoto frente a la mezquindad persistente de las preocupaciones terrenales. Y es bueno y aleccionador perderte en ella tanto como puedas.

---

---

30 de abril

## ¿QUÉ COINCIDE CON TU CARÁCTER?

---

---

Cada uno experimenta de modo distinto lo razonable y lo irracional, igual que lo bueno y lo malo y que lo conveniente y lo inconveniente. Esa es la razón principal de que necesitemos la educación, que aprendamos a adaptar de modo acorde con la naturaleza el concepto razonable e irracional a los casos particulares. Para juzgar lo razonable y lo irracional cada uno de nosotros nos servimos no solo del valor de las cosas externas, sino también de nuestra propia dignidad personal.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.2.5-7

**E**s sencillo quedarnos absortos con nuestras propias opiniones. Es como si nos aferráramos a un guion invisible y siguiéramos instrucciones o patrones que ni siquiera entendemos. Si cuestionas estos patrones y los sometes a la rigurosa prueba de tu educación, lograrás ser tu propio guía. Tendrás ideas firmes y propias, que no le pertenecen a nadie más.

El carácter es una poderosa protección en un mundo al que le encantaría seducirte, comprarte, tentarte y cambiarte. Si sabes lo que crees y por qué lo crees, evitarás relaciones nocivas, trabajos tóxicos, amigos interesados y una serie de males que aquejan a las personas que no han reflexionado sobre sus preocupaciones más profundas. Se trata de tu educación, por eso céntrate en ese trabajo.



**SEGUNDA PARTE**

*La*

**DISCIPLINA *de la***  
**ACCIÓN**

---

---

**MAYO**

ACCIONES CONCRETAS

---

---

---

---

1 de mayo

**QUE TU CARÁCTER SEA TU DECLARACIÓN DE  
PRINCIPIOS**

---

---

Pues el filosofar no parece que sea otra cosa sino buscar de palabra y llevar a cabo de obra lo que es adecuado y conveniente.

MUSONIO RUFO , *DISERTACIONES* , 14.76.15

**U**n monje se viste con túnica. Un sacerdote se pone el alzacuellos. Un banquero lleva un traje costoso y un portafolio. Un estoico no tiene uniforme ni una imagen estereotipada. No es identificable por su aspecto.

¿Cómo puedes reconocerlo? Por su carácter.

---

---

2 de mayo

## SÉ LA PERSONA QUE QUIERES SER

---

---

En primer lugar, dite a ti mismo quién quieres ser. Y, luego, de acuerdo con eso, haz lo que haces. Y es que en casi todas las demás cosas vemos que sucede así. Los atletas deciden primero quiénes quieren ser y, luego, de acuerdo con eso, obran en consecuencia.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.23.1-2

**E**s muy difícil que un arquero acierte en un blanco al que no apuntó. Pasa lo mismo en tu caso. Sin importar tu objetivo, *seguramente* fallarás si no te preocupas de apuntar antes de disparar. Nuestras percepciones y nuestros principios nos guían para elegir lo que queremos; pero, en última instancia, nuestras acciones determinan el que lo logremos o no.

Por eso dedica tiempo (real, ininterrumpido) a pensar qué es importante para ti, cuáles son tus prioridades. Después, esfuérate y renuncia a lo demás. No basta con desearlo, debes *actuar* y hacerlo adecuadamente.

---

---

3 de mayo  
**DEMUESTRA LO QUE SABES, NO LO CUENTES**

---

---

Los que han recibido los preceptos pelados quieren vomitarlos inmediatamente como los enfermos del estómago el alimento. Primero digiérelos y luego no los vomites así. Si no, se transformarán en vómito, una cosa impura e incomedible. Por el contrario, si los procesas, mostrarán algún cambio en ti, como los hombros de los atletas cuando comen y se ejercitan, como los que han recibido las artes según lo que aprendieron.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.21.1-3

**E**s fácil recordar muchos de los aforismos de los estoicos, incluso al citarlos suenan inteligentes. Sin embargo, la filosofía no se trata de eso. Su objetivo es convertir esas palabras en *obras* . Para Musonio Rufo, la justificación de la filosofía se materializa cuando «[el alumno] presenta obras acordes con los razonamientos que aceptó y eran correctos».

Hoy o en cualquier momento, cuando te descubras deseando impartir conocimiento de forma condescendiente, pregúntate: *¿Estaré mejor hablando o permitiendo que mis acciones y mis elecciones ilustren ese conocimiento?*

---

---

4 de mayo

## LO VERDADERAMENTE IMPRESIONANTE

---

---

¡Cuánto más glorioso es beneficiar a muchos que vivir suntuosamente! ¡Cuánto más honesto es invertir en los hombres que en maderas y piedras!

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 19.109.1-5

**P** iensa todo lo que sabes del estilo de vida de los ricos y famosos. Este compró una casa de millones de dólares. Ese viaja con su propio peluquero. El otro tiene un tigre o un elefante de mascotas.

Los rumores y la mala fama también eran populares en la época romana. A ciertos romanos se les conocía por los miles de sestercios que gastaban en estanques *koi*. Otros tenían mala fama por las orgías y los banquetes suntuosos que organizaban. Hay obras de poetas romanos, como Juvenal y Marcial, que están llenas de rumores de este tipo.

En última instancia, cuando los ricos gastan su dinero obtienen lo que quieren: una reputación. Pero ¡qué superflua! ¿En serio es tan impresionante gastar, gastar y gastar? Disponiendo de fondos, ¿quién no podría hacerlo?

Valientemente, Marco Aurelio vendió algunos muebles imperiales para saldar deudas de guerra. Más recientemente, José Mujica, expresidente de Uruguay, fue noticia porque donaba el noventa por ciento de su salario presidencial a la beneficencia y conducía el mismo coche desde hacía veinticinco años.

¿Quién puede hacer este tipo de gestos? Muy pocos. Entonces ¿quién es más impresionante?



---

---

5 de mayo  
**TÚ ERES EL PROYECTO**

---

---

La materia del hombre bueno y honrado es su propio regente; el cuerpo es la materia del médico y del masajista; el campo lo es del campesino.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.3.1

**L**os profesionales no tienen que justificar el tiempo que dedican a su formación o realizando su trabajo. Y la práctica continua es la forma en la que se perfeccionan. Las competencias varían según la carrera, así como la ubicación y la duración del entrenamiento varían según la persona y la profesión. Pero la única constante es el trabajo de esos contenidos, las mejoras graduales y la competencia.

Según los estoicos, la mente es el bien que debes trabajar más y entender mejor.

---

---

6 de mayo  
**LA RECTITUD ES HERMOSA**

---

---

Entonces, ¿qué hace al hombre hermoso?... ¿No será la presencia de la virtud propia del hombre? Así que también tú, si quieres ser hermoso, muchacho, esfuérzate en eso, en la virtud humana. ¿Y cuál es esa?

---

---

—Mira a quién alabas cuando alabas a alguien sin apasionamiento. ¿A los justos o a los injustos?

---

---

—A los justos.

---

---

—¿A los sensatos o a los licenciosos?

---

---

—A los sensatos.

---

---

—¿A los continentes o a los incontinentes?

---

---

—A los continentes.

---

---

—Pues sé consciente de que al actuar como uno de ellos serás hermoso; y que cuando descuides eso, por fuerza, serás feo, por más que hagas de todo para parecer hermoso.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.1.6-9

**L**as nociones contemporáneas de la belleza son ridículas. Nuestros estándares de belleza son opuestos a los de los estoicos, porque apreciamos cosas sobre las que casi no tenemos control: pómulos marcados, complexión, altura o mirada penetrante.

¿De verdad es hermoso ganar la lotería? ¿O la belleza debería depender de las elecciones, las acciones y los atributos que desarrollamos? Un carácter estable, un buen sentido de la justicia o el compromiso con el deber. Estos son rasgos hermosos y más profundos que las apariencias.

Hoy puedes dejar a un lado tus prejuicios, actuar con justicia, mantener la estabilidad y controlarte, incluso si eso implica dedicación y sacrificio. Si esto no es hermoso, entonces, ¿qué lo es?

---

---

7 de mayo  
**CÓMO TENER UN BUEN DÍA**

---

---

La divinidad puso esta ley y dice: «Si quieres algo bueno, tómallo de ti mismo».

ÉPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.29.4

**E**sta es la *garantía* de que tendrás un buen día: obra bien.

Cualquier otra fuente de alegría está fuera de tu control o no es renovable. Pero esta siempre depende por completo de ti mismo, y es inagotable. Es la máxima expresión de la autosuficiencia.

---

---

8 de mayo

## ¿EL BIEN Y EL MAL? FÍJATE EN TUS ELECCIONES

---

---

¿Dónde reside el bien? En el albedrío. ¿Y el mal? En el albedrío. ¿Dónde lo que no es ni lo uno ni lo otro? En lo que no depende del albedrío.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.16.1

**H**oy, a medida que las cosas se desarrollen, cuando reflexiones sobre su significado y contemples distintas decisiones, recuerda: la decisión correcta siempre proviene del libre albedrío. No de la recompensa ni del éxito que impliquen, sino de que sea la *elección* correcta.

El aforismo de Epicteto nos ayuda a abrirnos camino por la vida con claridad y confianza. ¿Algo es bueno o malo? ¿Está bien o mal? Ignora todo lo demás. Céntrate en tus elecciones.

---

---

9 de mayo  
**CARPE DIEM**

---

---

Con toda el alma ocupémonos de esto y, renunciando a cuanto nos divierte, atendamos a este único objetivo antes de que nos demos cuenta demasiado tarde del rápido e imparable paso del tiempo y nos quedemos atrás. Recibe cada día que pasa como si fuera el mejor día de todos, y hazlo tu propia posesión. Debemos aprovechar todo aquello que pasa volando.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 108.27

**H**oy solo tendrás una oportunidad. Veinticuatro horas para aprovechar el día. Después habrá desaparecido para siempre. ¿Estarás realmente presente? ¿Estás seguro de que harás lo mejor por ser la mejor versión de ti mismo?

¿Qué lograrás hacer hoy antes de que el día se te escape y se convierta en el pasado? Cuando alguien te pregunte qué hiciste ayer, ¿en serio quieres que la respuesta sea «nada»?

---

---

10 de mayo  
**NO TE INSPIRES, SÉ LA INSPIRACIÓN**

---

---

Hagamos alguna gesta valerosa: situémonos entre los modelos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 98.13

**E**n la época griega y romana, era frecuente, igual que ahora, que los políticos fueran condescendientes con su público. Colmaban de elogios efusivos a la multitud, a su país o a las victorias militares del pasado. ¿Cuántas veces has escuchado a un candidato decir: «Este es el país más grande de la historia»? Como orador, Demóstenes señaló que escuchamos complacidos durante horas a aquellos oradores que «loan a [nuestros] antepasados... [sus] hazañas... y méritos» delante de algún monumento famoso o sagrado.

Pero ¿qué logran esas palabras? Nada; peor aún, la admiración de los entusiastas nos distrae de sus verdaderas intenciones. También, como explica Demóstenes, traiciona a esos mismos antepasados que nos inspiran. Demóstenes concluyó su discurso a los atenienses con palabras que después Séneca repetiría y que aún resuenan siglos después: «En fin, hemos de procurar hacernos dignos de nuestros antepasados mediante nuestros actos, y no por nuestros discursos en el ágora».

Es el caso de las citas en este libro o de otras palabras inspiradoras que lleguen a tus oídos. No te limites a admirarlas, aprovéchalas. Sigue su ejemplo.

---

---

11 de mayo  
**LA CULPA ES PEOR QUE LA CÁRCEL**

---

---

Una gran parte de nuestra seguridad radica en no cometer injusticia alguna: los prepotentes llevan una vida turbia y desordenada.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 105.7

**P** iensa en los fugitivos que se entregan por cuenta propia a las autoridades después de años de fuga. ¿Por qué lo hacen? Eran libres, estaban por encima de la ley, ¡y se dieron por vencidos! Porque, con el tiempo, la culpa y el estrés de la vida fugitiva se vuelven peor que el panorama de una vida sin libertad. De hecho, constituyen una prisión en sí mismos.

Por esa razón, es probable que, de niño, les hayas confesado una mentira a tus padres, quienes no sospechaban para nada de ti. Por eso, una persona puede revelar una infidelidad por voluntad propia, aunque su pareja no tenga ni idea. «¿Por qué me cuentas eso?», grita el traicionado mientras sale de casa. «¡Porque las cosas iban muy bien y no podía soportarlo!».

El precio por hacer el mal es inmenso, no solo para la sociedad, también para el perpetrador. Mira la vida de la mayoría de la gente que rechaza la ética y la disciplina: suelen estar marcadas por el caos y la miseria. Casi siempre, tal castigo es igual o peor que el que impone la sociedad.

Por eso tantos delincuentes menores confiesan o se entregan voluntariamente. No siempre llegan a las últimas consecuencias, pero en sus peores momentos se dan cuenta de que no pueden vivir así. Quieren la tranquilidad que implica hacer el *bien* . Al igual que tú.



---

---

12 de mayo

## **LA BONDAD SIEMPRE ES LA RESPUESTA ADECUADA**

---

---

La delicadeza es una fuerza invencible cuando es sincera, sin afectación y sin disfraz. ¿Qué te sucederá con el más insolente de los hombres si tú te propones tratarlo con dulzura? ¿Si cuando el caso lo requiere, tú estás satisfecho de poder dar dulcemente buenos consejos y una sabia lección en el mismo momento que él se esfuerza en ultrajarte?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 11.18

¿ Qué ocurriría si la próxima vez que te trataran con maldad no solo refrenaras tu impulso de contestar, sino que, además, respondieras con absoluta amabilidad? ¿Qué pasaría si pudieras «amar a tus enemigos, hacer el bien a quien te odia»? ¿Qué ocurriría?

La Biblia dice que, cuando puedes hacer algo noble y bondadoso por un enemigo odioso, es como verter «ascuas de fuego... sobre su cabeza». La reacción que se espera ante el odio es más odio. Cuando hoy alguien te diga algo punzante o malo, esperará que respondas igual, no con *amabilidad* . Cuando no respondas con odio a sus ataques, se avergonzará. Será un auténtico golpe para él.

La grosería, la maldad y la crueldad enmascaran una debilidad profundamente arraigada. La amabilidad en estos casos solo es posible si eres una persona con una fortaleza impecable. Tienes esa fortaleza. Aprovéchala.

---

---

13 de mayo  
**ALIMENTA EL FUEGO DEL HÁBITO**

---

---

Todo hábito y facultad se mantiene y acrecienta por medio de las acciones correspondientes: la de pasear, por medio del paseo; la de correr, por medio de la carrera... Por lo tanto, en general, si quieres hacer algo, hazlo habitualmente. Si quieres dejar de hacer algo, no lo hagas, pero acostúmbrate a hacer otra cosa en su lugar. Así pasa también con los estados de ánimo. Cuando te irrites, date cuenta de que no solo te ha pasado esa cosa mala, sino que, además, has acrecentado el hábito y que es como haber echado broza al fuego.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.18.1-5

**A**ristóteles dijo: «Somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito». Los estoicos lo complementan cuando afirman que somos producto de nuestros pensamientos. En palabras de Marco Aurelio: «Tu inteligencia será tal como la hagan tus pensamientos habituales».

Repasa tus actividades de esta semana, lo que tengas planeado para hoy para la semana entrante. ¿Se parecen tus acciones a las de la persona que te gustaría ser o a quien crees que eres? ¿Qué fuego estás alimentando? ¿En qué clase de persona te estás convirtiendo?

---

---

14 de mayo

## **NUESTRO BIENESTAR RADICA EN NUESTRAS ACCIONES**

---

---

El hombre ambicioso de gloria hace consistir su deber en la actividad ajena; el voluptuoso, en sus propias sensaciones; el sabio, en actos personales... ¿A qué clase de personas quieren complacer estos individuos? ¿Qué es lo que pueden ganar en ello? ¿Cuáles son los medios que emplean? ¡Ah! El tiempo no tardará en tragárselo todo. ¡Cuántas cosas se ha tragado ya!

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 6.51, 59

**S**i tu felicidad depende de cumplir ciertas metas, ¿qué pasa si interviene el destino? ¿O si te rechazan? ¿Qué ocurre si se interponen en tu camino sucesos externos? ¿Qué pasaría si lograras todo lo que te has propuesto, pero entonces descubrieras que a nadie le importa? Ese es el problema cuando permites que las cosas que no puedes controlar dicten tu felicidad. Es un riesgo insensato.

Si un actor se centra en la recepción pública de un proyecto (en que le guste a la crítica o en que sea un éxito), se sentirá decepcionado y herido constantemente. Sin embargo, si le apasiona su *actuación* (y se esmera en realizarla de la mejor manera posible), siempre encontrará satisfacción en su trabajo. Como él, deberíamos encontrar placer en nuestras acciones, en las acciones adecuadas, y no en los resultados que de ellas se derivan.

Nuestra ambición no debe enfocarse en ganar, sino en jugar con todo nuestro esfuerzo. Nuestra intención no debe ser el agradecimiento el reconocimiento, sino ayudar y hacer lo que consideramos correcto. No debemos centrarnos en lo que nos sucede, sino en cómo respondemos. Así siempre encontraremos satisfacción y resiliencia.

---

---

15 de mayo  
**AGRADECE LO QUE TIENES**

---

---

No imagines las cosas ausentes como ya presentes; antes bien, selecciona entre las presentes las más favorables y, a la vista de esto, recuerda cómo las buscarías, si no estuvieran presentes. Pero al mismo tiempo ten precaución, no vaya a ser que, por complacerte hasta tal punto en su disfrute, te habitúes a sobrestimarlas, de manera que, si alguna vez no estuvieran presentes, pudieras sentirte inquieto.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.27

**N**ormalmente, deseamos lo que tienen otras personas. Intentamos desesperadamente estar a la altura de nuestros vecinos, al mismo tiempo que ellos son miserables intentado seguir nuestro ritmo.

Sería gracioso si no resultara tan triste. Por eso, no desees lo que tienen los demás. Resiste tu impulso de acumular sin límites. Aprecia y aprovecha lo que ya tienes y permite que la gratitud guíe tus acciones.

---

---

16 de mayo  
**EL MÉTODO EN CADENA**

---

---

Si no quieres ser iracundo, no alimentes tu costumbre, no pongas en ella nada que la haga crecer. Mantente tranquilo el primer día, y cuenta los días que no te enfadaste. «Solía irritarme a diario; ahora, un día sí y otro no» (luego cada tres días, cada cuatro). Si lo dejas durante treinta, ofrece un sacrificio a la divinidad. Pues la costumbre, al principio se debilita, y, luego, incluso desaparece por completo.

---

---

Cuando puedas decir «no he perdido los estribos y he conservado la calma cuando me provocaron», hoy, pasado mañana o durante tres cuatro meses, entonces, estarás más sano.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.18.12-14

**E**l comediante Jerry Seinfeld le dio un consejo al joven Brad Isaac sobre cómo escribir y crear material nuevo. Le dijo que llevara un calendario y que cada día que escribiera un chiste marcara la casilla correspondiente con una X. Al cabo de poco tiempo, se produce una reacción en cadena y tu labor consiste en no romper precisamente esa cadena. El éxito se convierte en un hábito. Una vez empiezas, es fácil seguir.

Seinfeld empleó el método en cadena para adoptar un hábito positivo; Epicteto, por su parte, prefería usarlo para eliminar uno negativo. No es tan distinto de mantenerte sobrio solamente un día, y luego otro.

Empieza haciendo lo que sea un día, ya sea controlar tu temperamento, tus pensamientos erráticos o la pereza. Luego, haz lo mismo al día siguiente, y el otro. Construye una cadena y trabaja para no romperla. No echés a perder tu buena racha.

---

---

17 de mayo

## EL ESTOICO ES UNA OBRA EN CONSTRUCCIÓN

---

---

Mostradme un [estoico] enfermo y contento, en peligro y contento, muriendo y contento, exiliado y contento, desprestigiado y contento. Mostrádmelo. Por los dioses, deseo ver un estoico. Pero no podéis mostrarme a nadie modelado así. Mostradme, al menos, uno que se esté modelando, uno con inclinación a ello. Hacedme el favor.

EPICETETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.19.24-25, 28

**E**n vez de aspirar a la filosofía como un fin, considérala algo que *pones en práctica* . No de vez en cuando, sino durante toda tu vida, como una forma de progreso paulatino. No se trata de experimentar una epifanía puntual, sino de alcanzar una práctica constante.

A Epicteto le encantaba echar por los suelos la satisfacción que experimentaban sus alumnos cuando hacían algún progreso. Quería recordarles (y ahora a ti) que, si querían acercarse a esa perfección, era necesario trabajar constantemente y aprender cada día.

Es importante que tengamos presente que nuestro propio viaje de superación personal no tiene una meta. El sabio (el estoico ideal que se conduce con perfección en cada ocasión) es un ideal, no un fin.

---

---

18 de mayo

**COMO HACES CUALQUIER COSA, LO HACES TODO**

---

---

Cuídate bien de lo que tienes entre manos, de lo que piensas, de lo que haces y de lo que quieres dar a entender. No experimentas en vano estas inquietudes; tú quieres ser virtuoso, pero mañana mejor que hoy.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.22

**E**s divertido pensar en el futuro. Es fácil reflexionar sobre el pasado. Pero dedicar la energía en los proyectos del presente es más complicado, sobre todo si es algo que no queremos hacer. Pensamos: *Es solo un trabajo, no me define. No importa* . Pero sí que importa. Quién sabe, tal vez sea lo último que hagas. Aquí yace David, enterrado vivo bajo una montaña de proyectos por terminar.

Hay un dicho antiguo: «Como haces cualquier cosa, lo haces todo». Es verdad. Como actúes el día de hoy actuarás todos los días. Como vivas este minuto vivirás todos los minutos.

---

---

19 de mayo  
**APRENDE, PRACTICA, PREPÁRATE**

---

---

Por eso exhortan los filósofos «a no contentarse solo con aprender, sino a añadir además el interés y luego la práctica». Porque nos habíamos acostumbrado durante mucho tiempo a hacer lo contrario y tenemos en uso las suposiciones contrarias a las correctas.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.9.13-14

**M**uy pocas personas pueden ver un video didáctico o escuchar una explicación y luego replicar lo aprendido a la perfección. La mayoría de nosotros necesitamos *hacer* algo varias veces para aprenderlo completamente. Una de las características de las artes marciales, del entrenamiento militar o el atlético es la práctica constante e interminable. Un atleta de alto nivel tiene que entrenar durante años antes de realizar una rutina que puede durar apenas unos segundos: una actuación de dos minutos, un salto perfecto o un movimiento defensivo. Por ello, el conocimiento no es suficiente. Los músculos y el cuerpo deben absorberlo. Debe ser parte de nosotros o corremos el riesgo de perderlo en cuanto experimentemos estrés o dificultades.

Eso ocurre con los principios filosóficos. Es imposible escuchar algo una vez y recurrir a ello cuando el mundo se nos viene abajo. Recuerda que Marco Aurelio no escribió sus *Meditaciones* para nadie. Estaba cavilando activamente *para él* . Incluso, pese a ser un hombre exitoso, sensato y experimentado, se dedicó a practicar y prepararse para hacer lo correcto hasta los últimos días de su vida. Se presentaba todos los días en el *dojo* como si fuera un yudoca cinturón negro. Aunque tal vez los demás lo consideraban innecesario, asistía a las prácticas como si fuera un atleta profesional.



---

---

20 de mayo  
**CALIDAD, NO CANTIDAD**

---

---

¿A qué fin, los libros innumerables y las bibliotecas cuyo dueño en toda su vida apenas se ha leído los índices? Al que está aprendiendo lo abruma la multitud, no lo instruye, y es con mucho preferible dedicarte a unos pocos autores que divagar por muchos.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 9.4

**N**o hay recompensa por haber leído muchos libros antes de morir. Con todo, si fueras el lector más dedicado del mundo (incluso si leyeras un libro al día), tu colección nunca sería tan extensa como la sección de una biblioteca. Nunca podrás acercarte a la cantidad de títulos que se almacenan en los servidores de Google Books, ni podrás mantenerte al día con la cantidad de libros nuevos que se publican en Amazon cada año.

¿Qué pasaría si priorizaras la calidad, y no la cantidad, en tus lecturas? ¿Por qué no intentas leer unos cuantos libros a fondo, en vez de hojear superficialmente todos los libros nuevos? Quizá, tus estanterías estarían más vacías, pero sacarías más provecho a tu cerebro y tu vida.

---

---

21 de mayo

## ¿QUÉ CLASE DE BOXEADOR ERES?

---

---

¿En qué consiste filosofar? ¿Acaso no es una formación perpetua? ¿No comprendes que es como si dijeras: «¡Si me preparo para soportar con mansedumbre lo que suceda, que me pase lo que sea!»». Es como si alguien en una pelea renunciara a defenderse y aguantara todos los golpes. Aunque en ese caso, siempre podrías abandonar la lucha y evitar la paliza, mientras que, en nuestra vida, si dejamos de filosofar, ¿qué provecho sacamos?

---

---

¿Qué debe uno decir en cada dificultad? ¡Para esto me entrenaba, para esto me ejercitaba!

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.10.6-7

**A** los estoicos les encantaban las metáforas que inspiraba la lucha cuerpo a cuerpo, como a nosotros nos gustan las alegorías que provienen del béisbol o del fútbol. Quizá se deba a que el *pankration* (una forma más pura de las artes marciales mixtas que se practican en la actualidad) era obligatorio en la formación académica de Grecia y Roma (de hecho, estudios recientes han descubierto ejemplos de «oreja de coliflor», una deformidad frecuente provocada por los golpes recibidos en la lucha cuerpo a cuerpo, en las estatuas griegas). Por eso, los estoicos recurren a la lucha, porque era un deporte popular.

Séneca escribe que la prosperidad alcanzada sin moretones es débil y fácil de derrotar en el ring, pero «aquella que se ha alcanzado en lucha constante contra las incomodidades, produce callos ante las injurias y no se rinde a los infortunios». Asegura que esta clase de hombre pelea hasta el fin y nunca se rinde.

A eso también se refiere Epicteto. ¿Qué clase de boxeador eres si te marchas porque recibes un golpe? ¡Es la naturaleza del deporte! ¿Acaso un golpe impedirá que sigas adelante?

---

---

22 de mayo  
**HOY ES EL DÍA**

---

---

Con razón llevas tu merecido. Pues esperas aplazar hasta mañana el ser bueno, antes que serlo desde hoy mismo.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.22

---

---

Yo no me quejo de lo breve del plazo. Dará para mucho. Consumará este día, sí, consumará algo que ya nunca ningún otro día pueda mantener en silencio. Voy a atacar hasta a los dioses y voy a hacer temblar al mundo entero.

SÉNECA , *M EDEA* , 423-425

**C**asi siempre sabemos *qué* es lo correcto. Sabemos que no debemos molestarnos, que no debemos tomarnos las cosas de forma personal, que deberíamos comprar la comida en la tienda de alimentos orgánicos, y no en el restaurante de comida rápida, o que deberíamos concentrarnos una hora al día. Pero lo difícil es hacerlo en un momento dado.

¿Qué nos detiene? El autor Steven Pressfield denominó a esta fuerza la *resistencia* . Como lo esboza en *La guerra del arte* : «No pensamos “nunca voy a escribir mi sinfonía”, más bien, “voy a escribir mi sinfonía, pero voy a empezar mañana”».

Hoy, no mañana, es el día para empezar a hacer las cosas bien.

---

---

23 de mayo  
**ENSÉÑAME A VIVIR**

---

---

Muéstrame que la vida buena no se halla en la duración de esta, sino en su aprovechamiento, y que puede acontecer, más aún, acontece con muchísima frecuencia, que haya vivido poco quien ha vivido largo tiempo.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 49.10

**N**o hace falta demostrarle nada a Séneca. Demuéstrate a ti mismo que, sin tener en cuenta los años que dure tu vida, puedas decir sin tapujos que fue plena y longeva. Todos conocemos a alguien así, alguien a quien perdimos antes de tiempo y de quien pensamos: *Si pudiera hacer la mitad de lo él hizo, me daría por satisfecho.*

La mejor forma de conseguirlo es enfocarnos en el presente, en lo que nos ocupa ahora mismo, ya sea grande o pequeño. Como dice Séneca, volcarnos completamente en el presente permite que «el transcurrir de esta precipitada fuga resulte suave».

---

---

24 de mayo  
**LABRA TU PROPIA BUENA SUERTE**

---

---

Dondequiera que te encuentres abandonado, puedes ser un hombre feliz; entiendo por hombre feliz el que sabe procurarse una buena situación; y por buena situación, quiero decir buenos principios, nobles aspiraciones y actos ejemplares.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.36

¿Cuál es la definición más productiva de la *buena suerte* ?  
¿Aquella que se define por factores completamente azarosos que escapan a nuestro control o aquella que defiende que es un asunto de probabilidad que puede incrementar según las decisiones y la preparación que recibas? Sin duda, la segunda. Por eso, las personas exitosas, aunque misteriosamente «afortunadas», parecen gravitar hacia la buena suerte.

Según la maravillosa página web Quote Investigator, esta idea se remonta por lo menos al siglo XVI en el proverbio «la diligencia es la madre de la buena suerte». En los años veinte, Coleman Cox la modernizó: «Creo firmemente en la suerte. Cuanto más trabajo, más suerte tengo» (aunque esta frase se haya atribuido incorrectamente a Thomas Jefferson). Hoy decimos: «La suerte es una combinación de trabajo duro y oportunidades». ¿O es al revés?

Hoy podrías tener buena suerte como por arte de magia o podrías prepararte para tener suerte enfocándote en hacer lo correcto en el momento adecuado; irónicamente, con ello la suerte se vuelve innecesaria.

---

---

25 de mayo  
**DÓNDE ENCONTRAR LA ALEGRÍA**

---

---

No hay nada que colme tanto de alegría al hombre como el comportarse de acuerdo con la naturaleza humana. Luego, es propio en el hombre amar a sus semejantes, despreciar todo lo que afecta a los sentidos, distinguir lo falso de lo verdadero, observar cuidadosamente la naturaleza universal y acatar todos los acontecimientos que las leyes nos aporten.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.26

Cuando los adiestradores de perros se encuentran con un perro disfuncional siempre preguntan a sus dueños: «¿Lo sacáis a pasear?». Lo hacen porque los perros necesitan ejecutar ciertas labores, y cuando se les priva de una parte esencial de su naturaleza, sufren y adoptan un mal comportamiento. Esa es una certeza universal que no tiene en cuenta ni los privilegios ni la comodidad de su vida doméstica.

También ocurre con los humanos. Cuando los estoicos proponen que prescindamos de ciertas emociones o lujos materiales, no significa que no podamos disfrutar de ellos. No quieren decir que la vida estoica esté desprovista de felicidad o diversión. Los estoicos quieren ayudarnos a encontrar nuestra esencia, a experimentar la alegría de nuestra verdadera labor humana.

---

---

26 de mayo

## **QUE NO TE IMPORTE LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS**

---

---

Muchas veces me he preguntado con admiración cómo cada uno se tiene en más estima que a todos y, sin embargo, toma en menos consideración su propia opinión que la de los demás.... respetamos más la opinión de los vecinos sobre nosotros que la nuestra propia.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 12.4

**Q**ué rápido desatendemos nuestros propios sentimientos y adoptamos los ajenos. Cuando hemos comprado una camiseta que creemos que nos queda bien, pero nuestra pareja o algún amigo nos comentan que no es de su agrado, enseguida cambiamos de opinión y la consideramos poco apropiada. Podemos estar inmensamente felices con nuestra vida hasta que descubrimos que alguien que ni siquiera nos cae bien tiene más que nosotros; o peor, y de manera más precaria, nuestros logros y talentos no nos satisfacen hasta que una tercera persona los valida.

Como la mayoría de los ejercicios estoicos, este nos enseña que, aunque gestionemos nuestras opiniones, no controlamos lo que piensan los demás. Mucho menos lo que piensan de nosotros. Por ello, ponernos a merced de esas opiniones e intentar obtener el visto bueno de los demás es un esfuerzo peligroso.

No dediques demasiado tiempo a considerar lo que piensan los demás. Preocúpate por lo que tú piensas. Considera los resultados, las consecuencias *o si es o no lo correcto*.

---

---

27 de mayo  
**PREOCÚPATE POR LOS DETALLES**

---

---

Que una cosa bien hecha, aunque sea poco a poco, no es poca cosa.

ZENÓN CITADO EN DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS Y OPINIONES DE LOS FILÓSOFOS* , 7.1.21

**E**l célebre biógrafo Diógenes Laercio le atribuye esta cita a Zenón, aunque reconoce que también pudo haber sido de Sócrates; o sea, que puede ser la cita de una cita de otra cita. ¿Acaso importa? La verdad es la verdad.

En este caso, la verdad la conocemos muy bien: los detalles van sumando. Una persona es bondadosa no porque diga que lo sea, sino porque sus acciones son nobles. Uno no consigue estabilidad por arte de magia, es el resultado de muchas decisiones individuales: levantarse a la hora adecuada, hacer la cama, evitar los atajos, invertir en uno mismo, hacer el trabajo. No te equivoques: aunque la acción individual sea pequeña, su efecto acumulativo no lo es.

Considera todas las decisiones menores que se te presentarán durante el día. ¿Sabes cuáles te llevarán por el buen camino y cuáles por un atajo? Elige el buen camino y observa cómo esos detalles se suman para conseguir el cambio.



---

---

28 de mayo

## **LAS PRIMERAS DOS COSAS QUE HACER ANTES DE ACTUAR**

---

---

En primer lugar, no te confundas; pues todo acontece de acuerdo con la naturaleza del conjunto universal, y dentro de poco tiempo no serás nadie en ninguna parte, como tampoco son nadie Adriano ni Augusto. Luego, con los ojos fijos en tu tarea, indágala bien y teniendo presente que tu deber es ser hombre de bien, y lo que exige la naturaleza del hombre, cúmplelo sin desviarte y del modo que te parezca más justo: solo con benevolencia, modestia y sin hipocresía.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.5

**I** magina, aunque sea un segundo, cómo fue la vida de Marco Aurelio como emperador. Presidía el Senado, lideraba las tropas durante las batallas y dirigía las majestuosas estrategias del ejército. También escuchaba las peticiones de los ciudadanos, los abogados y los gobiernos extranjeros. En otras palabras, como a la mayoría de la gente en el poder, se le exigía que tomara decisiones: todo el día, todos los días, decisión tras decisión.

Su fórmula para tomar decisiones es un método para hacer lo correcto que literalmente logró demostrar en batalla. Por eso deberíamos probarlo.

Primero, no te atormentes, eso influirá negativamente en tu decisión y la complicará más de lo necesario.

Después, recuerda los objetivos y los principios que valoras. Al pasar tus posibles acciones por este filtro eliminarás las malas decisiones y destacarás las adecuadas.

No te atormentes. Haz lo correcto.

Eso es todo.

---

---

29 de mayo  
**EL TRABAJO ES TERAPIA**

---

---

El trabajo nutre los espíritus generosos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 31.4

¿ Te resulta familiar esa sensación que provoca no ir al gimnasio durante varios días? Te sientes enfermizo, irritable, agobiado e indeciso. Otros experimentan sensaciones similares cuando se toman unas vacaciones muy extensas o durante los primeros días de la jubilación. La mente y el cuerpo están hechos para utilizarse: cuando no tienen un fin productivo, se vuelven en tu contra.

Es triste pensar que este tipo de frustración es la realidad cotidiana de muchos. Desperdician una gran parte de su potencial porque tienen trabajos en los que hacen poco o porque tienen demasiado tiempo libre. Lo peor es cuando intentamos ignorar esos sentimientos comprando cosas, saliendo de fiesta, peleando, siendo dramáticos o satisfaciendo nuestra existencia con calorías vacías en vez de encontrar un alimento real.

La solución es sencilla y, por suerte, siempre es posible. Ponte a trabajar.

---

---

30 de mayo  
**¿TRABAJAR MUCHO O POCO?**

---

---

No puedo llamar a alguien trabajador si solo oigo que lee o escribe; y aunque añada que todas las noches, aún no se lo llamo si no conozco la relación con lo otro... Pero si pone su esfuerzo en relación con su propia conducta, para seguir adelante conforme a su naturaleza, solo entonces lo considero trabajador.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.4.41; 43

¿ Es probable que la persona más ocupada que conozcas sea la más productiva? Solemos pensar que la actividad desmedida es un rasgo positivo y creemos que pasar muchas horas en el trabajo merece una buena recompensa.

Pero es mejor que evalúes *qué* estás haciendo, *por qué* lo haces y *cuáles* serán sus consecuencias. Si no obtienes una respuesta satisfactoria, entonces, deja de hacerlo.

---

---

31 de mayo  
**SOLO TENEMOS UNA OBLIGACIÓN**

---

---

¿Cuál es tu oficio? Ser bueno.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 11.5

**P**or encima de todo lo demás, los estoicos creían que nuestra labor en la tierra es ser hombres de bien. Aunque es una obligación elemental, somos expertos en inventar pretextos para no serlo.

Para citar a Belichick de nuevo: «Haz lo que te toca hacer».

---

---

**JUNIO**

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

---

---

---

---

1 de junio

## **SIEMPRE TEN UNA CLÁUSULA MENTAL INVERSA**

---

---

Si tu espíritu no lleva a cabo las funciones que le están encomendadas, nadie, sino tú, es quien lo impide. Porque ni el fuego, ni el hierro, ni el tirano, ni la infamia, ni ninguna otra cosa lo alcanzan.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.41

**L**os obstáculos son parte de la vida: suceden cosas, aparecen obstáculos en tu camino o las situaciones salen mal. Sin embargo, cuando la mente estoica está operando adecuadamente, nada puede detenerla, porque para todas las acciones que toma tiene una «cláusula inversa».

¿De qué se trata? Es un plan de contingencia. Si un amigo nos traiciona, nuestra cláusula inversa consiste en aprender cómo sucedió y perdonar su error. Si nos meten a la cárcel, nuestra cláusula inversa consiste en negarnos a que este cambio nos destroce e intentar ser solidarios con nuestros compañeros presos. Cuando un fallo técnico borra nuestro trabajo, nuestra cláusula inversa consiste en empezar de nuevo y hacerlo mejor. Nuestro progreso puede encontrarse con dificultades o interrupciones, pero la forma de pensar siempre se puede cambiar: conserva el poder de redirigir el camino.

Para ello hay que recordar el rumbo habitual de las cosas. La ley de Murphy establece que «si algo puede salir mal, saldrá mal». Así debemos tener la cláusula inversa siempre a mano, porque es probable que la usemos y nadie podrá impedirlo.

---

---

2 de junio  
**LA PERSPECTIVA DE PLATÓN**

---

---

Bello el texto de Platón: «Preciso es que quien hace discursos sobre los hombres examine también lo que acontece en la tierra, como desde una atalaya: manadas, ejércitos, trabajos agrícolas, matrimonios, divorcios, nacimientos, muertes, tumulto de tribunales, regiones desiertas, poblaciones bárbaras diversas, fiestas, reuniones públicas, toda la mezcla y la conjunción armoniosa procedente de los contrarios».

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 7.48

**H**ay un diálogo hermoso titulado «Icaromenipo» del poeta Luciano de Samósata en el cual al narrador se le otorga la capacidad de volar y ver el mundo desde lo alto. Al mirar hacia la tierra, percibe lo diminutas que se ven todas las personas, hasta las más ricas, las propiedades y los imperios enteros. Desde esa perspectiva, todas sus batallas y sus preocupaciones parecen insignificantes.

En la Antigüedad, este ejercicio era simplemente teórico, lo más alto que se podía ascender era a la cima de una montaña o a un edificio de un par de pisos de altura. Pero, con el progreso de la tecnología, los humanos han podido adoptar la visión de un ave y mucho más.

El astronauta Edgar Mitchell fue una de las primeras personas en ver la tierra desde el espacio. Como detalló más tarde:

En el espacio exterior desarrollas una conciencia global al instante, una preocupación por las personas, una insatisfacción inmensa con el estado del mundo y una compulsión por hacer algo al respecto. Desde la luna, la política internacional parece insignificante. Quieres tomar a algún político del cogote y arrastrarlo unos millones de kilómetros para decirle: «Mira eso, desgraciado».

Muchos problemas se pueden resolver desde una perspectiva como la de Platón. Utilízala.

---

---

3 de junio  
**ES BUENO SER FLEXIBLE**

---

---

¿No se puede entrar en la milicia? Busque los cargos civiles. ¿Ha de vivir en privado? Hágase orador. ¿Se le impone silencio? Ayude a los ciudadanos de manera callada. ¿Es peligroso para él entrar en el foro? Haga en las casas, en los espectáculos, en los convites, de buen compañero, de amigo fiel, de templado comensal. ¿Perdió sus deberes y derechos de ciudadano? Cumpla los de hombre.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 4.3-4

**P**oco antes de su muerte, cuando la victoria de la Guerra Civil al fin estaba a su alcance, Lincoln contó a sus generales y almirantes una historia sobre un hombre que lo buscó para pedirle un alto cargo en el gobierno. Primero, el hombre le pidió ser ministro de exteriores. Cuando Lincoln lo rechazó, el hombre preguntó por un puesto más modesto. Al verse rechazado de nuevo, pidió ser oficial de aduanas de bajo rango. Al darse cuenta de que no conseguiría ni eso, al final le pidió a Lincoln un par de pantalones viejos. «Ah, está bien ser humilde», concluyó Lincoln entre risas.

Esta historia representa la flexibilidad y la determinación del estoicismo. Si no podemos hacer *esto* , entonces tal vez podemos intentar *aquello*. Y, si no podemos hacer *aquello*, entonces tal vez podemos intentar *otra cosa* . Incluso si eso último consiste en ser un hombre de bien, siempre tenemos una oportunidad para practicar nuestra filosofía, para contribuir de algún modo.



---

---

4 de junio  
**PARA ESO ESTAMOS AQUÍ**

---

---

¿Por qué nos irritamos? ¿Por qué nos quejamos? Para esto hemos sido preparados.

SÉNECA , *S OBRE LA PROVIDENCIA* , 5.7-8

**N**adie dijo que la vida fuera fácil. Nadie dijo que sería justa.

Sin embargo, no olvides que provienes de un linaje de antepasados extenso e ininterrumpido que ha sobrevivido a adversidades y dificultades inimaginables. Sus genes y su sangre corren por tu organismo. Sin ellos, no estarías aquí.

Eres heredero de una tradición impresionante y, como descendiente, eres capaz de lo mismo que ellos fueron capaces. Para eso estás aquí, para eso te engendraron.

Tenlo en cuenta cuando las cosas se pongan difíciles.

---

---

5 de junio  
**LÍMPIATE LA NARIZ**

---

---

Y entonces decimos: «¡Ay, Dios y Señor! ¿Cómo no me voy a angustiar?». Insensato, ¿no tienes manos? ¿No te las hizo la divinidad? ¿Te vas a poner ahora a rezar para que no se te caigan los mocos? Mejor límpialos y no te quejes.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.16.13

**E**l mundo es injusto. La suerte está echada. Fulano de tal te tiene tirria. Tal vez estas teorías sean ciertas, pero en sentido práctico (en el aquí y el ahora) ¿de qué te sirven? Este gobierno o ese titular compasivo en las noticias no pagarán tus recibos ni la rehabilitación de tu pierna rota, tampoco te ayudarán a conseguir ese préstamo que necesitas. Nada se logra sucumbiendo a la autocompasión y a la narrativa de las desdichas. Nada, salvo drenar la energía y la motivación que necesitas para *resolver tu problema* .

Tenemos una alternativa: ¿nos centramos en enumerar las injusticias que hemos vivido o aprovechamos lo que se nos ha dado y nos ponemos a trabajar? En realidad, podemos esperar a que alguien nos rescate, pero siempre es mejor escuchar las palabras de empoderamiento de Marco Aurelio: «Si te preocupas por tu bien, ponte a trabajar en ello hasta el final». Es mejor que limpiarte la nariz (que ya es un paso en sí mismo).

---

---

6 de junio

## CUÁNDO SEGUIR Y CUÁNDO RENUNCIAR

---

---

Añade también a estos los que son poco livianos, no por ser constantes en el vicio, sino por herencia, y viven no como quieren, sino como empezaron a vivir.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 2.6

**E**n *The Dip* , Seth Godin hace una analogía interesante entre tres clases de personas que hacen cola en el súper. Una prefiere la cola con menos gente y se queda ahí sin que le importe lo lenta que vaya o lo rápido que avancen las otras. Otra se cambia de cola constantemente para ahorrarse unos segundos. Y la tercera solo se cambia una vez, cuando queda claro que su fila va retrasada y hay una salida clara. Después sigue adelante con su día. Con esto quiere que nos preguntemos qué clase de persona somos.

Séneca nos aconseja ser la tercera clase de personas. Que hayas emprendido un camino no quiere decir que estés comprometido con él *de por vida* ; sobre todo, si resulta que tiene defectos u obstáculos. Al mismo tiempo, eso tampoco es ningún pretexto para ser voluble o poco claro. Se requiere valor para hacer las cosas de forma distinta y crear cambios, así como disciplina y consciencia para identificar que, si algo parece *mucho* mejor, es una tentación que tampoco puede satisfacernos constantemente.

---

---

7 de junio

## **ENCUENTRA A LOS REFERENTES ADECUADOS**

---

---

Solemos decir que no estuvo en nuestra mano qué padres nos tocaban en suerte, que nos fueron dados al azar: mas nos es posible nacer para nosotros a nuestro albedrío.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 15.3

**S**omos afortunados, pues algunos de los hombres y mujeres más grandes de la historia han registrado su sabiduría (y sus disparates) en libros y diarios. En muchos otros casos, un biógrafo cuidadoso ha hecho una crónica de sus vidas: de Plutarco a Boswell y Robert Caro, la literatura que se encuentra en cualquier biblioteca suma millones de páginas y miles de años de conocimiento, percepción y experiencia.

Tal vez tus padres no fueron modélicos o nunca tuviste un mentor. Sin embargo, si queremos, podemos tener acceso a la sabiduría de nuestros antepasados, a la de que representan un buen ejemplo.

No solo debemos buscar ese conocimiento adquirido con tanto esfuerzo, le debemos a las personas que se tomaron el tiempo de registrar sus experiencias intentar transmitir sus tradiciones y seguir sus ejemplos, ser hijos prometedores de esos padres nobles.

---

---

8 de junio

## **LADRILLO TRAS LADRILLO, AUNQUE SEA ABURRIDO**

---

---

Es preciso que ordenes tu vida acto por acto; y si cada uno de ellos lo haces como debe hacerse, puedes estar satisfecho. Luego nadie puede impedirte que obres como debes. «¿Y si sobreviene algún obstáculo extraño?», preguntarás. No; nada puede impedirte que seas, por lo menos, justo, moderado y razonable. «¿No habrá, quizá, otra circunstancia que me arrebatase cualquier medio de obrar?», dirás todavía. En este caso, resígnate ante el obstáculo mismo; obra como te esté permitido, sin protestar, y de ello provendrá luego otra acción, que entrará, igualmente, en el plan de vida que debes seguir.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.32

Los atletas profesionales de alto rendimiento o los universitarios siguen la denominada «filosofía del proceso». Es una filosofía que concibió el entrenador de la Universidad de Alabama, Nick Saban. Este enseñó a sus jugadores que ignoraran el panorama completo (partidos importantes, ganar trofeos, la superioridad del rival...) y que se concentraran en hacer bien las cosas más básicas: entrenar con todo su esfuerzo, terminar una jugada específica o apoderarse del balón. Una temporada dura meses, un partido dura horas, el empate podría estar a cuatro *touchdowns* , pero una sola jugada dura solo un par de segundos. Y los partidos y las temporadas se *constituyen* por segundos.

Si los equipos siguen «el proceso», suelen ganar. Superan los obstáculos y con el tiempo llegan a la cima sin haberse enfocado en los obstáculos de forma directa. Si sigues «el proceso» en tu vida (realizas las acciones adecuadas en el orden correcto, una después de otra), también te irá bien. No solo eso, estarás mejor preparado para superar rápidamente los obstáculos que se te presenten. Estarás demasiado ocupado poniendo un pie delante del otro como para darte cuenta siquiera de los obstáculos.

---

---

9 de junio

## RESUELVE LOS PROBLEMAS CON ANTELACIÓN

---

---

No hay vicio que no pretenda defenderse, ninguno cuyos comienzos no sean tímidos y excusables, pero de aquí se difunde con mayor amplitud. No lograrás que cese si le permites comenzar. Toda pasión al principio es débil, luego ella misma se robustece y, mientras progresa, adquiere fuerzas: es más fácil rechazarla que extirparla.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 116.2-3

**P**ublilio Siro nos recuerda en un epigrama que «es más fácil cruzar un río en su nacimiento». A eso se refiere Séneca también. Las aguas embravecidas y las corrientes mortales de los malos hábitos, la falta de disciplina, el caos y el mal comportamiento, en algún punto comenzaron como una fuente inofensiva. En algún momento esas corrientes nocivas fueron un lago o un estanque plácido, incluso un manantial subterráneo.

¿Qué prefieres hacer: arriesgarte a morir ahogado al cruzar un tramo peligroso dentro de unas semanas o cruzar ahora mientras es fácil? Depende de ti.

---

---

10 de junio  
**TÚ PUEDES**

---

---

Cuando te parece difícil de ejecutar una cosa, no pienses que es imposible para el hombre. Por el contrario, si una cosa es del dominio del hombre y entra en sus deberes, puedes estar seguro de que también se halla a tu alcance.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.19

**E**n este mundo hay dos tipos de personas. Las primeras observan a quienes tienen éxito y piensan: *¿Por qué ellas? ¿Por qué yo no?* Las otras observan a las mismas personas y piensan: *Si ellos pueden, ¿por qué yo no?*

Las primeras son de «suma cero» (si tú ganas, yo pierdo) y celosas. Las otras no son de «suma cero» (hay mucho para todos) y consideran el éxito de los demás como una *inspiración* . ¿Qué actitud guiará tus acciones? ¿Cuál te provocará amargura y desesperación?

¿Quién quieres ser?

---

---

11 de junio  
**NO EMPEORES LAS COSAS**

---

---

¡Cuán mayor es el mal de la ira y el enfado suscitados por las acciones que otros nos hacen, que las mismas acciones que nos encolerizan y desazonan!

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 11.18

**S**egún el refrán: «Si te encuentras metido en un agujero, deja de cavar». Este puede ser el ejemplo de sabiduría racional que más se infringe en el mundo. Lo que la mayoría hace cuando algo sale mal es empeorarlo. Primero nos molestamos o angustiamos y, después, perdemos los estribos sin apenas concebir un plan.

Hoy asígnate las labores más sencillas y posibles: no empeores las cosas. Sin importar lo que suceda, no sumes la ira o las emociones negativas a la ecuación. No reacciones porque sí. Déjalo así. Deja de cavar. Más tarde, planea cómo salir del agujero.



---

---

12 de junio

## **UNA MENTE PREPARADA ES MEJOR QUE CUALQUIER GUIÓN**

---

---

De ese modo, también es ridículo decir: «¡Ponte en mi lugar!». ¡Qué voy a ponerme en tu lugar! Sino «Haz que mi pensamiento, resulte lo que resulte, se acomode a ello»... Si los acontecimientos te dictan otra cosa, ¿qué dirás o qué harás? Acuérdate de este principio universal y conocerás la norma de conducta.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.2.21-24

**S**ería agradable que alguien nos enseñara exactamente qué hacer en cada situación. Dedicamos buena parte de nuestras vidas a prepararnos para esto, estudiando para aquello, ahorrando o anticipándonos para una situación inesperada en el futuro. Pero, como señaló el boxeador Mike Tyson, los planes terminan cuando te dan un puñetazo en la cara.

Los estoicos no buscan la respuesta para cada pregunta o un plan para cada eventualidad. Sin embargo, tampoco se preocupan. ¿Por qué? Porque confían en que podrán adaptarse y cambiar según las circunstancias. En vez de conformarse con una formación rígida y estándar, cultivan habilidades como creatividad, independencia, confianza en uno mismo, ingenio y la capacidad para resolver problemas. De este modo, son resilientes y no rígidos. Nosotros podemos hacer lo mismo.

Hoy nos enfocaremos en lo estratégico y no en lo táctico. Nos recordaremos que es mejor que nos enseñen y no que nos *den* , y seremos flexibles, en vez de seguir un guión al pie de la letra.

---

---

13 de junio  
**LA VIDA ES UN CAMPO DE BATALLA**

---

---

¿No sabes que este asunto es una campaña? Uno ha de vigilar; otro, salir a inspeccionar; otro, incluso, combatir... La vida de cada uno es una campaña, larga y variada. Tú has de mantener la actitud del soldado y respetar las indicaciones del estratega... Ubícate en una ciudad importante y no en un puesto menor, sino como senador. ¿No sabes que alguien así poco ha de ocuparse de su casa, sino que la mayor parte de las veces estará fuera...?

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.24.31-36

**E**l escritor Robert Greene utiliza con frecuencia la frase: «Así en la guerra como en la vida». Es un aforismo que conviene tener a mano, porque nuestra vida es una batalla, tanto en sentido literal como figurado. Como especie, peleamos para sobrevivir en un planeta indiferente ante nuestra supervivencia. Como individuos, peleamos para sobrevivir entre una especie cuya población es de miles de millones. Incluso dentro de nuestros organismos combaten distintas bacterias. *Vivere est militare* (Vivir es luchar).

Hoy lucharás por tu meta, te resistirás a los impulsos, lucharás para convertirte en la persona que quieres ser. ¿Qué atributos necesitas para ganar estas guerras?

Disciplina

Fortaleza

Valor

Lucidez

Desapego

Sacrificio

¿Y con qué atributos se pierde una guerra?

Cobardía

Imprudencia

Desorganización

Exceso de confianza

Debilidad

Egoísmo

Como en la guerra, estos atributos son importantes en la vida diaria.

---

---

14 de junio  
**PRUEBA LA OTRA ASA**

---

---

Todo tiene dos asas, una por la que puede ser llevado y otra por la que no. Si tu hermano actúa injustamente no agarres el acto por el asa de que él actúa injustamente, pues esa es el asa por la que no puede ser llevado; agárralo por la otra, por la de que es tu hermano y se ha criado contigo; así lo agarrarás por el asa por la que puede ser llevado.

EPICTETO , *ENQUIRIDIÓN* , 43

**E**l célebre periodista William Seabrook padeció un alcoholismo tan condicionante que, en 1933, ingresó a un hospital psiquiátrico, por aquel entonces el único sitio donde podía tratar su adicción. En sus memorias, *Asilo* , cuenta la historia de la lucha que supuso cambiar su vida dentro del hospital. Al principio conservó sus conductas adictivas y, como resultado, no se adaptaba, se metía en problemas y se rebelaba contra el personal. Apenas mejoraba, y estuvieron a punto de expulsarlo.

Hasta que un día se encontró con la cita de Epicteto que dice que todo tiene dos asas. «Agarré la otra asa y seguí adelante», contó más adelante. Incluso empezó a pasarlo bien en el hospital. Se centró en su recuperación con verdadero entusiasmo. «De pronto descubrí que estar sobrio era maravilloso, extraño y hermoso... Fue como si hubiera retirado un velo, espuma o capa de todas las cosas visuales y auditivas». Es una experiencia que comparten muchos adictos cuando al fin dejan de hacer las cosas a su manera y son receptivos ante las perspectivas, la sabiduría y las enseñanzas de quienes han pasado por lo mismo.

No es seguro que este enfoque (agarrar la otra asa) tenga los mismos resultados trascendentales para ti. Pero ¿por qué seguir agarrando las cosas por el asa que no ha funcionado?

---

---

15 de junio  
**ESCUCHAR DA MÁS FRUTOS QUE HABLAR**

---

---

A un joven que hablaba demasiado [Zenón] le dijo: Tenemos dos orejas y una boca para oír mucho y hablar poco.

DIÓGENES LAERCIO , *VIDAS DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 7.19

**E**l poeta Hesíodo decía que: «El mejor tesoro es una lengua moderada». Robert Greene lo considera una ley del poder: «Siempre di menos de lo necesario».

Hablamos porque creemos que sirve de ayuda; aunque, en realidad, nos complica las cosas. Si nuestra pareja se está desahogando, queremos decirle lo que debe hacer. De hecho, lo que en el fondo quiere de nosotros es que la escuchemos. En otras situaciones, el mundo intenta darnos *feedback* o información, pero tratamos de discutir el problema con nosotros mismos, solo para empeorarlo.

Así que hoy ¿serás parte del problema o la solución? ¿Escucharás la sabiduría del mundo o la silenciarás con más ruido?

---

---

16 de junio

## **NO TE AVERGÜENCES POR PEDIR AYUDA**

---

---

No sientas vergüenza de ser socorrido. Pues está establecido que cumplas la tarea impuesta como un soldado en el asalto a una muralla. ¿Qué harías si por una cojera no pudieras escalar por ti solo las almenas, y te fuera posible con la ayuda de otro?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.7

**N**adie dijo que nacemos con las herramientas necesarias para resolver todos los problemas que afrontamos en la vida. De hecho, al nacer estabas prácticamente indefenso. Alguien te ayudó entonces, y comprendiste que podías pedir ayuda. Así es cómo descubriste que te querían.

Bueno, todavía te quieren. Puedes pedirle ayuda a cualquiera. No tienes que enfrentarte a todo por tu cuenta.

Si necesitas ayuda, camarada, solo pídelo.

---

---

17 de junio  
**¿OFENSA O DEFENSA?**

---

---

La fortuna no posee, como creemos, manos largas; a nadie atrapa, si no está pegado a ella. Así pues, en cuanto nos sea posible, de un salto alejémonos de ella.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 82.5-6

**E**n *El príncipe* , Maquiavelo, quien supuestamente admiraba a Séneca, afirma: «La fortuna es mujer y, si se quiere dominarla, hay que maltratarla y frenarla». Esa es una imagen espantosa, incluso en el siglo XVI . Pero, para un gobernante despiadado y de ambición infinita, era normal. ¿Es este el desagradable estilo de vida que deseas?

Ahora comparemos esta imagen con la perspectiva de Séneca. No solo dice que, cuanto más luches contra la fortuna, más vulnerable te vuelves ante ella, sino que también asegura que el camino más seguro es «el muro inexpugnable» de la filosofía. «La filosofía», afirma, nos ayuda a domar «el frenesí excesivo de nuestra codicia y domina la furia de nuestros miedos».

En los deportes o en la guerra, la metáfora adecuada sería la alternativa entre una estrategia ofensiva, interminable y agotadora, o una estrategia defensiva, resiliente y flexible. ¿Cuál elegirás? ¿Qué clase de persona eres?

Solo tú puedes responderlo. Pero sería imprudente no tener en cuenta el final de la mayoría de los príncipes del libro de Maquiavelo: muy pocos de ellos murieron felices en su cama rodeados por sus seres queridos.

---

---

18 de junio  
**DISPUESTOS Y DILIGENTES**

---

---

Que el destino nos encuentre dispuestos y diligentes. Es un gran espíritu este que se le ha entregado; por el contrario, es un espíritu mezquino y degenerado aquel que lo combate, que reprueba el orden del mundo y prefiere corregir a los dioses antes que a sí mismo.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 107.12

**S**in importar lo que ocurra hoy, que el día nos encuentre dispuestos y diligentes. Listos para afrontar los problemas, las dificultades, o a aquellos que nos decepcionan o confunden con sus actitudes. Listos para aceptar las cosas y hacer que funcionen para nosotros. No deseemos recuperar el tiempo perdido o rehacer el universo según nuestras condiciones. Es mucho mejor y más sencillo reinventarnos.



---

---

19 de junio  
**CONCÉNTRATE EN EL PRESENTE**

---

---

No te conturbes la imaginación representándote de un golpe toda tu vida. No consideres en conjunto las dolorosas pruebas de todo género que, sin duda, habrás de sufrir, sino a medida que las experimentes pregúntate: «¿Qué hay en esto que no sea soportable y llevadero?».

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.36

**C**uando recuerdas las cosas más impresionantes, incluso aterradoras, que has hecho o vivido, ¿no te preguntas cómo fueron posibles? ¿Cómo fuiste capaz de mirar más allá del peligro o de las escasas posibilidades? Como lo describe Marco Aurelio, estabas muy ocupado con los detalles para permitir que la situación te abatiera. De hecho, seguro que en ese momento no llegaste ni a pensarlo.

Un personaje en la novela *Nana* , de Chuck Palahniuk, dice: «El truco para superar un gran obstáculo es verlo muy de cerca». A veces es importante considerar el problema en su contexto general, y los estoicos nos han ayudado a hacerlo. No obstante, muchas veces es contraproducente y agobiante pensar en todo lo que se avecina. De modo que, al enfocarnos de manera exclusiva en el presente, podemos evitar o retirar esos pensamientos intimidantes o negativos de nuestra mente.

Un hombre que camina por la cuerda floja no necesita recordar lo alto que está suspendido. Un equipo invicto intenta no pensar demasiado en su racha ganadora. Como nosotros, es mejor que se enfoquen en una sola cosa, porque todo lo demás es irrelevante.

---

---

20 de junio  
**LA CALMA ES CONTAGIOSA**

---

---

Si no vienen a tu encuentro las cosas, cuya persecución y huida te turba, sino que, en cierto modo, tú mismo vas en busca de aquellas, serénese al menos el juicio que sobre ellas tienes; pues aquellas permanecerán tranquilas y no se te verá ni perseguirlas ni evitarlas.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 11.11

**L**os oficiales de los SEAL tienen una máxima que transmiten de boca en boca. En medio del caos, incluso en la confusión de la guerra, su consejo probado en batalla es: «La calma es contagiosa».

Sobre todo, cuando la calma proviene del hombre o la mujer que están al mando. Si los hombres pierden los estribos, si no saben qué hacer, la labor del líder consiste en mantener la calma y tranquilizar a todo el grupo; no por la fuerza, sino con el ejemplo.

Sin importar cuál sea tu posición, esa debe ser tu aspiración: ser la persona serena y relajada que les dice a todos que respiren y no se preocupen. Porque lo tienes todo bajo control. No seas alarmista, paranoico, aprensivo o irracional. Mantén la calma y no seas un obstáculo.

Contagiarás a los demás.

---

---

21 de junio  
**DATE UNA VUELTA**

---

---

[Hay que] pasear caminando campo a través, para que con el aire libre respirado en abundancia el espíritu se engrandezca y se eleve.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 17.8

**E**n una ciudad conocida por su ruido como Roma, era imposible estar en paz y silencio. El alboroto de las calles era insoportable: los ruidos de los vagones, los gritos de los vendedores, el martilleo del herrero (sin mencionar los olores fétidos de una ciudad con un drenaje y una higiene deficientes). Así que los filósofos caminaban mucho: para desplazarse, para despejarse o para tomar aire fresco.

En el transcurso de los siglos, filósofos, escritores, poetas y pensadores han descubierto que caminar tiene un beneficio adicional: brinda tiempo y espacio para trabajar mejor. Como Nietzsche diría más adelante: «Las grandes ideas se conciben caminando».

Hoy, asegúrate de caminar. Y en el futuro, cuando te estreses o agobies, sal a caminar. Cuando tengas un problema o debas tomar una decisión difícil, sal a caminar. Cuando quieras ser creativo, sal a caminar. Cuando necesites aire fresco, sal a caminar. Cuando tengas que hacer una llamada, sal a caminar. Cuando necesites hacer ejercicio, sal a caminar más tiempo. Cuando tengas una reunión o invites a un amigo a tu casa, salid a caminar.

Nutre tu cuerpo y tu alma, y aprovecha para resolver problemas en el camino.

---

---

22 de junio

## LA DEFINICIÓN DE LA INSENSATEZ

---

---

Si, derrotado una sola vez, dices que más adelante vencerás, y luego otra vez lo mismo, sábetete que entonces estarás tan mal y tan débil que no te darás cuenta de que fallas, sino que incluso empezarás a buscarte excusas por ese asunto.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.18.31

**S**e ha dicho que la definición de insensatez es intentar lo mismo una y otra vez esperando un resultado distinto. Sin embargo, es lo que hacen la mayoría de las personas. Dicen: *Hoy no me enfadaré. Hoy no me frustraré* . Pero en realidad no hacen nada distinto. Siguen la misma rutina y esperan que esta vez funcione. ¡La esperanza no es una estrategia!

El fracaso es un componente de la vida sobre el que tenemos poco donde elegir. Por otra parte, aprender de él es opcional. Tenemos que decidir aprender. Debemos elegir conscientemente hacer las cosas de otra forma: modificar y cambiar hasta encontrar la fórmula correcta. Sin duda, no es fácil.

Lo fácil es quedarse con el mismo patrón infructuoso. No supone ningún esfuerzo o pensamiento adicional, así que quizá por eso la mayoría siguen haciéndolo.

---

---

23 de junio  
**EL CAMINO MÁS LARGO**

---

---

Todos los objetivos que deseas alcanzar en tu progreso puedes ya tenerlos si no te los regateas a ti mismo y por celos.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 12.1

Cuando preguntas a la gente en qué proyecto está trabajando, la mayoría te responderán algo similar a esto: «Estoy intentando ser...». O te contarán que quieren ocupar un cargo importante, ser millonarios, ser famosos, etc. Si profundizas un poco más y preguntas el motivo o qué esperan conseguir con ello, en el fondo responderán que quieren libertad, felicidad y el respeto de sus iguales.

Ante estas respuestas, un estoico negaría con la cabeza. ¿Cuánto esfuerzo y sacrificio dedicamos para encontrar cosas que son tan fáciles y directas de conseguir? Es como si prefiriéramos pasar años construyendo las complejas «invenciones» cómicas del profesor Lucifer Gorgonzola, ideadas por el caricaturista Rube Goldberg, en vez de estirar la mano para coger lo que queremos. Es como si buscaras tus gafas de sol por todas partes y luego te dieras cuenta de que las llevabas en la cabeza.

¿Libertad? Es fácil, radica en tus elecciones.

¿Felicidad? Es fácil, radica en tus elecciones.

¿Respeto de tus iguales? También radica en tus elecciones.

Y todo eso lo tienes justo delante de ti, no necesitas tomar el camino más largo.

---

---

24 de junio

## LOS VERDADERAMENTE EDUCADOS NO SON CONFLICTIVOS

---

---

El hombre bueno y honrado ni disputa él mismo con nadie ni, en la medida de sus fuerzas, se lo permite a otro... En eso consiste la educación, en aprender qué es lo propio y qué es lo ajeno.

---

---

¿Dónde hay aún lugar para la disputa para quien es así?

EPICETETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.5.1; 7-8

**S**e sabe que Sócrates recorrió toda la ciudad de Atenas. Buscaba a las personas con las que estaba en total desacuerdo y entablaba discusiones extensas con ellas. En esas discusiones (o en el registro que nos queda de ellas) hay muchos ejemplos en los que sus interlocutores se desesperaban, se molestaban u ofendían por sus preguntas. En realidad, tanto se llegaron a molestar que acabaron sentenciándolo a muerte.

Sin embargo, Sócrates nunca pareció alterarse. Incluso cuando hablaba de temas de vida o muerte, siempre mantenía la calma. Le interesaba más escuchar lo que su interlocutor tenía que decir que ser escuchado o (en lo que la mayoría de nosotros insistimos) ganar la discusión.

La próxima vez que sostengas una discusión política o que tengas un desacuerdo personal, pregúntate: *¿Hay algún motivo para pelear por esto? ¿Discutir ayudará a resolverlo? ¿Una persona educada o sensata sería tan conflictiva? ¿O más bien respiraría, se relajaría y resistiría la tentación de entrar en conflicto?* Piensa en lo que podrías conseguir y en lo bien que te sentirías si pudieras conquistar la necesidad de pelear y ganar cada diminuta batalla.

---

---

25 de junio  
**LOS SABIOS NO TIENEN «PROBLEMAS»**

---

---

Por esto es por lo que decimos que al sabio no le sucede nada en contra de sus previsiones.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 13.3

¿ Por qué los sensatos tienen tan pocos problemas comparados con el resto de nosotros? Las razones son sencillas.

En primer lugar, los sensatos parecen controlar sus expectativas en la medida de lo posible. Para empezar, rara vez esperan lo imposible.

En segundo lugar, siempre consideran el mejor escenario, y el peor. No solo piensan en lo que desean, sino que también en lo que, en términos realistas, podría suceder si las cosas cambiaran de repente.

En tercer lugar, los sensatos actúan con una cláusula inversa (es decir, no solo consideran lo que puede salir mal, también están preparados para que suceda de ese modo, como si así lo hubieran querido), como una oportunidad para la excelencia y la virtud.

Si hoy sigues su ejemplo, nada podrá sorprenderte ni frustrar tus expectativas.

---

---

26 de junio  
**INTENTA LO CONTRARIO**

---

---

¿Que en qué consiste encontrar un remedio para la costumbre? En la costumbre contraria.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.27.4

**V**iktor Frankl, un brillante psicólogo superviviente del Holocausto, curó las fobias y hábitos neuróticos de sus pacientes con un método denominado «la intención paradójica». Digamos que un paciente no podía dormir. La terapia estándar habría sido un método obvio, como recurrir a técnicas de relajación. En cambio, Frankl animaba a su paciente a que intentara quedarse despierto. Descubrió que no enfocarse en el problema desviaba la atención obsesiva del paciente y, con el tiempo, le permitía dormir con normalidad.

Los seguidores de la serie de televisión *Seinfeld* quizá recuerden el capítulo «The Opposite», en el que George Costanza mejora su vida, como por arte de magia, haciendo lo opuesto a lo que haría normalmente. «Si todos tus instintos están equivocados, entonces lo opuesto tendría que estar bien», le dice Jerry. El punto es que a veces nuestros instintos o nuestros hábitos se encallan en un patrón negativo que nos aleja de nuestro yo natural y saludable.

Esto no quiere decir que debas desechar todas las cosas de tu vida, *algunas* cosas funcionan (¡estás leyendo este libro!). Pero ¿qué tal si hoy exploraras los opuestos? ¿Qué tal si rompieras el patrón?



---

---

27 de junio

## **LAS ADVERSIDADES SON REVELADORAS**

---

---

¿De qué sirve, esposo, agravar con quejas los males? Lo que yo considero verdaderamente propio de un rey es aceptar la adversidad y, cuanto más insegura sea su situación y más vacile amenazando ruina la mole de su imperio, con tanta más seguridad y valentía debe mantenerse a pie firme. No es de hombres dar la espalda a la Fortuna.

SÉNECA , *E DIPO* , 80

**C**omo director ejecutivo de Charles Schwab, Walt Bettinger contrata a cientos de personas cada año y entrevista a otras tantas. Puede decir con seguridad que, en el curso de su vida, ha tenido éxitos, errores y sorpresas cuando se trata de incorporar a gente a la empresa. No obstante, analicemos la técnica que ha utilizado a lo largo de los años: invita a un candidato a desayunar y le pide al gerente del restaurante que le sirva mal su pedido.

A Schwab le interesa observar sus reacciones: ¿Se enfadarán? ¿Serán maleducados? ¿Dejarán que eso arruine la reunión? ¿Gestionarán el incidente con gracia y amabilidad?

La gestión de una adversidad mínima puede parecer poca cosa, pero, de hecho, es muy reveladora.

---

---

28 de junio  
**NO HACE FALTA FLAGELARSE**

---

---

La filosofía exige frugalidad, no castigo; además, puede existir una frugalidad sin desaliño.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 5.5

**L**as *Meditaciones* de Marco Aurelio o los escritos de los demás estoicos están repletos de autocrítica. Sin embargo, es importante recordar que nunca iban más allá. No se flagelaban ni pagaban ninguna penitencia ni tenían problemas de autoestima ni se odiaban. Nunca se menospreciaban ni se privaban de alimentos o se autolesionaban para castigar su cuerpo. Su autocrítica es *constructiva* .

Atacarte cruelmente, privarte en exceso o castigarte es lo mismo que flagelarte, nunca invita a la superación.

No hace falta ser duro. Exígete un comportamiento ejemplar, pero no imposible, y perdónate cuando te equivoques.

---

---

29 de junio  
**SIN PRETEXTOS**

---

---

No te es posible leer. Pero sí puedes contener tu arrogancia; puedes estar por encima del placer y del dolor; puedes menospreciar la vanagloria; puedes no irritarte con insensatos y desagradecidos, incluso más, puedes preocuparte por ellos.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.8

«**A** sí nací». «Nunca aprendí otra cosa». «Mis padres fueron un mal ejemplo». «Todos los demás lo hacen». ¿Qué son estas expresiones? Pretextos a los que recurre la gente para justificarse y quedarse como está en vez de mejorar.

Desde luego es posible refrenar nuestra arrogancia, controlar nuestra ira y ser personas bondadosas. ¿Cómo crees que lo hacen los demás? Sin duda, sus padres no fueron perfectos ni nacieron inmunes a las tentaciones. No, trabajaron para ello. Buscaron una solución para sus problemas y progresaron poco a poco hasta conseguirlo.

Se *convirtieron* en quienes son. Del mismo modo, tú también puedes hacerlo.

---

---

30 de junio  
**EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO**

---

---

En cuanto algunos hombres [...] pueden obstaculizar alguna de mis actividades, pero gracias a mi instinto y a mi disposición no son obstáculos, debido a mi capacidad de selección y de adaptación a las circunstancias. Porque la inteligencia derriba y desplaza todo lo que obstaculiza su actividad encaminada al objetivo propuesto, y se convierte en acción lo que retenía esta acción, y en camino lo que obstaculizaba este camino.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.20

**H**oy sucederán cosas que van en contra de tus planes. Si no hoy, seguramente, mañana. Como resultado de esos obstáculos, no podrás hacer lo que planeaste. No es tan malo como parece, porque tu mente es infinitamente elástica y adaptable. Tienes el poder de recurrir al ejercicio estoico de darle la vuelta a los obstáculos, tomar una circunstancia negativa y convertirla en una oportunidad para practicar una virtud o una fórmula de superación no prevista.

Si algo te impide llegar a tu destino a tiempo, entonces es una oportunidad para practicar la paciencia.

Si un empleado comete un grave fallo, es una oportunidad para enseñarle una lección valiosa.

Si un error de tu ordenador borra tu trabajo, es una oportunidad para empezar desde cero.

Si alguien te hace daño, es una oportunidad para practicar el perdón.

Si te pasa algo desagradable, es una oportunidad para volverte más fuerte.

Intenta seguir esta línea de pensamiento y comprueba si hay una situación en la que *no* puedas practicar ninguna virtud u obtener un beneficio. No la hay: cada obstáculo puede promover esa conducta de una u otra forma.

---

---

**JULIO**

DEBER

---

---

---

---

1 de julio  
**HAZ LO QUE TE TOCA**

---

---

Dígase o hágase lo que se quiera, mi deber es ser bueno. Como si el oro, la esmeralda o la púrpura dijeran siempre eso: «Hágase o dígase lo que se quiera, mi deber es ser esmeralda y conservar mi propio color».

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.15

**L**os estoicos creían que todos los seres humanos, animales y cosas tienen un propósito o un lugar en la naturaleza. Incluso en la antigua Grecia o en Roma, entendían someramente que el mundo se componía de millones de átomos diminutos. Esta idea (y la de un cosmos interconectado) respalda su convicción de que todas las personas y todas las acciones son parte de un sistema más grande. Todo el mundo tiene una labor específica. Incluso las personas que obran mal hacen su labor, porque el mal es parte de la vida.

Lo fundamental de este sistema es la convicción de que tú, el alumno que se ha iniciado en estoicismo, tienes la labor más importante: ¡Ser bueno! Ser sensato. «Ser la persona que esa filosofía quiere que seas». Cumple con lo que te toca. Sin importar lo que pase, sin importar las labores de los demás, cumple con la tuya. *Sé bueno.*

---

---

2 de julio

## SOBRE EL DEBER Y LAS CIRCUNSTANCIAS

---

---

Que sea indiferente para ti pasar frío o calor, si cumples con tu deber, pasar la noche en vela o saciarte de dormir, ser criticado o elogiado, morir o hacer otra cosa. Porque el hecho de morir es uno de los actos de la vida, y tanto en esto como en lo demás, lo esencial es hacer bien lo que se está haciendo.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.2

¿ *Esto me hará rico? ¿Impresionaré a los demás? ¿Será muy difícil? ¿Cuánto tiempo necesitaré? ¿Qué gano? ¿Debería hacer otra cosa?* Son preguntas que nos hacemos en medio de las oportunidades y las obligaciones cotidianas.

Marco Aurelio tenía muchas responsabilidades, al igual que quienes están en el poder ejecutivo. Presidía juicios, escuchaba audiencias, enviaba a las tropas al combate, nombraba administradores, aprobaba presupuestos. Mucho dependía de sus decisiones y sus actos. ¿Debía hacer esto o aquello? ¿Qué hay de esta preocupación y de esta otra? ¿Cuándo podía divertirse? El recordatorio sencillo de arriba era una forma de resolver el complicado problema de los incentivos, las quejas, los miedos y los conflictos de intereses.

Es a lo que debemos recurrir para decidir qué hacer en cada fase de la vida. La moral puede ser complicada, pero lo *correcto* suele ser lo suficientemente claro e intuitivo como para que lo reconozcamos al instante. Nuestro cometido rara vez es fácil, pero es importante. Además, suele consistir en tener que tomar la decisión más difícil. No obstante, debemos hacerlo.

---

---

3 de julio  
**CAMBIA «TENER QUE» POR «QUERER»**

---

---

La tarea del filósofo es algo de este tipo, que debe armonizar su propia voluntad con los sucesos, de modo que ni suceda en contra de nuestra voluntad algo de lo que sucede ni deje de suceder algo de lo que no sucede cuando nosotros queremos que sí.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.14.7

**U**na lista extensa de tareas pendientes puede ser intimidante y pesada: hay muchas cosas que *tenemos* que hacer en un día o una semana. En cambio, una lista de cosas que *quiero* hacer es un privilegio. Pero no es solo un juego semántico, es un aspecto central de la cosmovisión del filósofo.

Hoy, no intentes imponer tu voluntad al mundo. En cambio, considérate afortunado para recibir y responder a la voluntad del mundo.

¿Estás en un atasco? Eso son minutos que puedes aprovechar para relajarte. ¿Tu coche no arranca porque lleva mucho tiempo aparcado? Eso es una oportunidad para caminar todo el día. ¿Un idiota distraído con su móvil casi te atropella y te salpica con agua sucia? ¡Vaya recordatorio de lo frágil que es nuestra existencia y de lo absurdo que es enfadarse por algo tan trivial como llegar tarde o tener problemas con el viaje!

Al margen de las ironías, puede que, en apariencia, no haya una diferencia enorme entre *tener* que hacer algo y *querer* hacerlo, pero la hay. La diferencia es enorme y espléndida.



---

---

4 de julio  
**PROTEGE LA LLAMA**

---

---

Guarda tu propio bien en todo; el de los demás, según te fue dado mientras puedas usar la razón en ello, conformándote solo con eso. Si no, serás desventurado, serás desdichado, sufrirás impedimentos, sufrirás trabas.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.3.11

**L**a bondad que albergas es como una pequeña llama, y tú eres el responsable de ella. Ese es tu trabajo, día a día, asegúrate de que tenga suficiente combustible para que no se apague.

Cada persona tiene su propia versión de esta llama y es responsable de ella, igual que tú. Si todos fallan, el mundo será un lugar mucho más sombrío. Pero siempre y cuando tu llama esté encendida, habrá luz en el mundo.

---

---

5 de julio  
**NADIE DIJO QUE IBA A SER FÁCIL**

---

---

El hombre bueno realizará cuanto piensa que ha de hacer en aras de la honestidad, aun cuando sea fatigoso, aun cuando sea perjudicial, aun cuando sea arriesgado. Y a la inversa, no realizará una acción torpe, aunque le proporcione dinero, placer o poder. Ninguna causa le hará desistir de lo honesto, ninguna le invitará a lo torpe.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 76.18

**S**i hacer el bien fuera fácil, todos lo harían (y si hacer el mal no fuera tentador o atractivo, nadie lo haría). Ocurre lo mismo con el deber. Si *cualquiera* pudiera cumplirlo, se le habría asignado a otro. En cambio, se te asignó a ti.

Por fortuna, no eres como los demás. No temes hacer lo difícil. Puedes resistir las recompensas superficiales y atractivas. ¿Verdad?

---

---

6 de julio  
**DESPIERTA**

---

---

Al amanecer, cuando de mala gana y perezosamente despiertes, acuda puntual a ti este pensamiento: «Despierto para cumplir una tarea propia de hombre». ¿Voy, pues, a seguir disgustado, si me encamino a hacer aquella tarea que justifica mi existencia y para la cual he sido traído al mundo? ¿O es que he sido formado para calentarme, reclinado entre pequeños cobertores? «Pero eso es más agradable». ¿Has nacido, pues, para deleitarte? Y, en suma, ¿has nacido para la pasividad o para la actividad?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.1

**E**s reconfortante pensar que, incluso hace dos mil años, el emperador de Roma (quien, según dicen, padecía un poco de insomnio) se animaba para tener la fuerza de voluntad suficiente que requiere salir de la cama y levantarse por la mañana. Desde que vamos a la escuela por primera vez hasta que nos jubilamos, nos enfrentamos a la misma dificultad cada día. Sería más agradable cerrar los ojos y apagar el despertador un par de veces más. Pero no podemos.

Porque tenemos trabajo. No solo tenemos la vocación a la que nos hemos dedicado, también tenemos una causa superior a la que se refieren los estoicos: el bien común. No podemos ayudar a nadie a menos que nos levantemos y nos pongamos a trabajar. Cuanto antes, mejor. Así que vamos. Levántate, tómate un café y ponte en marcha.

---

---

7 de julio  
**NUESTRO DEBER DE APRENDER**

---

---

¿Prefieres saber por qué lugares anduvo errante Ulises o aprender cómo evitar caer siempre en el mismo error?... Enséñame cómo amar a la patria, a la esposa, al padre; cómo navegar, aun después del naufragio, hacia objetivos tan honrosos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 88.7

**M**uchos maestros enseñan mal la *Odisea* . Enseñan las fechas, debaten la autoría de Homero, discuten su ceguera, exponen la tradición oral, y explican a sus alumnos qué es un cíclope o la función del Caballo de Troya.

El consejo de Séneca a alguien que estudia los clásicos consiste en olvidarse de todo eso. Las fechas, los nombres y los lugares apenas importan. Lo que interesa es la moraleja. Si no recuerdas nada de la *Odisea* , pero aprendiste la importancia de perseverar, los peligros del orgullo desmedido y los riesgos de las tentaciones o distracciones, entonces, aprendiste algo.

Aquí no intentamos sacar buenas notas o impresionar a los profesores. Estamos leyendo y estudiando para vivir, para ser buenos seres humanos, siempre.

---

---

8 de julio  
**DEJA DE PERDER EL TIEMPO**

---

---

¡Basta ya de esta miserable existencia, llena de murmuraciones y falsedades! ¿Por qué te turbas? ¿Qué hay en esto de extraordinario? ¿Qué te saca de juicio? ¿Quizá la causa? Examínala. ¿Acaso la materia? Examínala. Fuera de esto, nada más hay. Pero ya es hora de que, vuelto hacia los dioses, te hagas más sincero y mejor. Lo mismo da haber indagado eso durante cien años que durante tres.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.37

**E**n uno de sus mejores ensayos, Joan Didion afirma: «En el carácter, la voluntad de aceptar la responsabilidad de la propia vida) es de donde brota el amor propio».

Marco Aurelio nos invita a no perder el tiempo quejándonos de lo que no tenemos o de lo que no nos ha funcionado. Debemos dejar de hacer tonterías y ser dueños de nuestras vidas. El carácter se puede desarrollar y, cuando lo haces, el resultado es el respeto por uno mismo. No obstante, eso implica hacerlo en serio y empezar ahora mismo. No después de haber resuelto ciertos interrogantes o atendidas ciertas distracciones, sino ahora, hoy mismo. Hacerse responsable es el primer paso.

Vivir sin este carácter es el peor de todos los destinos. Como Didion señaló en «Sobre el amor propio»: «Vivir sin amor propio es pasarte la noche en vela, sin que te puedan ayudar la leche caliente, el fenobarbital, la mano que descansa sobre la colcha contando tus pecados por acción o por omisión, las confianzas traicionadas, las promesas sutilmente rotas o los dones irrevocablemente desperdiciados por pereza, cobardía o dejadez».

Eres mucho mejor que todo eso.

---

---

9 de julio  
**EL REY FILÓSOFO**

---

---

Yo opino que el buen rey, directamente, por necesidad ha de ser filósofo y que el filósofo, directamente, ha de ser regio.

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 8.38.10

**E**l general israelí Herzi Halevi está convencido de que la filosofía es esencial en su papel como líder y guerrero. «La gente me decía que la administración de empresas es para la vida práctica, y la filosofía para el espíritu. En el curso de los años he descubierto que es lo contrario: uso la filosofía en contextos mucho más prácticos», asegura. La guerra y el liderazgo ofrecen una serie interminable de decisiones éticas que requieren priorizar, equilibrar y tener claridad. Y en eso ayuda la filosofía.

Platón lo sabía cuando imaginó una ciudad-estado utópica gobernada por un rey filósofo. «A menos que los filósofos reinen en los Estados, o los que ahora son llamados reyes y gobernantes filosofen de modo genuino y adecuado», afirma en *La República* . Marco Aurelio era un rey filósofo en sentido literal.

¿Qué tiene que ver eso contigo? Hay menos reyes en la actualidad, pero todos somos líderes de uno u otro modo: de familias, empresas, equipos, grupos de amigos, de nosotros mismos... El estudio de la filosofía cultiva nuestra razón y nuestra ética para que podamos desempeñar bien nuestro trabajo. No podemos simplemente improvisar, demasiadas personas esperan que lo hagamos bien.

---

---

10 de julio  
**AMA LO QUE HACES**

---

---

Ama y acepta el pequeño oficio que aprendiste; y pasa el resto de tu vida como persona que ha confiado, con toda su alma, todas tus cosas a los dioses, sin convertirte en tirano ni en esclavo de ningún hombre.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.31

**S**i entras por la noche en cualquier bar de monólogos de Nueva York o Los Ángeles, es probable que te encuentres a los comediantes más famosos y exitosos del gremio probando su material frente a un puñado de personas. Aunque ganen una fortuna con sus películas o sus espectáculos, siempre están ahí, practicando la forma más elemental de su arte.

Si le preguntas a cualquiera de ellos «¿por qué lo haces? o ¿por qué todavía actúas aquí?», su respuesta suele ser: «Porque me encanta. Porque quiero mejorar. Porque me apasiona conectar con el público. Porque no puedo dejar de hacerlo».

Para ellos, subirse al escenario en Carolines o en The Comedy Cellar no es un trabajo: es un estímulo. No tienen que *hacerlo* : son libres y así lo han *decidido* .

Sin importar el trabajo que desempeñes: ¿Estás seguro de que le dedicas el tiempo necesario? ¿Te gusta tanto como para dedicarle más tiempo? ¿Puedes estar seguro de que, si te entregas a ello, todo lo demás encaja? Porque así debe ser. Si te entusiasma lo que haces, te convertirás en un artista.

---

---

11 de julio  
**TU PROPIA START-UP**

---

---

Pero ¿qué dice Sócrates? «Igual que uno disfruta mejorando su campo, y otro su caballo, así yo disfruto día a día al percibir que me hago mejor».

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.5.14

**A** ctualmente, está de moda crear tu propia empresa, ser un *emprendedor* . Sin duda, empezar un negocio desde cero puede ser muy gratificante. Para ello, la gente es capaz de arriesgarlo todo, de trabajar durante incontables horas o de dedicarle toda una vida.

Pero ¿no deberíamos poner el mismo empeño en nuestro desarrollo personal que en cualquier otra empresa?

Como ocurre con las *start-up* , todo empieza con una idea. En primer lugar, somos creados, expuestos al mundo donde nos desarrollamos lentamente, y más tarde, con el tiempo, acumulamos socios, empleados, clientes, inversores y riqueza. ¿En serio es tan raro tratar tu vida con la misma seriedad con la que tratarías una idea para tu negocio?

En el fondo, ¿cuál de las dos causas es cuestión de vida o muerte?



---

---

12 de julio  
**UNAS REGLAS SENCILLAS**

---

---

Obra inteligentemente. En tus conversaciones no seas disperso. No divagues en tus pensamientos. Evita, asimismo, el aspecto taciturno y las agudezas de ingenio. No consumas tu vida en los negocios.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.51

**L**o simple no suele ser fácil. Pero, ahora que cuentas con estas normas, intenta ponerlas en práctica: con la primera conversación que tengas, con el primer punto de tu lista de tareas pendientes, con tu alma y, desde luego, con tu vida. No solo hoy, sino todos los días. Escríbelas en un tablón y nunca las olvides.

---

---

13 de julio  
**UN LÍDER LIDERA**

---

---

Hay individuos que cuando hacen un favor a su prójimo se apresuran a echárselo en cara. Algunos no llegan a este extremo; pero en su fuero interno consideran a su favorecido como un deudor, y siempre tienen presente el servicio que le han hecho. Otros, en fin, ignoran al parecer hasta el favor que han podido prestar, del mismo modo que la viña no exige nada por haber creado la uva y se halla, por el contrario, muy satisfecha de haber producido el fruto que le correspondía; como el caballo que ha dado una carrera, como el perro que ha levantado la caza, como las abejas que han elaborado la miel. El verdadero bienhechor no reclama nada, sino que se prepara para otra buena acción; como la viña, que al llegar la estación da otra vez fruto.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.6

¿ Alguna vez has escuchado a alguien repetir tus ideas como si fueran tuyas? ¿Algún hermano o familiar ha imitado tu conducta, tu forma de vestir o escucha la música que a ti te gusta? O, quizá, ¿te mudaste de barrio y un grupo de hípsters se mudó detrás de ti? Cuando somos jóvenes e inexpertos, podemos reaccionar negativamente ante este tipo de situaciones: *¡Deja de copiarme, yo lo hice primero!*

Pero, a medida que maduramos, comenzamos a verlo con otros ojos. Entendemos que ser un ejemplo y ayudar a los demás es una función que realizan todos los líderes del mundo. Ese es nuestro deber, sin importar la situación. Para ser un buen líder, debemos comprender que el servicio desinteresado es parte de nuestro trabajo. Debemos comportarnos como lo hacen los líderes, porque sus actos no están motivados por el dinero, el agradecimiento o la reputación. Simplemente, es nuestro deber.

---

---

14 de julio

## **UN POCO DE CONOCIMIENTO ES PELIGROSO**

---

---

Toda gran facultad es peligrosa para el principiante. Por consiguiente, hay que soportar ese tipo de cosas según la capacidad; algunas son acordes con la naturaleza, pero no para el débil.

EPICETETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.13.20

Los mejores maestros suelen ser más exigentes con sus estudiantes más prometedores. Cuando identifican el potencial, quieren sacarle todo el provecho. Pero los mejores maestros también son conscientes de que el talento natural y la facilidad de aprendizaje pueden ser peligrosos para el alumno. Los inicios prometedores pueden derivar en una confianza excesiva y crear malos hábitos. Los alumnos que progresan rápidamente tienen la mala fama de pasar por alto los conceptos elementales e ignorar lo esencial.

No te dejes llevar. Tómalo con calma. Aprende con humildad.

---

---

15 de julio  
**BASTA CON HACER LO CORRECTO**

---

---

Cuando practicas el bien y alguien ha aprovechado tu buena obra, ¿quieres más? ¿Quizás esperas otra cosa, como los insensatos: la reputación de hombre bienhechor o un testimonio de reconocimiento?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.73

**L**a respuesta a la pregunta «¿por qué hiciste lo correcto?» siempre debería ser «porque era lo correcto». Al fin y al cabo, cuando ves o escuchas que una persona hace lo correcto (sobre todo si pasa algún apuro o dificultad a causa de ello), acaso no piensas: *Ese es un ser humano en su mejor momento.*

¿Entonces por qué necesitas que te agradezcan haber hecho lo correcto? Es tu deber.

---

---

16 de julio  
**EL PROGRESO DEL ALMA**

---

---

¿Cuál es el uso que hago de mi alma en ese momento? Esto es lo que uno debe preguntarse continuamente y lo que es preciso examinar. ¿Qué ocurre ahora en esta parte de mi ser que le sirve de guía? ¿De quién y cómo es el alma que tengo? ¿Acaso es de un niño; de un joven; de una mujercilla; de un tirano; de un animal desprovisto de instinto; de una criatura salvaje?

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.11

¿ Con qué estás comprometido? ¿Con qué causa, proyecto u objetivo? ¿Qué estás haciendo? Y más importante, ¿por qué lo haces? ¿Cómo se reflejan tus valores en lo que haces todos los días? ¿Tus acciones son coherentes con tus valores o estás deambulando sin control siguiendo lo que dicta tu ambición?

Cuando analices estas preguntas, quizá te incomoden las respuestas. Está bien. Eso quiere decir que has dado el primer paso para corregir tu conducta, para ser mejor que esas criaturas salvajes que menciona Marco Aurelio. También quiere decir que estás más cerca de descubrir cuál es tu deber en esta vida. Cuando lo hagas, estarás más cerca de alcanzarlo.

---

---

17 de julio

**NO ABANDONES A LOS DEMÁS... NI A TI MISMO**

---

---

Aquellos que te ponen obstáculos en el camino de la razón no podrán desviarte de una buena acción; así pues, que no te aparten de tu corazón los sentimientos de afecto hacia ellos; pero guárdate bien de uno y otro lado: no solamente demuestres tu firmeza en la manera de pensar y hacer, sino, además, una dulzura inalterable hacia los que intenten ponerte obstáculos o que te sean causa de otra cosa desagradable. Por consiguiente, no existirá menos debilidad al desearles el mal que al abstenerse de tu buena acción y dejarte intimidar; es igualmente uno culpable de deserción cuando se retrocede por miedo ante «el enemigo» o cuando se vive en desavenencia con aquel que la Naturaleza te ha dado como hermano y como amigo.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 11.9

**A** medida que progresamos como personas nos encontramos con las limitaciones de la gente que nos rodea. Es como una dieta. Cuando todo el mundo come de forma poco saludable, hay una especie de armonía natural. Pero, si una persona empieza a comer sano, de repente aparecen intereses opuestos. Entonces, surge la discordia de elegir dónde ir a cenar.

Del mismo modo que no debes abandonar tu nuevo camino solo porque los demás lo encuentran problemático, no debes renunciar a esas personas. No las rechaces ni las dejes a su suerte. No te enfades ni discutas con ellas. A fin de cuentas, estuviste en su lugar no hace tanto tiempo.

---

---

18 de julio

## **CADA UNO ES SEÑOR DE SU PROPIO REINO**

---

---

La voluntad de mi prójimo es tan diferente de la mía como su alma y su cuerpo. La Naturaleza nos ha hecho, indudablemente, los unos para los otros; sin embargo, la razón que nos guía es distinta en cada uno de nosotros. De lo contrario, la perversidad de mi prójimo sería un mal para mí. Pero Dios no lo ha decretado de este modo, porque, de lo contrario, estaría en manos de otro el que yo fuese desgraciado.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.56

**E**n un país libre tus derechos terminan donde empiezan los de los demás. Es decir, cualquiera es libre de hacer lo que quiera excepto cuando interfiere con tu cuerpo y tu espacio. Este dicho también puede aplicarse como filosofía personal.

Sin embargo, vivir así requiere dos suposiciones importantes. Primero, debes vivir tu propia vida sin querer imponerla perjudicando a los demás. Segundo, debes tener la mente abierta y ser tolerante, para que los demás hagan lo mismo.

¿Puedes hacerlo? ¿Incluso cuando estés en total desacuerdo con las decisiones que tomen los demás? ¿Puedes entender que su vida es asunto suyo y la tuya es asunto tuyo? ¿Eres consciente de que tienes suficiente de lo qué ocuparte como para molestar a los demás?

---

---

19 de julio

## **PERDÓNALOS PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN**

---

---

Toda alma —se afirma— está privada, a pesar suyo, de la verdad. Lo mismo le sucederá respecto de la justicia, la templanza, la benevolencia y de toda otra virtud semejante. Es absolutamente indispensable que a menudo te acuerdes de esto, pues así serás más indulgente con los demás.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 7.63

Cuando Jesús ascendió al Monte Calvario por la Vía Dolorosa, había sufrido muchísimo. Lo habían golpeado, azotado y obligado a cargar su propia cruz. Además, estaba a punto de ser crucificado junto a dos ladronzuelos. Entonces, mientras la gente lo insultaba y se burlaba de él, vio cómo unos soldados se jugaban a los dados quién podría quedarse con su ropa.

Sin importar cuáles sean tus principios religiosos, las palabras que Jesús pronunció en ese momento (considerando que las expresó en medio de un tremendo sufrimiento) resultaron profundamente estremecedoras. Jesús miró al cielo y dijo: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen».

Es la misma verdad que Platón había revelado siglos atrás, y que Marco Aurelio proclamó casi dos siglos después que Jesús. Seguramente, otros cristianos también pronunciaron lo mismo mientras los ejecutaban con crueldad: perdónalos, porque no saben la verdad; si no, actuarían de otro modo.

Emplea ese conocimiento para ser noble y bondadoso.



---

---

20 de julio  
**HECHO PARA LA JUSTICIA**

---

---

Cometer una injusticia es cometer una impiedad. La naturaleza universal ha creado, en efecto, a todos los seres racionales para que se presten mutuo apoyo en tanto que su dignidad se lo permita y para que no se causen el menor perjuicio con ningún pretexto. Tal ha sido su designio; aquel que lo desconociere faltará evidentemente al respeto de la más antigua de las divinidades.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 9.1

**N**os referimos a los actos más atroces como crímenes contra natura. Consideramos que ciertas cosas son afrentas de lesa humanidad. Sin importar lo diferentes que sean nuestras opiniones en el ámbito religioso, político, educativo, de clase o de género, aquí llegamos a un acuerdo.

¿Por qué? Porque nuestro sentido de la justicia es muy profundo. Nos molestan las personas que no respetan una fila, nos caen mal los vividores, aprobamos leyes que protegen a los indefensos y pagamos nuestros impuestos, en parte, para que se redistribuya nuestra riqueza entre los más necesitados. Al mismo tiempo, si nos miramos el ombligo, es posible que intentemos hacer trampa o usar las leyes en beneficio nuestro. Parafraseando a Bill Walsh, cuando estamos solos, muchos bajamos la exigencia de nuestros valores.

Entonces, la clave consiste en reforzar nuestra inclinación natural a la justicia con fuertes límites y firmes compromisos para animar, como dijo Lincoln ante una nación dividida y enfrentada, a invocar «a los mejores ángeles de nuestra naturaleza para que nos guíen».

---

---

21 de julio

## HECHOS PARA TRABAJAR JUNTOS

---

---

Cuando te cueste trabajo levantarte, acuérdate de que una de las prerrogativas de tu condición particular y de la naturaleza humana consiste en dedicarse a ocupaciones útiles a la sociedad y que si continúas durmiendo serás como una bestia. Así pues, lo que es conforme con la naturaleza de cada uno, le es más propio y adecuado.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.12

**S**i un perro se pasa todo el día tumbado, probablemente en tu cama, no ocurre nada, se está *comportando* como perro. No tiene que estar en ninguna parte, no tiene ninguna obligación más que ser él mismo. Según los estoicos, los seres humanos tenemos una obligación más elevada, no con los dioses, sino con nosotros mismos. Lo que nos saca de la cama todas las mañanas (incluso cuando nos cuesta más trabajo, como a Marco Aurelio) es la *praxeis koinonikas apodidonai* (cumplir con el trabajo que hacemos para el bien común). La civilización o nuestra nación son proyectos supremos que construimos, junto con nuestros antepasados, desde hace milenios. Estamos hechos para cooperar (*synergia*) unos con otros.

Así que, si necesitas un estímulo para salir de la cama esta mañana, si necesitas algo más que un simple café, recurre a esto. La gente depende de ti. Tu fin es ayudar a realizar esta obra conjunta. Estamos esperándote emocionados.

---

---

22 de julio  
**NADIE TE OBLIGA A HACER NADA**

---

---

Nada es honesto cuando se ejecuta a disgusto o por coacción. Toda acción honesta es voluntaria.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 66.16

**N**o  *tienes* que hacer lo correcto. Siempre tienes la opción de ser egoísta, grosero, nefasto, obtuso, pedante, malvado o estúpido. De hecho, a veces hay incentivos para tomar ese camino, porque no todos los criminales acaban en la cárcel.

Pero ¿cuáles suelen ser los resultados de esa forma de actuar?

¿Cómo se refleja en la vida?

No tienes que hacer lo correcto ni cumplir con tu deber. *Puedes* hacerlo. *Quieres* hacerlo.

---

---

23 de julio

**RECIBE LOS HONORES Y LOS DESAIRES DE LA MISMA  
FORMA**

---

---

Recibir sin orgullo, desprenderse sin apego.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.33

**E**n pleno colapso de la República romana, durante la guerra civil entre César y Pompeyo, este último tomó la decisión de cederle el control del ejército a Catón. Fue un honor enorme para él, porque era un cargo con muchísimo poder. Sin embargo, un par de días después, Pompeyo tuvo que responder a las protestas de su celoso círculo de consejeros y dio marcha atrás en su decisión.

Recibir un ascenso y luego perderlo podía considerarse una humillación pública, pero, según los registros conservados, la reacción de Catón fue nula. Respondió al honor y al deshonor de la misma forma: con indiferencia y aceptación. Nunca permitió que esa decisión influyera en su apoyo a la causa. De hecho, después del desaire, trabajó para motivar y alentar con discursos inspiradores a los soldados que deberían estar bajo su mando.

A eso se refiere Marco Aurelio. No te tomes los desaires del día a día de forma personal, tampoco las recompensas y los reconocimientos, sobre todo cuando el deber te ha asignado una causa importante. Detalles superficiales como el puesto que ocupas no revelan nada de ti como persona. Solo tu comportamiento lo hará, como en el caso de Catón.

---

---

24 de julio

## EN ALGÚN LUGAR ALGUIEN SE ESTÁ MURIENDO

---

---

Cuando te den una noticia inquietante ten a mano aquello de que no cabe noticia sobre nada del albedrío. ¿Acaso puede alguien darte la noticia de que hiciste mal una suposición o deseaste torpemente? De ningún modo. Sino que «alguien murió». ¿Qué tiene que ver contigo?

EPICTETO , *DISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.18.1-2

**U**n amigo bienintencionado puede preguntarte qué opinas de alguna tragedia que ocurre en cualquier parte del mundo. Tú, con la misma buena intención y preocupación, respondes: «Me parece terrible».

En este escenario, los dos habéis prescindido de vuestro libre albedrío sin hacer una sola cosa por las víctimas que sufren en dicha tragedia. Puede ser muy fácil permitir que las noticias terribles de todo el mundo nos distraigan, incluso que nos consuman. La respuesta de los estoicos en estos casos no es ignorarlas. No obstante, la empatía sin sentido tampoco ayuda (y el precio en la mayoría de los casos es el menoscabo de la serenidad personal). Si en realidad puedes hacer algo por esa gente que sufre, entonces sí, las noticias perturbadoras (y tu reacción) tienen alguna relevancia. Si tu participación se limita a la emoción dramática, mejor céntrate en tu deber individual: contigo mismo, tu familia y tu país.

---

---

25 de julio  
**¿QUÉ DICE TU EPITAFIO?**

---

---

Cuando veas, pues, que algunos visten ropa de gala una y otra vez, que sus nombres resuenan en el foro, no sientas envidia: esas cosas se granjean con pérdida de vida. Para que un solo año reciba su nombre, habrán de machacar ellos todos sus años. A algunos, antes de que pisen la cumbre de su ambición, en las primeras escaramuzas, los abandona la vida; a otros, después de haberse arrastrado hasta el logro de una dignidad a través de mil indignidades, les viene el pensamiento lamentable de que han estado trabajando para la inscripción del sepulcro.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 20

**A** veces, nuestros compromisos profesionales pueden volverse un fin en sí mismos. Un político puede justificar que descuida a su familia por centrarse en su trabajo, un escritor puede creer que su «genialidad» justifica su conducta egoísta o antisocial. Cualquiera que posea cierta perspectiva puede ver que, de hecho, el político está enamorado de la fama y que al escritor le gusta ser condescendiente y sentirse superior. Los adictos al trabajo siempre buscan pretextos para justificar su egoísmo.

Si bien estas actitudes pueden producir logros impresionantes, su coste rara vez se justifica. La capacidad de trabajar arduamente es admirable. Pero eres un *ser* humano, no un *hacer* humano. Séneca señala que no somos animales. «¿Es placentero morir en arreos?», preguntó. Aleksandr Solzhenitsyn lo expresó mejor: «El trabajo es la causa de la muerte de los caballos. Todos deberían saberlo»

---

---

26 de julio

## **CUANDO LOS HOMBRES DE BIEN NO HACEN NADA**

---

---

Frecuentemente, se peca contra justicia por omisión, y no solo por acción.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 9.5

La historia es testigo de que la humanidad es capaz de hacer el mal, no solo de forma activa, sino también de forma pasiva. En algunos de nuestros episodios de la historia más vergonzosos (la esclavitud, el Holocausto, la segregación racial o el asesinato de Kitty Genovese), la culpa no fue exclusivamente de los perpetradores. También la comparten los ciudadanos comunes y corrientes que, por diversas razones, decidieron no tomar partido. Eso se expresa mejor en esta cita: para que triunfe el mal, basta con que los hombres de bien no hagan nada. No basta con *no* hacer el mal. También debes ser una fuerza del bien en el mundo, en la medida de lo posible.

---

---

27 de julio  
**¿DÓNDE HAY ALGO MEJOR?**

---

---

Si encuentras algo en la vida humana que valga más que la justicia, la verdad, la templanza, el valor o, mejor aún, más que la virtud de un alma que se basta a sí misma en las circunstancias en que está permitido obrar según la recta razón y que se confía al destino en todo aquello que no depende de ella; si quizás encuentras algo preferible, vuelvo a decir, dirige hacia esto toda la potencia de tu alma y hazte con tan precioso hallazgo.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 3.6.1

**T**odos perseveramos para alcanzar las cosas que creemos importantes. En cierto momento, todos creímos que el dinero sería la respuesta, que el éxito era lo más importante y que el amor inagotable de una hermosa persona nos daría la felicidad. ¿Qué hacemos cuando por fin conseguimos estos objetos sagrados? No es que sean superfluos o que carezcan de sentido (solo aquellos que nunca los han tenido lo creen), pero lo que descubrimos es que no son suficientes.

El dinero crea problemas, escalar una montaña exige una cima más alta y nunca habrá suficiente amor.

Pero, sí que hay algo mejor: la virtud. Es la gran recompensa. La virtud es el único bien cuyo valor resulta ser mucho más alto de lo que esperamos y que, además, no podemos poseerla a medias; simplemente, la tenemos o no. Por eso, la virtud (la justicia, la honestidad, la disciplina y el valor) es lo único por lo que vale la pena esforzarse.



---

---

28 de julio  
**RECONOCE TUS PRIVILEGIOS**

---

---

Los hombres son unos más agudos y otros más obtusos, y criados unos en mejores costumbres y otros en peores, siendo unos de peor carácter o naturaleza, necesitarían mayor número de demostraciones y mayor argumentación para aceptar estas opiniones y quedar modelados según ellas, igual, creo, que los cuerpos enfermizos necesitan mucho mayor cuidado para estar bien.

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 1.3.1-5

**C**uando terminas una conversación frustrante, tal vez pienses: *Ah, este individuo es un idiota. ¿Por qué no puede hacer las cosas bien?*

Sin embargo, no todos han gozado de las mismas ventajas que tú. Esto no quiere decir que tu vida haya sido fácil, sino que tienes una ventaja sobre ellos. Por eso, nuestro deber es entender y ser pacientes con los demás.

La filosofía es una formación espiritual que supone cuidados para el alma. Algunos necesitan más cuidados que otros, así como algunos tienen mejor metabolismo o nacieron más altos. Cuanto más compasivo y tolerante puedas ser con los demás (cuanto mayor consciencia tengas de tus privilegios y tus ventajas) serás más solidario y paciente.

---

---

29 de julio  
**UN ANTÍDOTO PARA EL ESPÍRITU**

---

---

Quien practica la filosofía como antídoto de su espíritu, resulta magnánimo, lleno de confianza, invencible y más elevado cuando uno se le acerca.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 111.2

¿ Qué es «un antídoto para el espíritu»? Tal vez Séneca quiere decir que a través de la evolución y la educación desarrollamos una serie de características únicas, algunas positivas y otras negativas. Cuando las características negativas empiezan a tener consecuencias en nuestra vida, algunos recurrimos a terapia, psicoanálisis o grupos de ayuda. ¿Con qué propósito? Curar ciertos rasgos egoístas o destructivos.

Sin embargo, a pesar de todos los métodos que existen para sanar nuestros rasgos negativos, la filosofía ha existido desde hace más tiempo y ha ayudado a mucha más gente. No solo se centra en mitigar los efectos de una enfermedad mental o una neurosis, sino que también está diseñada para fomentar la prosperidad humana. Para ayudarte a vivir una «vida buena».

¿No mereces prosperar? ¿No te gustaría tener un espíritu maravilloso, lleno de confianza e invencible frente a los acontecimientos externos? ¿No te gustaría ser como la consabida cebolla, y estar dotado de innumerables capas de sabiduría?

Entonces, *practica* tu filosofía.

---

---

30 de julio  
**LA DICHA ESTOICA**

---

---

Créeme, el gozo verdadero es cosa seria. ¿Juzgas, acaso, que alguien de aspecto disoluto va a menospreciar la muerte, abrir sus puertas a la pobreza, poner freno a los placeres y ejercitarse en la tolerancia del dolor? Quien se aplica estos principios, disfruta de un gozo inmenso, aunque poco atrayente. Quiero que te halles en la posesión de este gozo; nunca te faltará una vez que hayas encontrado la fuente que lo sustenta.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 23.4

**U**samos la palabra *alegría* y sus derivados con mucha frecuencia. «Me encantan las noticias». «Es un placer estar con ella». «Es una reunión divertida». Sin embargo, ninguno de estos ejemplos sugiere una alegría verdadera. Se acercan más bien a un «estado de ánimo» que a cualquier otra cosa.

Para Séneca, la alegría es un estado profundo del ser. Es lo que sentimos en nuestro interior, y poco tiene que ver con una sonrisa o una carcajada. Así que cuando alguien dice que los estoicos son ariscos o depresivos significa que no los entiende. ¿A quién le importa si alguien está animado en un buen momento? ¿Qué clase de logro es ese?

Sin embargo, ¿puedes estar completamente satisfecho con tu vida? ¿Puedes enfrentar con valentía lo que la vida te depara de un día para otro? ¿Puedes recuperarte de cada adversidad sin desfallecer?

¿Puedes ser una fuente de fortaleza e inspiración para tus seres queridos? Esa es la alegría estoica, la que procede del propósito, la excelencia y el deber. Es algo serio, mucho más importante que una sonrisa o una voz alegre.

---

---

31 de julio

## **TU CARRERA NO ES UNA CADENA PERPETUA**

---

---

Es grotesco aquel al que en un juicio a favor de litigantes más que desconocidos, mientras habla ya con demasiados años e intenta ganarse la aprobación de una audiencia inexperta, le falta el resuello.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 20.2

**C**ada cierto tiempo, se representa un espectáculo penoso en las noticias. Un millonario anciano, todavía dueño de un imperio económico, es llevado ante la justicia. Los accionistas y sus familiares acuden al juicio para argumentar que ya no tiene la capacidad mental para tomar decisiones; es decir, que el patriarca no está en condiciones de dirigir su empresa y ocuparse de los asuntos legales. Como el viejo millonario es un hombre poderoso se niega a ceder el control o formular un plan de sucesión, siendo objeto de una de las peores humillaciones que existen: la exposición pública de sus vulnerabilidades más privadas.

No debemos dedicarnos a nuestro trabajo hasta el punto de que nos creamos inmunes a la realidad del envejecimiento y la vida. ¿Quién quiere ser la persona que nunca supo desconectar? ¿Acaso tu vida tiene tan poco significado que lo único que te importa es tu trabajo?

Siéntete orgulloso de tu trabajo, pero recuerda que no lo es todo.

---

---

**AGOSTO**

PRAGMATISMO

---

---

---

---

1 de agosto  
**NO ASPIRES A LA PERFECCIÓN**

---

---

Amargo es el pepino. Tíralo. Hay zarzas en el camino. Desvíate. ¿Basta eso? No añadas: «¿Por qué sucede eso en el mundo?». Porque serás ridiculizado por el hombre que estudia la naturaleza, como también lo serías por el carpintero y el zapatero si les condenaras por el hecho de que en sus talleres ves virutas y recortes de los materiales que trabajan. Y en verdad ellos al menos tienen dónde arrojarlos, pero la naturaleza universal nada tiene fuera.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.50

**N**os gusta que las cosas sean perfectas, así que siempre prometemos empezar algo cuando las condiciones sean las adecuadas o cuando estemos preparados. Pero la realidad es que sería mejor aceptar que las cosas son como son y obrar en consecuencia.

Marco Aurelio se decía a sí mismo: «No sueñes con ver establecida la república de Platón». En realidad, no esperaba que el mundo fuera tal como él quería. De forma instintiva, opinaba lo mismo que el filósofo católico Josef Pieper, que muchos años después diría: «solo aquel que sepa cómo son y se dan las cosas puede hacer el bien».

Hoy no permitiremos que nuestra particular comprensión del mundo nos impida sacarle el mejor provecho. Tampoco permitiremos que molestias insignificantes u obstáculos menores se interpongan en el camino del importante trabajo que debemos hacer.

---

---

2 de agosto  
**PODEMOS TRABAJAR COMO SEA**

---

---

¿Y qué lugar ocuparía el estar desterrado en relación con el cuidado de nosotros mismos y con la consecución de la virtud?

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 9.43.5

**E**ntrados los años, después de una cirugía, a Theodore Roosevelt le dijeron que era posible que pasara el resto de sus días postrado en una silla de ruedas. Con su entusiasmo característico, respondió: «¡De acuerdo! ¡También puedo trabajar así!».

Esta es la forma de responder incluso a los giros más amargos del destino: trabajando tal como nos sea posible. Nada nos puede impedir aprender. De hecho, las situaciones difíciles suelen ofrecer oportunidades para aprender de ellas, incluso si no es el tipo de aprendizaje que uno hubiera deseado.

A Musonio Rufo, por su parte, lo exiliaron tres veces (Nerón lo hizo dos veces, y una Vespasiano). Sin embargo, la expulsión forzosa de su vida y su hogar no menoscabó su estudio de la filosofía. A su manera, respondió igual que Roosevelt: «¡De acuerdo! ¡También puedo trabajar así!».

Y así lo hizo. Durante los años de exilio dedicó su tiempo a un alumno cuyo nombre era Epicteto. De esa forma, ayudó a impulsar el estoicismo en el mundo.

---

---

3 de agosto

## **LA VIDA BUENA SE ENCUENTRA EN TODAS PARTES**

---

---

Ahora no viajas, andas a la ventura, te dejas llevar y cambias un lugar por otro, siendo así que la finalidad que persigues, la de vivir honestamente, está a nuestro alcance en todo lugar. ¿Puede existir acaso un sitio más ajetreado que el foro? También en él se puede vivir apaciblemente, si fuere preciso.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 28.5-6

Un escritor conocido se quejó una vez porque, después de su éxito, sus amigos adinerados lo invitaban a sus hermosas casas exóticas. «Ven a nuestra residencia en el sur de Francia» o «nuestra casa en los Alpes es estupenda para escribir». El escritor viajó por todo el mundo, viviendo lujosamente, y esperando encontrar inspiración y creatividad en esas mansiones tan sugerentes. Sin embargo, casi nunca fue así. Siempre lo perseguía la promesa de una casa mejor. Siempre había distracciones, muchas cosas que hacer, y el bloqueo del escritor y la inseguridad que afecta a las personas creativas viajaban con él allá donde fuera.

A menudo, nos convencemos de que necesitamos el ambiente ideal para actuar con seriedad y ponernos manos a la obra. O creemos que unas vacaciones o pasar tiempo a solas serán el antídoto para reconducir una relación o remontar una crisis. Pero eso es el autoengaño en su máxima expresión.

Es mucho mejor ser pragmático y flexible, hacer lo que necesitamos donde sea y en cualquier momento. El lugar para trabajar y para vivir una vida buena es *aquí* mismo.



---

---

4 de agosto  
**SIN CULPAS, SOLO CONCÉNTRATE**

---

---

Ya no has de seguir mostrándote igual en nada de lo que haces ahora, ni recriminando a la divinidad ni al hombre. Has de apartar de ti por completo el deseo, llevar el rechazo solo a lo que depende del albedrío; que no haya en ti cólera ni resentimiento ni envidia ni compasión.

EPICETETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.22.13

**N**elson Mandela estuvo encarcelado veintisiete años porque se opuso al brutal régimen del *apartheid* en Sudáfrica. Durante dieciocho de esos años, solo tenía un cubo para hacer sus necesidades y un catre duro para dormir en el interior de una celda diminuta. Además, solo podía recibir una visita de treinta minutos una vez al año. Recibió un trato atroz cuyo fin era aislar y desmoralizar a los prisioneros. Pese a ello, Mandela se convirtió en un ejemplo de dignidad dentro de la cárcel.

Aunque lo privaron de muchas cosas, no dejó de encontrar maneras creativas de imponer su voluntad. Como Neville Alexander, uno de sus compañeros en la cárcel, explicó en *Frontline* : «[Mandela] siempre hacía una declaración de principios. Si nos pedían caminar rápido, él insistía en caminar despacio. El punto era marcar los términos». Para mantenerse en forma, saltaba una cuerda imaginaria y boxeaba contra rivales ficticios. A diferencia de otros reclusos, mantuvo la cabeza alta, animó a sus compañeros en épocas difíciles y siempre conservó la confianza en sí mismo.

Tú también puedes tener acceso a esa confianza en ti mismo. Sin importar lo que pase hoy ni dónde te encuentres, dirígete a tu interior y recurre a tu libre albedrío. Ignora, en la medida de lo posible, las emociones que surjan, pues son distracciones. No te dejes llevar por las emociones, céntrate.

---

---

5 de agosto  
**EL SILENCIO ES FORTALEZA**

---

---

A callar se aprende con los muchos males de la vida.

SÉNECA , *T IESTES* , 319

**R**ecuerda la última vez que dijiste algo muy estúpido, algo de lo que te arrepentiste. ¿Qué fue? Es posible que no fuera necesario decirlo, pero creíste que parecerías más listo, más interesante, o que encajarías mejor en algún grupo.

Según Robert Greene: «Cuanto más hables, mayor es el riesgo de que digas alguna tontería». A lo que añadimos: cuanto más hables, mayor es el riesgo de que desperdicies oportunidades, ignores comentarios positivos y sufras.

Los inexpertos y temerosos hablan para tranquilizarse. La capacidad de escuchar, de no participar en una conversación deliberadamente y vivir sin la validación de los demás no es frecuente. El silencio es una forma de acumular fuerza y confianza en uno mismo.

---

---

6 de agosto

## **SIEMPRE HAY MÁS MARGEN DE MANIOBRA DEL QUE CREES**

---

---

Usa la razón para las dificultades: pueden ablandarse las durezas, ensancharse las estrecheces, y los pesares abrumar menos a quien los soporta sabiamente.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 10.4

¿ Alguna vez estabas perdiendo un partido irremediamente y de repente le diste la vuelta al marcador y lograste una victoria? ¿Recuerdas aquella vez que creíste que suspenderías el examen, pero, estudiando toda la noche y con un poco de suerte, conseguiste una puntuación decente? ¿Y la corazonada que seguiste, que otros hubieran rechazado, y que resultó exitosa?

Ahora necesitas ese tipo de energía y creatividad, y sobre todo fe en ti mismo. No ganas nada con el derrotismo (salvo la derrota). Sin embargo, lo mejor es que te centres en esa mínima oportunidad. Un ayudante de Lyndon Johnson alguna vez declaró que cuando estabas con Johnson tenías «la sensación de que, si hacías *todo* lo que estaba en tu mano, lograrías la victoria». O, como lo expresó Marco Aurelio: «Si es humanamente posible, puedes hacerlo».

---

---

7 de agosto  
**PRAGMÁTICO Y CON PRINCIPIOS**

---

---

Allí donde se puede vivir, es posible también vivir bien. Es posible vivir en la corte; pues también en la corte se vive bien.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.16

**E**n su excepcional «biografía ética» de Abraham Lincoln, William Lee Miller, hace una observación pertinente sobre este célebre presidente: nuestra deificación del hombre se empeña en fingir que Lincoln no era un político. Nos centramos en sus inicios humildes, en su formación autodidacta y en sus hermosos discursos. Sin embargo, le restamos importancia a su trabajo, la política. Así se nos escapa lo realmente impresionante: Lincoln era compasivo, prudente, justo, abierto de mente, decidido y, *al mismo tiempo* , era un político. Era admirable en una profesión que creemos que está plagada de personajes opuestos.

Los principios y el pragmatismo no son opuestos. Puedes vivir bien tanto si vives en el traicionero Washington o trabajas en el materialista Wall Street como si has crecido en un pequeño pueblo conservador. Muchos otros lo han hecho.

---

---

8 de agosto

## PARTE DEL MUNDO TAL Y COMO ESTÁ

---

---

Haz lo que exige de ti la naturaleza. Manos a la obra, mientras haya lugar, y no te preocupes por si te imitan. No sueñes en ver establecida la *república* de Platón, antes bien, conténtate con tal que prograses un poco, considerando que no es poco fruto este pequeño resultado.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 9.29

¿ Alguna vez has escuchado la expresión «no permitas que lo perfecto sea enemigo de lo bueno»? La idea no consiste en renunciar o comprometer tus valores, sino en no que no te quedes atrapado por el ideal de la perfección.

El organizador comunitario Saul Alinsky inicia su libro *Tratado para radicales* con la exposición pragmática, aunque inspiradora, de esta idea:

Como organizador, parto del mundo en su estado actual, no de un mundo ideal. La aceptación de nuestro mundo tal y como es no debilita en modo alguno nuestro deseo de transformarlo en el mundo que creemos que debe ser; es necesario comenzar en el estado actual del mundo si vamos a cambiarlo hacia lo que creemos que debería ser.

Hay muchas cosas que podrías hacer ahora mismo para que el mundo fuera un lugar mejor. Hay muchos pequeños gestos que podrían contribuir al progreso. No te excuses de hacerlos porque las condiciones no sean las adecuadas o porque pronto se vaya a presentar una oportunidad mejor. Haz lo que puedas *ahora*. Y, cuando lo hayas hecho, considéralo en su justa medida, no exageres los resultados. Rechaza tanto el ego como las excusas, antes y después.

---

---

9 de agosto  
**CÍÑETE A LOS HECHOS**

---

---

No agregues nada a la primera impresión de tus sentidos. Que te anuncian que tal o cual habla mal de ti: te anuncian esto, pero no te dicen que te han herido. Veo que mi hijo está enfermo: en efecto, pero no veo que el peligro sea inminente. Atente siempre a la primera impresión que ofrecen los objetos sensibles; no agregues nada interiormente y no habrá lugar a emocionarte. Figúrate, más bien, lo que debe pensar de estos objetos un hombre instruido y al corriente de todo lo que suele suceder en el mundo.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.49

**A**l principio, esta cita puede parecer lo opuesto a todo lo que has aprendido. ¿Acaso no cultivamos la mente y las capacidades del pensamiento crítico precisamente para no aceptar el valor aparente de las cosas? Sí, la mayoría de las veces. Sin embargo, a veces ese enfoque puede ser contraproducente.

Un filósofo también tiene la capacidad, como dijo Nietzsche, «de detenerse valientemente en la superficie» y ver las cosas de manera clara y objetiva. Ni más ni menos. Sí, los estoicos eran «superficiales... *por profundos* », aseguraba el filósofo alemán. Hoy, mientras los demás se dejan llevar por la vida, practica una especie de pragmatismo directo: ver las cosas bajo la luz de sus primeras impresiones.

---

---

10 de agosto

## **LA PERFECCIÓN ES EL ENEMIGO DE LA ACCIÓN**

---

---

[No] nos despreocupamos del cuidado de ninguna otra cosa por renunciar a lo más alto.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.2.37

**E**n psicología se identifican las distorsiones cognitivas: patrones de pensamiento exagerado que tienen un efecto nocivo en la vida del paciente. Uno de los más comunes es el pensamiento de «todo o nada» (o escisión). Ejemplos de ello:

- Si no me apoyas, vas en mi contra.
- Tal persona es buena o mala.
- Como esto no fue un éxito rotundo es un fracaso total.

Este tipo de pensamiento extremo se asocia con la depresión y la frustración. ¿Y cómo no? El perfeccionismo rara vez se traduce en perfección, más bien en decepción.

En cambio, el pragmatismo no tiene tales dificultades. Acepta lo que puedas obtener. Eso nos recuerda Epicteto. Nunca seremos perfectos, si tal cosa existe. A fin de cuentas, somos humanos. Nuestros objetivos deberían estar enfocados en el progreso, sin importar lo poco que podamos lograr.

---

---

11 de agosto

## **NO HAY TIEMPO PARA TEORÍAS, SOLO RESULTADOS**

---

---

¿Cómo, entonces... va a ser mejor conocer la teoría de cada asunto que el estar acostumbrado y hacer las cosas según las indicaciones de la teoría? Porque la costumbre lleva al ser capaz de obrar, y el conocer la teoría de un asunto al ser capaz de hablar. La teoría colabora con la praxis al enseñar cómo hay que obrar y precede en el orden a la costumbre... pero en la práctica precede la costumbre a la teoría porque es más importante que la teoría para llevar al hombre a la praxis.

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 5.21.15-25

Como dice Hamlet:

Hay más cosas en el cielo y en la tierra, Horacio,  
que las soñadas por tu filosofía.

No hay tiempo para comprobar, mediante la lógica, si nuestras teorías son correctas. Vivimos en el mundo real. Lo que importa es cómo solucionar una situación y si podrás superarla para pasar a la siguiente. Esto no quiere decir que todo valga, pero no podemos olvidar que, aunque las teorías sean sencillas y directas, las situaciones rara vez lo son.



---

---

12 de agosto

## **HAZ QUE LAS PALABRAS TE PERTENEZCAN**

---

---

[Muchas palabras] han pronunciado Platón, Zenón, Crisipo, Posidonio y un gran séquito de hombres, tantos y tan valiosos. Mostraré cómo pueden probar que son tuyas: obren de acuerdo con lo que dicen.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 108.35; 38

Una de las críticas que los traductores y profesores modernos hacen del estoicismo es la repetición. Los académicos, por ejemplo, consideran que Marco Aurelio no es original porque sus escritos se parecen a los de otros estoicos anteriores a él. Estas críticas no tienen fundamento.

Incluso antes de la época de Marco Aurelio, Séneca era consciente de que entre los filósofos había muchos préstamos y coincidencias. Esto es porque a los verdaderos filósofos no les preocupaba la autoría, únicamente se ocupaban de lo que funcionaba. Más aún, creían que lo que se *decía* importaba menos que lo que se *hacía*.

Hoy en día eso sigue vigente. Eres libre de tomar todas las palabras de los grandes filósofos y usarlas a tu gusto (están muertos, no les importa). Eres libre de retocarlas, editarlas y mejorarlas como quieras. Adáptalas a las condiciones actuales del mundo real. La única forma de demostrar que comprendes de verdad lo que dices y escribes, que eres original, es ponerlas en práctica. Predica con tus actos, más que con cualquier otra cosa.

---

---

13 de agosto

## **TOMA EL CONTROL Y ACABA CON TUS PROBLEMAS**

---

---

Has sufrido innumerables penas por no haberte limitado a seguir los consejos de tu razón, ese guía que cumple fielmente la misión para la cual fue creado. Ya es bastante.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.26

¿ Cuántos de tus temores se han cumplido? ¿Cuántas veces la ansiedad te ha hecho actuar de forma errónea? ¿Cuántas veces has permitido que los celos, la frustración o la codicia te lleven por un mal camino?

Permitir que la razón dicte todas nuestras acciones puede parecer complicado, pero nos ahorra muchos problemas. Como dice el proverbio de Ben Franklin: «Una onza de prevención vale más que una libra de curación».

Tu cerebro está diseñado para hacer su trabajo. Se supone que debe separar lo importante de lo que no tiene sentido, mantener las cosas en su contexto, preocuparse solo por lo que vale la pena. Solo necesitas usarlo.

---

---

14 de agosto  
**NO ES UNA DIVERSION, ES PARA VIVIR**

---

---

La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación. No se funda en las palabras, sino en las obras. Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento, para vivir, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan. Sin ella nadie puede vivir sin temor, nadie con seguridad; innumerables sucesos acaecen cada hora que exigen un consejo y este hay que recabarlo de ella.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 16.3

**H**ay una historia de Catón el Viejo que su bisnieto Catón el Joven convirtió en una anécdota sobresaliente de la vida romana. Un día, Catón presencié un discurso espléndido del filósofo escéptico Carnéades que ponderaba la importancia de la justicia. Al día siguiente, Catón encontró a Carnéades discutiendo apasionadamente sobre los *problemas* de la justicia, argumentando que era un simple mecanismo inventado por la sociedad para instaurar el orden. Catón se quedó perplejo por esa especie de «filósofo» que trataba un tema tan importante como si fuera un debate en el que defendía las dos partes por mero entretenimiento. ¿Qué demonios pretendía?

De modo que ejerció presión en el Senado para que enviaran a Carnéades a Atenas, donde no podría corromper a la juventud romana con sus trucos retóricos. Para un estoico, la filosofía no es un mero entretenimiento. Sirve para utilizarla; para la vida.

---

---

15 de agosto  
**LA CORTE SUPREMA DE TU MENTE**

---

---

Todo esto puede concretarse fácilmente y en pocas palabras: el único bien es la virtud, ninguno ciertamente existe separado de ella; la propia virtud se halla ubicada en la parte más noble de nuestro ser, es decir, en la racional. ¿En qué consistirá esta virtud? En un juicio verdadero y estable: de él procederá el impulso de la voluntad, él conferirá claridad a toda idea que motive dicho impulso.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 71.32

**P** iensa en la gente que tiene un carácter muy estricto. ¿Por qué son tan íntegros, serios y nobles? ¿Por qué tienen una reputación impecable?

Quizá identifiques un patrón: la consistencia. Son honestos no solo cuando es conveniente. Te apoyan en todo momento. Las cualidades que los hacen admirables se manifiestan en todas sus acciones (de ellas «procede el impulso de la voluntad»).

Por ejemplo, ¿por qué veneramos a un personaje como Theodore Roosevelt? No porque haya sido valiente o fuerte una sola vez. Sino porque esas cualidades relucen en todas sus anécdotas. Cuando era joven y débil empezó a boxear. Cuando era joven y frágil entrenó en el gimnasio durante horas todos los días. Cuando la pérdida de su esposa y la de su madre lo destrozaron se fue a las Badlands a pastorear ganado. Y así, sucesivamente.

Te conviertes en la suma de tus acciones, y lo que mana de eso (tus impulsos) refleja las acciones que has emprendido. Elige con sabiduría.

---

---

16 de agosto

## **CUALQUIER COSA PUEDE SER UNA VENTAJA**

---

---

Cada uno de los seres racionales ha recibido de la Naturaleza las facultades que su condición puede admitir; hay una particularmente que todos hemos recibido. Así como la Naturaleza aparta y dispone todo aquello que parece ser un obstáculo para el cumplimiento de sus designios, de igual modo el ser racional tiene la facultad de aprovechar el obstáculo para el bien y hacer uso de él para su conducta.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.35

**C**on su 1,60 metros de altura, Muggsy Bogues ha sido el jugador más bajo del baloncesto profesional. Durante toda su carrera, lo subestimaron, lo excluyeron y se burlaron de él.

No obstante, Bogues convirtió su altura en el rasgo que lo caracterizó a nivel nacional. Algunos consideraban que su altura era un impedimento, pero para él era una bendición. Descubrió que también tenía sus ventajas. De hecho, en la cancha, su estatura tenía algunos beneficios, como la velocidad, la rapidez, la capacidad de robar un balón a jugadores confiados (y muchísimo más altos), sin mencionar la ventaja de que los otros jugadores lo subestimaban.

¿Podrías sacarle provecho a este tipo de enfoque? ¿Qué cosas crees que te han frenado, pero que, de hecho, podrían ser una fuente oculta de fortaleza?

---

---

17 de agosto  
**ME HAGO RESPONSABLE**

---

---

Nada ajeno al albedrío puede poner impedimentos o perjudicar al albedrío, si no es él a sí mismo. Por tanto, si también nosotros nos inclináramos a esto, de modo que, cuando andamos por malos caminos, nos culpáramos a nosotros mismos y recordáramos que nada es responsable de la alteración y de la agitación, sino la opinión, os juro por todos los dioses que progresaríamos.

ÉPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.19.2-3

**O**jalá hoy puedas evitar repartir las culpas. Alguien malinterpretó tus instrucciones: es tu culpa por esperar lo contrario. Alguien dijo algo grosero: tu sensibilidad interpretó mal su comentario. Tus acciones bajan: ¿qué esperabas con esa inversión? ¿Para qué analizas el mercado todos los días?

Sin importar si una cosa es buena o mala intenta acabar el día responsabilizándote de tu libre albedrío. Si no lo logras durante un día entero, inténtalo durante una hora. Si una hora es demasiado, prueba con diez minutos.

No importa cuánto tiempo aguantes, empieza a responsabilizarte de tus actos y no repartas las culpas. Eso supone un progreso en el arte de vivir.

---

---

18 de agosto  
**SOLO LOS TONTOS SE PRECIPITAN**

---

---

Una persona reflexiva es invencible, porque no lucha donde no es más fuerte, sino donde es más fuerte. Normal. ¿Quieres sus posesiones? Tómalas. ¿Sus siervos? Tómalos. ¿Su poder? Tómalos. Pero nunca podrás imponerles lo que se proponen, ni atraparlos en lo que quieren evitar. La única contienda en la que participa una buena persona es la de su propia elección razonada. ¿Cómo, entonces, no va a ser invencible?

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.6.5-7

**U**no de los principios fundamentales de las artes marciales es que la fuerza no debe oponerse a otra fuerza. Es decir: no intentes vencer a tu rival allí donde es más fuerte. Sin embargo, eso es exactamente lo que hacemos cuando intentamos emprender una tarea imposible que no nos hemos molestado en analizar, cuando dejamos que alguien nos ponga en un aprieto o cuando decimos que sí a todo lo que se nos presenta.

Algunos creen que «elegir las batallas» es una debilidad o un rasgo calculador. ¿Cómo es posible que limitar la cantidad de veces que nos equivocamos o minimizar la cantidad de heridas innecesarias que otros nos infligen sea una debilidad? ¿Cómo es posible que sea malo? Como dice el dicho, la discreción es la mejor parte del valor. Los estoicos lo denominaron *albedrío* . ¡Eso quiere decir que eres razonable! Piensa muy bien antes de elegir y vuélvete invencible.

---

---

19 de agosto  
**PRESCINDE DE LO INNECESARIO**

---

---

No hagas muchas cosas —dicen— si quieres vivir tranquilo. ¿No sería mejor decir: haz lo que es necesario, lo que la razón por naturaleza exige y como exige que sea hecho? Este es el medio más seguro que podemos emplear para gozar de la tranquilidad, y no solamente de la que nos pueda procurar el cumplimiento de nuestros deberes, sino también de la que se disfruta haciendo pocas cosas a la vez. En efecto; la mayor parte de nuestras palabras y de nuestras acciones son inútiles; luego suprimiéndolas tendremos más tiempo libre y menos preocupaciones. Es necesario, pues, repetirse a cada instante: «Esto, ¿puede serme acaso de alguna utilidad?». Y no solo debemos evitarnos las acciones, sino también los pensamientos que no son necesarios. De esta manera, las acciones que ellos arrastran no llegarían a tener realidad.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.24

**L**os estoicos no eran monjes. No se retiraban al santuario de un monasterio o un templo. Eran políticos, empresarios, soldados, artistas... Practicaban su filosofía en medio del ajetreo de la vida cotidiana del mismo modo que tú.

La clave para lograrlo es suprimir implacablemente lo que no es esencial de nuestras vidas: lo que la vanidad nos obliga a hacer, lo que la avaricia nos impone, lo que la falta de disciplina nos exige y lo que la falta de valor nos impide rechazar. Debemos cortar, cortar y cortar todo eso.



---

---

20 de agosto  
**LO QUE CUENTA**

---

---

Que en nuestro interior todo sea distinto, pero que el porte externo se adecue con la gente.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 5.2

**D**iógenes el Cínico era un filósofo controvertido que vagaba por las calles como un indigente. Miles de años después, sus declaraciones todavía nos invitan a reflexionar. Sin embargo, si la mayoría lo hubiera visto en aquella época, habría pensado: *¿Quién es ese loco?*

Es tentador llevar la filosofía al extremo, pero ¿con qué fin? De hecho, rechazar los elementos esenciales de la sociedad perturba a los demás, supone una amenaza para ellos. Más aún, aunque la transformación externa (de nuestra ropa, nuestro coche o nuestro cuidado personal) parezca importante, es superficial comparada con el cambio interno. Ese es el único cambio que importa.

---

---

21 de agosto

## **NO TE SIENTAS ABATIDO ANTES DE TIEMPO**

---

---

Desventurado es el espíritu angustiado por el futuro e infeliz antes de la infelicidad, que está solícito de que le duren hasta el fin de la vida las cosas que lo deleitan. En ningún momento estará tranquilo y, por el ansia del futuro, perderá los bienes presentes de que podría disfrutar.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 98.5-6

**S**i lo piensas, preocuparnos por las malas noticias es muy peculiar. Por definición, la espera significa que todavía no sucede, así que sentirse mal antes de tiempo es completamente opcional. Y eso hacemos: mordernos las uñas, tener el estómago revuelto o desquitarnos con la gente que tenemos cerca. ¿Por qué? Porque dentro de poco *podría* pasar algo malo.

El pragmático, el individuo que actúa, está demasiado ocupado como para perder el tiempo en esas tonterías. El pragmático no puede preocuparse por todos los escenarios posibles con tanta antelación. Piénsalo. En el mejor de los casos, si las noticias resultan ser mejores de lo que esperabas, desperdiciaste todo ese tiempo temiendo innecesariamente. En el peor de los casos, sufriste de más por tu propia voluntad.

¿Cómo podrías aprovechar mejor ese tiempo? Podría ser tu último día en la tierra, ¿lo quieres pasar preocupado? ¿En qué otro aspecto de tu vida podrías progresar mientras los demás están en ascuas y esperan en actitud pasiva algún destino imaginario?

Que las noticias lleguen cuando tengan que llegar. Ocúpate en tu trabajo para que no te importe.

---

---

22 de agosto

**NO TE PREOCUPES POR LAS COSAS  
INSIGNIFICANTES**

---

---

Es preciso también que tengas presente que para cada cosa debes poner un cuidado relativo a su importancia; y, de este modo, no lamentarás nunca el haber consagrado un tiempo precioso a lo que no lo mereciese.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.32

**E**n 1997, un psicoterapeuta de nombre Richard Carlson publicó el libro *No te ahogues en un vaso de agua: aprende a reaccionar de forma positiva* . Nunca en la historia un libro se había agotado tan rápido; permaneció en las listas de superventas durante años, vendió millones de ejemplares en muchos idiomas.

Lo leas o no, vale la pena tener en cuenta la exposición sintética que Carlson hace de esta idea intemporal. Incluso Cornelio Frontón, el profesor de retórica de Marco Aurelio, la hubiera considerado una forma superior de expresar la sabiduría que su alumno quiso manifestar en la anterior cita. Ambos dicen lo mismo: no desperdices tu tiempo (uno de los recursos más valiosos y menos renovables con los que cuentas) en las cosas que no importan. ¿Y qué ocurre con las cosas que no importan pero que tienes la obligación absoluta de hacer? Pues dedícales el menor tiempo y atención posibles.

Si destinas a las cosas más tiempo y energía del que merecen, ya no son insignificantes. Las *vuelves* importantes por todo lo que inviertes en ellas. Y, tristemente, le has restado importancia a las cosas significativas: tu familia, tu salud y tus compromisos verdaderos.

---

---

23 de agosto  
**POR TU PROPIO INTERÉS**

---

---

Así pues, muestra por qué el sabio no debe embriagarse: señala la deformidad del vicio y sus inconvenientes con hechos, no con palabras. Demuestra —lo que resulta muy fácil— que eso que denominan placer, cuando ha rebasado la medida, se convierte en tormento.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 83.27

¿ Acaso hay una técnica menos efectiva para convencer a alguien que regañarlo? ¿Acaso hay algo que moleste más a la gente que los conceptos abstractos? Por eso los estoicos no dicen «no hagas esto, es pecado», sino, más bien, «no hagas esto porque te hará sufrir». Nunca dicen «el placer no es placentero», sino, más bien, «el placer interminable se vuelve una especie de castigo». Sus métodos de persuasión se apegan al fragmento de *Las 48 leyes del poder* : «Recorre al interés propio de cada persona, nunca a su piedad ni a su gratitud».

Si pretendes convencer a alguien para que haga un cambio o algo diferente, recuerda que el interés propio es un arma muy eficaz. No es porque esto o aquello sea malo, sino porque les conviene hacerlo de esa forma. Y *demuéstraselo* , no les des lecciones morales.

¿Qué pasa cuando aplicas esta forma de pensar a tu propia conducta?

---

---

24 de agosto  
**APROVÉCHATE DE TODAS LAS FUENTES**

---

---

Nunca en una buena causa me avergonzaré de un autor malo.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 11.8

Uno de los aspectos asombrosos de las cartas y los ensayos de Séneca es la frecuencia con la que cita a Epicuro. ¿Por qué es tan extraño? Porque se supone que el estoicismo y el epicureísmo son filosofías completamente opuestas (aunque la realidad es que, si bien las diferencias son importantes, se tiende a exagerarlas).

Pero lo cierto es que Séneca, en sus textos, hace constantes referencias a Epicuro. Él buscaba la *sabiduría* , y punto. No importaba de dónde procediera. Muchos fundamentalistas (religiosos, filosóficos, etc.) no son capaces de entender esto. ¿A quién le importa si un fragmento de sabiduría proviene de un estoico? ¿A quién le importa si se ajusta a la perfección con el estoicismo? Lo que importa es si mejora tu vida, si puede transformarte.

Si dejaran de importarte las afiliaciones o la reputación, ¿qué conocimiento o consejo podrías aprender hoy? ¿Cuánto más aprenderías si solo te enfocaras en el mérito?

---

---

25 de agosto

**RESPECTA EL PASADO, PERO ACOGE EL FUTURO**

---

---

Entonces, qué, ¿no voy a seguir las huellas de los antiguos? Por supuesto, tomaré el camino trillado, mas si encontrare otro más accesible y llano, lo potenciaré. Quienes antes que nosotros abordaron estas cuestiones no son dueños, sino guías de nuestra mente. La verdad está a disposición de todos; nadie todavía la ha acaparado.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 33.11

**L**as tradiciones suelen ser las mejores estrategias contrastadas por el paso del tiempo para conseguir algo. Sin embargo, recuerda que las ideas que hoy son conservadoras, en su momento, fueron vanguardistas e innovadoras. Por eso no debemos temer experimentar con ideas nuevas.

En el caso de Séneca, es posible que adoptara conceptos filosóficos nuevos que enriquecieran los escritos de Zenón o Cleantes. En nuestro caso, tal vez un descubrimiento en el ámbito de la psicología pueda complementar la obra de Séneca o la de Marco Aurelio. O, tal vez, podamos aportar algo de nuestra propia cosecha. Si alguna idea es verdadera y mejora tu vida, acéptala, utilízala. No necesitas ser prisionero de un grupo de hombres que murieron hace dos mil años, quienes, desde entonces, han dejado de aprender.

---

---

26 de agosto  
**EN BÚSQUEDA DE NAUFRAGIOS**

---

---

He naufragado antes de subir a la nave: cómo ha sucedido no te lo cuento, para que no pienses que haya que incluir esta frase entre las paradojas de los estoicos, de las que ninguna es falsa, ni tan sorprendente como a primera vista parece; te lo demostraré cuando quieras, es más, aunque no lo quieras.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 87.1

**Z**enón, considerado por muchos el fundador de la escuela estoica, fue comerciante antes que filósofo. En un viaje entre Fenicia y El Pireo, su barco se hundió junto con su cargamento. Zenón terminó en Atenas y mientras visitaba una librería descubrió la filosofía de Sócrates y, más tarde, conoció a un filósofo ateniense llamado Crates de Tebas. Esas influencias cambiaron el curso de su vida radicalmente, y lo llevaron a desarrollar las ideas y los principios que hoy en día conocemos como *estoicismo* . Según el biógrafo de la Antigüedad, Diógenes Laercio, Zenón afirmaba a modo de broma: «Después de vivir un naufragio, he emprendido un buen viaje», o según otro relato: «Has hecho bien, Fortuna, al llevarme a la filosofía».

Los estoicos no hablaban en sentido hipotético cuando afirmaban que debíamos utilizar las cláusulas mentales inversas y que incluso los sucesos más desafortunados podían resultar positivos. Su filosofía se basa en esa idea.

---

---

27 de agosto  
**¿REÍR O LLORAR?**

---

---

[Heráclito] cada vez que se presentaba en público, lloraba, [Demócrito] reía; a este todo lo que hacemos le parecía una desgracia, a aquel una estupidez.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 15.2

¿ Acaso este es el origen de esa famosa expresión «no sé si reír o llorar» para referirse a las noticias frustrantes? Los estoicos no encontraban ningún sentido en molestarse o entristecerse por cosas ajenas a nosotros mismos. Sobre todo, cuando causaban sufrimiento.

Este es otro ejemplo de que los estoicos no eran para nada un grupo de ancianos deprimidos y amargados. Incluso cuando las cosas iban muy mal, cuando el mundo les daba motivos para llorar de desesperación o coraje, *preferían* reírse.

Como Demócrito, podemos tomar la misma decisión. Casi todas las situaciones ofrecen más oportunidades de reír que de llorar. Y por lo menos el sentido del humor es productivo, así como restar importancia a las cosas.



---

---

28 de agosto  
**EL ESTOICO OPULENTO**

---

---

El ordenador del mundo que ha establecido las normas de la existencia ha determinado que nos conservemos sanos, no [en opulencia]: para conservar la salud todo está preparado y dispuesto; para las delicias, todo se ha de conseguir con sufrimiento y afán. Hagamos uso de este beneficio de la naturaleza, que deberemos valorar entre los grandes.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 119.15

**I**ncluso en su tiempo, Séneca era criticado por predicar las virtudes estoicas a la vez que poseía una de las fortunas más grandes de Roma. Séneca era tan rico que algunos historiadores especulan que los abusivos préstamos que ofreció a los ciudadanos de lo que ahora constituye el Reino Unido causaron una revuelta mayúscula. Irónicamente, sus críticos lo apodaron el «Estoico opulento».

Pero la respuesta de Séneca era muy sencilla: quizá ostentaba una gran riqueza, pero no la necesitaba. No dependía de ella ni dominaba su vida. Pese a su desorbitada cuenta bancaria, nunca se lo consideró uno de los derrochadores o *playboys* de Roma. Sin importar si su afirmación era cierta o no (o si era un poco hipócrita), su prescripción para navegar por la sociedad materialista y movida por la riqueza actual es bastante decente.

Se trata de un enfoque pragmático y poco ético de la riqueza. Podemos vivir bien sin ser esclavos del lujo. Y no necesitamos tomar decisiones que nos obliguen a seguir trabajando sin descanso para ganar más dinero y así comprar cosas que no necesitamos, mientras nos alejamos del estudio y la contemplación. No hay ninguna regla escrita que asegure que el éxito financiero sea sinónimo de vivir por encima de tus posibilidades. Recuerda: los seres humanos pueden ser felices con muy poco.

---

---

29 de agosto  
**NO DESEES NADA = TENLO TODO**

---

---

Nadie puede alcanzar todo cuanto quiere; puede, ciertamente, no desear lo que no posee, y servirse con alegría de los bienes que se le han ofrecido.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 123.3

¿ Existe una persona tan rica como para que literalmente no haya nada que no pueda pagar? Difícilmente. Incluso las personas más ricas fracasan cuando intentan comprar elecciones, respeto, amor o una serie de cosas que no están en venta.

Si la riqueza obscena no te brinda todo lo que quieres, entonces, ¿qué te puede dar? ¿Hay alguna forma de resolver esta ecuación? Para los estoicos la hay: cambiando lo que quieres. Si cambias tu forma de pensar, obtendrás aquello que deseas. John D. Rockefeller, el ejemplo de un hombre adinerado, creía que «la riqueza de un hombre debe definirse según la relación de sus deseos y sus gastos con sus ingresos. Si se siente rico con doscientos pesos y tiene todo lo que quiere, entonces, es verdaderamente rico».

Hoy podrías intentar incrementar tu riqueza o, por otro lado, tomar un atajo y *desear menos*.

---

---

30 de agosto  
**CUANDO TE SIENTAS PEREZOSO**

---

---

En efecto, cualquiera señalaría como rasgo característico de la necesidad el realizar sus obras con indolencia a la par que rebeldía, y empujar el cuerpo en un sentido y el alma en otro distinto, viéndose solicitada por estímulos muy opuestos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 74.32

**S**i empiezas algo y de inmediato te sientes perezoso o irritado, pregúntate: *¿Por qué estoy haciendo esto?* Si de verdad es una necesidad, pregúntate: *¿Qué hay detrás de mi desgana? ¿Miedo? ¿Rencor? ¿Cansancio?*

No esperes que alguien te libere de esa labor que no quieres hacer. O que de repente alguien te explique por qué es importante lo que estás haciendo. No seas una de esas personas que dicen «sí» con la boca, pero dicen que «no» con sus acciones. En 2005, cuando Apple empezaba su extraordinario ascenso y se convertía en una de las empresas más valiosas del mundo, Steve Jobs declaró en *Businessweek* : «La calidad es mucho mejor que la cantidad... Un *home run* es mucho mejor que dos *dobletes* ».

---

---

31 de agosto  
**TAMBIÉN OBSERVA TUS FALTAS**

---

---

Cuando estás irritado por una falta de alguien, al instante examínate a ti mismo, cuenta las faltas que poco más o menos parecidas cometes; por ejemplo, al mirar como un bien el dinero, o el placer o la vanagloria y otras cosas semejantes. Esta reflexión hará pronto aparecer tu humor. Añade que él ha pecado a pesar suyo. ¿Qué puede hacer él? O bien, si tú puedes, líbrale de la violencia que sufre.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 10.30

**A**nteriormente, hemos recordado la máxima de Sócrates que afirma que «nadie actúa mal deliberadamente». ¿Cuál es la evidencia más clara de dicha hipótesis? Todas esas ocasiones en las que nosotros mismos hemos obrado mal sin malicia ni mala intención. ¿Las recuerdas? Aquella vez que fuiste maleducado porque no habías dormido bien, esa otra en la que te dejaste llevar por una información sin contrastar o cuando olvidaste algo o no lo entendiste.

Por eso, es importante no rechazar a los demás ni etiquetarlos como enemigos. Sé tan indulgente con ellos como lo eres contigo mismo. Trátales con la misma tolerancia para que puedas seguir trabajando con ellos y aprovechar sus talentos.



TERCERA PARTE

*La*

**DISCIPLINA *de la***  
**VOLUNTAD**

---

---

**SEPTIEMBRE**

FORTALEZA Y RESILIENCIA

---

---

---

---

1 de septiembre

## **ES MEJOR UN ESPÍRITU FUERTE QUE LA BUENA SUERTE**

---

---

El alma es más fuerte que cualquier fortuna, dirige sus cosas en un sentido o en otro y es la causa de la felicidad y de la desventura para sí misma.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 98.2

**C**atón el Joven tenía suficiente dinero como para vestirse con las mejores prendas del mercado. Sin embargo, acostumbraba a caminar por Roma descalzo. No le importaba la opinión de los demás. Podría haber disfrutado de los manjares más exquisitos, pero optó por una alimentación frugal. Tanto si llovía como si hacía mucho calor, siempre llevaba la cabeza descubierta.

¿Por qué no aprovechaba las comodidades que tenía a su alcance? Porque Catón entrenaba a su alma para hacerla fuerte y resiliente. Específicamente, entrenaba la cualidad de la indiferencia: una actitud que se apoyaba en la premisa de «que pase lo que tenga que pasar» y que era útil en las trincheras con el ejército, en el Foro, en el Senado y en su vida como padre y hombre de Estado.

Su entrenamiento lo preparó para todo tipo de situaciones, para todo tipo de suerte. Si nos sometemos a nuestro propio entrenamiento y a nuestra preparación, podríamos fortalecernos de la misma manera.

---

---

2 de septiembre

## **LA ESCUELA DEL FILÓSOFO ES COMO UN HOSPITAL**

---

---

La escuela del filósofo, señores, es un hospital: no habéis de salir contentos, sino dolientes; pues no vais sanos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.23.30

¿ Alguna vez has acudido a algún tipo de terapia física o rehabilitación? Sin importar el tipo de terapia ni la cantidad de personas que veas tumbadas, recibir ese tipo de masajes no es agradable. Cualquier recuperación es *dolorosa* . Los profesionales saben exactamente dónde ejercer presión y qué zonas deben trabajar para fortalecer las debilidades del paciente y ayudarle a estimular las zonas atrofiadas.

La filosofía estoica se parece mucho a ese tipo de terapia. Algunas observaciones o ejercicios tocarán alguno de tus puntos sensibles. No es personal, se *supone* que debe doler. Así desarrollarás la voluntad para resistir y perseverar durante las muchas dificultades que tiene la vida.



---

---

3 de septiembre

## **PRIMERO, UN ENTRENAMIENTO RIGUROSO EN INVIERNO**

---

---

Ni el toro ni el hombre de nobleza se hacen de repente, sino que han de mantenerse en forma durante el invierno, han de prepararse y no precipitarse a la buena de Dios hacia lo que no conviene en absoluto.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.2.32

**A**ntes de la llegada de la guerra moderna, los ejércitos acostumbraban a disolverse durante el invierno. La guerra no era como la entendemos en la actualidad, pues consistía en una serie de asaltos interrumpidos por una batalla decisiva excepcional.

Cuando Epicteto dice que debemos mantenernos «en forma durante el invierno» (la palabra griega es *cheimaskêsai* ) ponía en duda la noción del soldado temporal (o de cualquier cosa esporádica). Para conseguir la victoria, uno debe dedicar cada segundo y cada recurso a la preparación y el entrenamiento. LeBron James no descansa durante el verano, lo aprovecha para trabajar en otros aspectos de su juego. El ejército estadounidense entrena a sus soldados día y noche cuando no está en guerra para que estén preparados cuando surja la ocasión. Por eso, cuando van a una guerra, pelean hasta el final.

En nuestro caso, es lo mismo: no podemos enfrentarnos a la vida con poco entusiasmo. No hay vacaciones, ni siquiera fines de semana. Siempre nos estamos preparando para lo que la vida nos tenga reservado. Y cuando aparezca un problema, entonces, estaremos listos y no nos detendremos hasta haberlo solucionado.

---

---

4 de septiembre

## ¿CÓMO APRENDER SI NUNCA TE HAS PUESTO A PRUEBA?

---

---

Te tengo por un infeliz porque nunca has sido infeliz. Has pasado la vida sin un adversario; nadie sabrá de qué has sido capaz, ni tú mismo siquiera.

SÉNECA , *S OBRE LA PROVIDENCIA* , 4.3

**L**a mayoría de las personas que han vivido tiempos difíciles llevan las dificultades pasadas con orgullo. Aunque en la actualidad vivan más plácidamente, siempre dirán «¡qué tiempos aquellos!», «¡ah!, la juventud efímera», «fue lo mejor que me pudo haber pasado» o «no cambiaría nada». Por difíciles que sean esas épocas, son experiencias formativas que los convirtieron en quienes son ahora.

Las supuestas desgracias tienen otro beneficio: cuando las has padecido y superado comprendes mejor tus capacidades y tu fuerza interior. Pasar una prueba de fuego te empodera porque sabes que en el futuro podrás sobrevivir a una adversidad similar. Como dijo Nietzsche: «Lo que no me mata me hace más fuerte».

Si hoy parece que las cosas van de mal en peor o que tu suerte está a punto de cambiar, ¿qué sentido tiene preocuparse? Puede que sea una de esas experiencias formativas que más tarde agradecerás.

---

---

5 de septiembre

## **CÉNTRATE EN LO EXCLUSIVAMENTE TUYO**

---

---

Recuerda, pues, que si crees libres las cosas que por naturaleza son serviles, y que es tuyo lo que depende de otros, encontrarás impedimentos, te lamentarás, te sentirás turbado, censurarás tanto a los dioses como a los hombres; pero si solo consideras tuyo lo que es tuyo, y de los otros lo que es de los otros, tal como realmente es, nadie te exigirá nada ni te pondrá obstáculos; y tú nunca censurarás a nadie, ni acusarás a nadie, ni harás nada contra tu voluntad; nadie te perjudicará, no tendrás enemigos, no sufrirás ningún daño.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 1.3

**C**uando el capitán James Stockdale sobrevolaba Vietnam derribaron su avión; pasó siete años y medio en varios campos de prisioneros de guerra. Aunque lo sometieron a una tortura brutal, se esforzó para sobrevivir. En una ocasión, cuando sus captores lo obligaron a aparecer en un video propagandístico, se autolesionó de gravedad para impedirlo.

Cuando derribaron su avión, se dijo a sí mismo que «entraba en el mundo de Epicteto». No se refería a que asistiría a un seminario del filósofo. Sabía qué destino lo esperaba, era consciente de que sobrevivir no sería fácil.

Cuando Jim Collins lo entrevistó para el clásico libro de negocios *Good to Great* , Stockdale explicó que había un grupo de personas en el campo de prisioneros que padecía más que el resto: «Se trataba de los optimistas, aquellos que decían “vamos a salir en Navidad”. Sin embargo, la Navidad llegaba, pero ellos seguían presos. Luego, decían: “vamos a salir en primavera”, pero la primavera pasaba y su destino era el mismo. Más tarde, mencionaron el Día de Acción de Gracias y, otra vez la Navidad. El resultado siempre era el mismo. Finalmente, murieron de pena». En cambio, Stockdale perseveró y logró salir con vida. Ignoró sus deseos y se centró en lo único que podía controlar: él mismo.

---

---

6 de septiembre  
**TE PUEDEN ENCADENAR, PERO...**

---

---

Encadenarás mi pierna, pero mi albedrío ni el propio Zeus puede vencerlo.

ÉPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.1.23

**S**e decía que Epicteto caminaba con una cojera permanente porque cuando fue esclavo estuvo encadenado. Dos mil años después, James Stockdale también tuvo encadenadas las piernas (con los brazos atados a la espalda con una cadena que colgaba desde el techo). El senador John McCain también estuvo preso en esa cárcel y sufrió una tortura similar. Como su padre era famoso, a McCain sus captores le ofrecieron repetidamente ser liberado, que abandonara a sus hombres y regresara a su casa. Él también se aferró a su libertad de elección y renunció a rendirse, aunque eso supusiera la pérdida de su libertad física, que seguro añoraba.

Ninguno de estos hombres se vino abajo. Nadie pudo obligarlos a sacrificar sus principios. Esa es la clave: te podrán encadenar, pero nadie tiene el poder de cambiar quién eres. Incluso ante la crueldad y la tortura que los humanos somos capaces de infligirnos los unos a los otros, el poder sobre nuestra propia mente y el poder para tomar nuestras propias decisiones no puede ser quebrado, solo lo será si renuncias a ello.

---

---

7 de septiembre  
**NUESTRO PODER OCULTO**

---

---

Piensa quién eres: lo primero, un hombre; es decir, que no tienes nada superior al albedrío, sino que a él está subordinado lo demás, y él mismo no puede ser esclavizado ni subordinado.

EPICETETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.10.1

**E**l psicólogo Viktor Frankl estuvo tres años encarcelado en diversos campos de concentración, incluido el de Auschwitz. Habían asesinado a su familia, destruido el trabajo de toda su vida y le habían arrebatado la libertad. Literalmente, no le quedaba nada. No obstante, después de reflexionar sobre lo sucedido, descubrió que le quedaba una cosa: su capacidad para analizar *qué significaba ese sufrimiento* . Ni siquiera los nazis pudieron quitarle eso.

Más tarde, Frankl se dio cuenta de que, de hecho, podía incluso encontrar el lado positivo a su situación. Tenía la oportunidad de seguir probando y explorando sus teorías psicológicas (y tal vez corregirlas). Aún podía ayudar a los demás. Incluso halló consuelo en el hecho de que sus seres queridos no tuvieron que soportar el dolor y la miseria que él soportaba a diario en el campo.

Tu poder oculto es la capacidad para emplear la razón y tomar decisiones, sin importar lo limitadas o pequeñas que sean. Piensa en los ámbitos de tu vida en los que te sientes presionado o en los que las obligaciones te agobian. ¿Qué alternativas tienes, día tras día? Te sorprenderá descubrir que son muchas. ¿Las estás aprovechando? ¿Encuentras los aspectos positivos de tu vida?

---

---

8 de septiembre  
**NO TE DEJES ENGAÑAR POR LA SUERTE**

---

---

A nadie ha aplastado la suerte adversa sino al que engañó mostrándosele favorable... el que no se ha inflado en circunstancias prósperas tampoco se encoge cuando cambian. Frente a ambas situaciones mantiene incólume su espíritu, su entereza ya puesta a prueba, pues en la ventura misma ha aprendido qué poder tenía contra la desventura.

SÉNECA , *C ONSOLACIÓN A H ELVIA* , 5.4-5

**E**n el año 41 d. C., Séneca estuvo exiliado en Córcega. No estamos del todo seguros del motivo, pero los rumores dicen que tuvo un romance con la hermana del emperador. Poco tiempo después, le envió una carta a su madre para tranquilizarla y consolarla en ese momento de angustia. Sin embargo, en muchos sentidos esa carta también iba dirigida a sí mismo, porque se reprochaba ese giro inesperado que había tomado su vida.

Había conseguido cierto éxito político y social. Había perseguido los placeres carnales. Ahora, él y su familia padecían las consecuencias, (todos debemos responsabilizarnos de nuestra conducta y de los riesgos que corremos).

¿Cómo respondería? ¿Cómo lo enfrentaría? Por lo menos su instinto le dijo que consolara a su madre, en vez de limitarse a lamentar su sufrimiento. Aunque otras cartas muestran que Séneca intentó por todos los medios regresar a Roma y recuperar su poder (una petición que con el tiempo se le concedió), parece que soportó el dolor y la desgracia del exilio bastante bien. La filosofía que había aprendido lo preparó para esa adversidad y le brindó la determinación y la paciencia necesarias. Cuando cambió su suerte, volvió al poder y gracias a esa disciplina supo gestionar su fortuna y evitó regocijarse en ella. Hizo bien, porque la suerte le tenía preparado otro giro. Cuando el nuevo emperador volcó su ira en Séneca, una vez más, gracias a la filosofía, lo volvieron a encontrar listo y preparado.

---

---

9 de septiembre

## **A LO ÚNICO QUE DEBEMOS TEMER ES AL MIEDO**

---

---

Mas no existe razón alguna para vivir ni límite posible en las desgracias, si uno teme cuanto es susceptible de temor.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 13.12

**A** principios del periodo que se denominaría la Gran Depresión, el nuevo presidente Franklin Delano Roosevelt prestó juramento y pronunció su discurso inaugural. Como Roosevelt fue el último presidente en el poder antes de que se ratificara la Vigésima Enmienda a la Constitución de los Estados Unidos, no pudo ocupar su cargo hasta marzo, con lo cual la nación llevaba meses sin un liderazgo contundente. El miedo campaba a sus anchas, los bancos estaban en crisis y la gente estaba asustada.

Quizá conozcas la cita «a lo único que debemos temer es al miedo» que Roosevelt pronunció en ese famoso discurso. Vale la pena conocer la frase completa porque es pertinente para muchas situaciones difíciles de la vida:

Permítanme asegurarles mi firme convicción de que a lo único que debemos temer es al miedo, a un terror indescriptible, sin causa ni justificación, que paralice los esfuerzos necesarios para convertir el retroceso en progreso.

Los estoicos sabían que el miedo era temible por las miserias que ocasionaba. Las cosas a las que tememos son nimiedades comparadas con los daños que provocamos cuando luchamos irreflexivamente por eludirlos. Una crisis financiera es negativa, pero entrar en pánico es peor. El terror no ayuda a resolver una situación difícil, solo complica las cosas. Por eso, si queremos seguir adelante, debemos resistir y superarlo.

---

---

10 de septiembre  
**PREPÁRATE EN BUENAS CONDICIONES**

---

---

Te prescribiré que tomes de vez en cuando algunos días en los que, contentándote con muy escasa y vulgar alimentación, con un vestido áspero y rugoso, digas para tus adentros: «¿Es esto lo que temíamos?». En medio de la seguridad apréstese el alma para las dificultades, afiáncese contra los reveses de la fortuna en medio de sus favores. El soldado en plena paz se ejercita, sin enemigo enfrente levanta la empalizada y se fatiga en trabajos superfluos para poder bastarse en los necesarios.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 18.5-6

¿ Qué pasaría si durante un día al mes experimentaras los efectos de la pobreza, el hambre, el aislamiento total o cualquier otra circunstancia a la que temas? Después de la impresión inicial, lo empezarías a normalizar y dejaría de ser tan temible.

Hay muchas desgracias que uno puede practicar, muchos problemas que uno puede solucionar con antelación. Simula que no tienes agua caliente. Simula que te robaron la cartera. Simula que no tienes tu cómodo colchón y que debes dormir en el suelo o que te robaron tu coche y tienes que ir andando a todas partes. Finge que te quedaste sin trabajo y necesitas buscar un nuevo empleo. No solo *pienses* en estas cosas, *vívelas* . Hazlo ahora, cuando te va bien. Séneca nos recuerda: «En medio de la seguridad apréstese el alma para las dificultades... A quien no quisieres ver temblando en plena acción, ejercítalo antes de la acción».



---

---

11 de septiembre  
**¿CÓMO SERÍA TENER MENOS?**

---

---

Habituémonos, entonces, a poder cenar sin público y a estar esclavizados a menos esclavos, y a disponer los vestidos para lo que han sido imaginados, y a vivir más estrechamente.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 9.3

**D**urante una época el escritor Stefan Zweig, a quien se le conoce por su sabiduría estoica, fue uno de los autores más exitosos del mundo hasta que el advenimiento de Hitler destruyó su vida. Es el triste y constante curso de la historia: un político pierde su cargo por tomar una decisión que más tarde se considera valiente. Unos estafadores roban los ahorros de miles de parejas prósperas y trabajadoras. Alguien es condenado a prisión, y unos años más tarde se demuestra su inocencia.

En cualquier momento podemos perder nuestra posición y tener que arreglárnoslas con *menos* dinero, reconocimiento o recursos. Incluso con las carencias que implica la edad: menos movilidad, energía o libertad. Sin embargo, de algún modo podemos prepararnos para ello familiarizándonos con la idea de escasez.

Una forma de protegernos de los giros del destino (y del vértigo emocional que puede ocasionar) es vivir dentro de nuestras posibilidades *ahora* . Hoy podemos acostumbrarnos a tener y sobrevivir con menos para que, si alguna vez nos vemos en esa situación, no nos resulte tan difícil.

---

---

12 de septiembre  
**SÉ MODESTO O ALGUIEN TE LO RECORDARÁ**

---

---

[Zenón] decía que «en todos es muy indecoroso el fasto, pero singularmente en los jóvenes».

DIÓGENES LAERCIO , *VIDAS DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 7.19

La célebre carta de Isócrates a Demónico, que posteriormente serviría de inspiración para el soliloquio de Polonio, «Sé fiel a ti mismo», contiene una advertencia similar a Zenón. Isócrates le aconseja al joven: «Sé amable y no altivo con los que se te acerquen, porque el orgullo de los soberbios apenas lo pueden aguantar los esclavos».

Una de las figuras más comunes en el arte (desde la literatura clásica hasta las películas populares) es el joven impetuoso y demasiado confiado al que un hombre mayor y más sensato pone en su lugar. Es un cliché porque es una realidad: la gente tiende a precipitarse, creen que lo saben todo y que son mejores que los demás. Es tan desagradable aguantar a esas personas que alguien tiene que aleccionarlos.

Sin embargo, es una situación que se puede evitar por completo. Si la burbuja nunca se infla, no hay necesidad de pincharla. La confianza excesiva en uno mismo es una debilidad y una carga enorme. Pero, si eres humilde, nadie tendrá que pedirte que lo seas, y será mucho menos probable que el mundo te reserve sorpresas desagradables. Si mantienes los pies en el suelo, nadie tendrá que devolvarte a tierra.

---

---

13 de septiembre

## **PROTEGIENDO DEL MIEDO NUESTRA FORTALEZA INTERIOR**

---

---

Pero son las cosas las que son temibles para cada uno, y cuando alguien puede proveérselas o arrebatárselas a uno, entonces es cuando ese se vuelve temible. ¿Cómo, entonces, se destruye una fortaleza? No por el hierro ni por el fuego, sino por las opiniones... Por aquí hay que empezar y desde aquí hay que abatir la fortaleza; expulsar a los tiranos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.1.85-86, 87

**L**os estoicos nos transmitieron un concepto maravilloso: la fortaleza interior. Creían que esta fortaleza protege a nuestro espíritu. Aunque seamos vulnerables físicamente, aunque en muchos sentidos estemos a merced del destino, nuestro dominio interior es impenetrable. Como Marco Aurelio dijo en repetidas ocasiones: «Las cosas por sí mismas no tienen contacto con el alma».

No obstante, la historia nos enseña que las fortalezas inexpugnables también pueden ser vulnerables si alguien las traiciona desde dentro. Si los ciudadanos que se encuentran en el interior de las murallas sucumben al miedo, la avaricia o la codicia, pueden abrir las puertas y dejar entrar al enemigo. Es lo que muchos hacemos cuando perdemos el ánimo y nos entregamos al miedo.

Se te ha otorgado una fortaleza sólida, no la traiciones.

---

---

14 de septiembre  
**UNA FORMA DIFERENTE DE ORAR**

---

---

Empieza, pues, por implorar su socorro especialmente con este objeto y ya verás. He aquí a un hombre que ruega diciendo: «Que yo pueda conseguir que esta mujer sea mi amante». Otro dice: «Que yo no tenga necesidad de librarme». Otro: «Que yo no pierda a mi querido hijo». Tú: «Que yo pueda no temer su pérdida». En una palabra, dirige tus súplicas en ese sentido y verás el resultado.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.40

**O**rar tiene connotaciones religiosas; sin embargo, durante nuestra vida deseamos y pedimos muchas cosas. Tal vez, cuando nos encontramos en una situación difícil, pedimos ayuda en silencio; después de una ruptura difícil, pedimos una segunda oportunidad; durante un partido, nos sentamos en el borde del sillón y pedimos un buen resultado. «Vamos, vamos, vamos» o «por favor...». Incluso, si no nos dirigimos a alguien en específico, sigue siendo una plegaria. Es sumamente revelador lo egoístas que suelen ser nuestras peticiones en esos momentos privados, cuando anhelamos algo con todas nuestras fuerzas.

Queremos la intervención divina para que, como por arte de magia, nuestras vidas sean más sencillas. ¿Por qué no pedir fortaleza y valor para hacer lo que tienes que hacer? ¿Por qué no buscar claridad sobre lo que controlas, lo que está dentro de tus posibilidades? Entonces, tal vez descubras que tus oraciones se han cumplido.

---

---

15 de septiembre  
**UN JARDÍN NO ES PARA PRESUMIR**

---

---

Ejercítate primero en que no se conozca quién eres. Filósofa para ti un poco de tiempo. Así nace el fruto. La semilla, para llegar a la madurez, ha de estar enterrada un tiempo, estar oculta, crecer poco a poco. Si echa la espiga antes de encañar, no llega a término... Tú eres uno de esos plantones; floreciste antes de lo necesario, te quemará el invierno.

ÉPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.8.35-38

**D**espués de todo lo que has leído, quizá sea tentador pensar: *esto es maravilloso, lo entiendo. Soy estoico* . Sin embargo, no es tan fácil. El mero hecho de que estés de acuerdo con esta filosofía no significa que haya echado raíces en tu mente.

Leer para parecer inteligente o tener una biblioteca impresionante es como tener un jardín para deslumbrar a los vecinos. ¿No sería mejor cultivarlo para alimentar a tu familia? Esa sería una actividad honesta y útil. Las semillas del estoicismo tardan en germinar. Dedícate a alimentarlas y cuidarlas para que estén preparadas (al igual que tú) para los duros inviernos de la vida.

---

---

16 de septiembre

**CUALQUIERA PUEDE TENER SUERTE, NO TODOS  
PERSEVERAN**

---

---

La felicidad va a parar a la plebe y a los de natural despreciable: por el contrario, subyugar desastres y terrores humanos es propio del gran hombre.

SÉNECA , *S OBRE LA PROVIDENCIA* , 4.1

**Q**uizá conozcas a personas que han gozado de muchísima suerte en la vida. Tal vez les tocó la lotería genética o terminaron sus estudios sin esfuerzo. Han superado cualquier problema sin organización, tomando decisiones sin pensar y saltando de un asunto a otro. Hay un dicho que dice: «La fortuna favorece a los tontos».

Es normal sentir un poco de envidia. Nosotros también queremos una vida fácil, o eso creemos. Pero ¿una vida fácil es realmente admirable?

Cualquiera puede tener suerte. Ser un inconsciente no es ninguna habilidad, y nadie lo consideraría una virtud.

Por otra parte, la persona que persevera en las dificultades, que sigue adelante, aunque los demás se queden atrás, llega a su destino con un esfuerzo y una honestidad admirables porque su supervivencia es el resultado de su fortaleza y su resiliencia, no de sus privilegios de nacimiento ni de sus circunstancias. Una persona que supera obstáculos externos para ser exitoso, y domina sus emociones e impulsos, es mucho más impresionante. La persona que ha tenido una vida complicada y que, a pesar de eso, ha triunfado es admirable.

---

---

17 de septiembre  
**CÓMO LIDIAR CON LOS HOSTILES**

---

---

¿Alguien va a despreciarme? Esa es su ocupación; la mía es la de guardarme muy bien de que en mis acciones y palabras no se encuentre nada que justifique su desprecio. ¿Va a odiarme? Esa es su ocupación; la mía es la de ser indulgente y benévolo con todo el mundo y la de estar preparado para desengañarle, no con insolencia ni fingiendo moderación, sino con noble franqueza y con bondad.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 11.13

Cuando alguien tiene una opinión rotunda sobre algo, es frecuente que esta revele más sobre esa persona que del objeto en cuestión. Esto es especialmente cierto cuando se trata del resentimiento y el odio hacia los demás (es una triste ironía que, en esas situaciones, el perjudicado albergue una atracción secreta por aquellos a quienes odia públicamente).

Por ello, el estoico hace dos cosas cuando se encuentra con el odio o con opiniones desfavorables. Se pregunta: *¿Tengo control sobre esta opinión?* Si hay alguna oportunidad para cambiarla, la aprovecha. De lo contrario, acepta a dicha persona tal como es (y nunca la odia). Nuestra labor ya de por sí es difícil. No tenemos tiempo para considerar lo que piensan los demás, aunque nos afecte.

---

---

18 de septiembre  
**CÓMO AFRONTAR EL DOLOR**

---

---

Cuando experimentes algún dolor, ten presente que no es una infamia, que no te envilece el alma que te gobierna y que no la altera ni en su sustancia ni en sus cualidades de sociabilidad. Por otra parte, en la casi totalidad de los casos en que sufras, puedes recordar este pensamiento reconfortante de Epicuro: «En los sufrimientos no hay nada eterno, ni imposible de soportar, si consideras que todo tiene límites y si no añades a ello tus prejuicios». Acuérdate también de esto; que hay muchos contratiempos, parecidos al dolor, que nos causan una irritación oculta; por ejemplo, la somnolencia importuna, el excesivo calor, la falta de apetito. Si estas molestias te impresionan, puedes decir que sucumbes al dolor.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.64

**E**n 1931, un coche que circulaba a más de cincuenta kilómetros por hora atropelló a Winston Churchill mientras cruzaba una calle de Nueva York. Un testigo daba por hecho que lo habían matado. Churchill estuvo hospitalizado ocho días, con las costillas rotas y una herida grave en la cabeza.

De algún modo, Churchill se mantuvo consciente. Cuando habló con la policía, se esmeró muchísimo para aclarar que había sido culpa suya, y que no quería incriminar al conductor. Después, el conductor visitó a Churchill en el hospital. Cuando Churchill se enteró de que el conductor no tenía trabajo, intentó darle dinero (al hombre que casi lo mata). Más que su propio dolor, le preocupaba que la publicidad del accidente perjudicara sus posibilidades laborales e intentó ayudarlo.

Más adelante, escribió un artículo periodístico sobre esa experiencia: «La naturaleza es misericordiosa y no pone a prueba a sus hijos, hombre o bestia, más allá de sus límites. Solo cuando interviene la crueldad humana surgen tormentos infernales. Por lo demás, vive al límite, tómate las cosas tal como son, no le temas a nada y todo estará bien».



En los años venideros, Churchill y el mundo serían testigos de los tormentos más infernales causados por el hombre. No obstante, él y muchos de nuestros ancestros soportaron el dolor. Por terrible que fuera, con el tiempo todo volvería a estar bien. Porque, como dice Epicteto, nada es interminable. Se necesita fortaleza y compasión para superarlo.

---

---

19 de septiembre  
**LA FLEXIBILIDAD DE LA VOLUNTAD**

---

---

Ten presente que cambiar de criterio y obedecer a quien te corrige es igualmente una acción libre. Pues tu actividad se lleva a término de acuerdo con tu instinto y juicio y, particularmente, además, de acuerdo con tu propia inteligencia.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.16

**C**uando te propones hacer algo, ¿siempre lo terminas? Si es así, es un logro impresionante. Sin embargo, no te vuelvas prisionero de ese tipo de resolución. Dicha ventaja podría terminar siendo una carga.

Las condiciones cambian. Sale a la luz nueva información o las circunstancias toman otro sentido. Si no puedes adaptarte (si sigues adelante, incapaz de digerir esta información), no eres mejor que un robot. La *cave* consiste en no tener una voluntad de acero, sino una voluntad *adaptable* : emplear la razón para aclarar la percepción, los impulsos y las opiniones para actuar de manera eficaz hacia un fin adecuado.

Cambiar y adaptarse no es una señal de debilidad. La flexibilidad es una fortaleza. De hecho, *combinada* con la fortaleza, esta flexibilidad nos hará resilientes e imparables.

---

---

20 de septiembre  
**LA VIDA NO ES UN BAILE**

---

---

El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza en lo que se refiere a estar firmemente dispuesto a hacer frente a los accidentes incluso imprevistos.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 7.61

**E**l baile es una metáfora recurrente para la vida. Uno debe ser ágil y seguir el ritmo de la música. Uno debe sentir y fluir con su pareja. Pero cualquiera que haya intentado alcanzar una meta elevada, que haya competido o que se haya enfrentado a un adversario, sabe que la metáfora del baile es insuficiente. Nadie salta a un escenario para derribar al otro bailarín o intentar asfixiarlo.

Por otra parte, para un luchador, la adversidad y lo inesperado son elementos intrínsecos de su profesión. Su deporte es una batalla, como la vida. Se enfrenta a un adversario, así como a sus propias limitaciones, a sus emociones y sus cualidades.

La vida, como la lucha, requiere mucho más que movimientos gráciles. Debemos someternos a un entrenamiento arduo y cultivar la voluntad indomable para prosperar. La filosofía es el acero en el que afilamos nuestra voluntad y fortalecemos nuestra resolución.

---

---

21 de septiembre

## **MANTÉN LA COMPOSTURA, MANTÉN EL CONTROL**

---

---

Cuando, bajo el imperio de las circunstancias, experimentes involuntariamente una especie de trastorno, vuelve en ti mismo en seguida y, sobre todo, no interrumpas la marcha de tu conducta más de lo necesario. Cuanto más constantemente recobres tu conducta, tanto más dueño te harás de ella.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 6.11

**N**o siempre podemos estar preparados, a veces algo puede atraparnos por sorpresa. No solo ante acontecimientos de gran magnitud, como un ataque terrorista o una crisis financiera, sino, también, ante hechos menores e inesperados. Se acaba la batería de tu coche, tu amigo te cancela una cita en el último momento, padeces algún dolor repentino, etc. Esas situaciones nos confunden y desequilibran. Hemos asumido una suposición sobre el mundo y hemos hecho planes al respecto. Cuando esa suposición se viene abajo, también lo hacen nuestro orden y nuestra comprensión.

No pasa nada, es normal. Una línea de soldados de infantería puede soportar un ataque fulminante, la clave es que no cunda el pánico entre sus filas. En ocasiones, los músicos experimentan dificultades técnicas o pierden el ritmo. En ambos casos, lo importante es que se recuperen lo antes posible.

Quizá hoy ese sea tu caso. Cualquier nueva circunstancia puede interrumpir el orden y la paz de tu mundo. De acuerdo. Contrólate y encuentra el camino para recuperarlos.

---

---

22 de septiembre  
**SIN DOLOR NO HAY ÉXITO**

---

---

Las circunstancias difíciles son las que muestran a los hombres. Por tanto, cuando des con una dificultad, recuerda que la divinidad, como un maestro de gimnasia, te ha enfrentado a un duro contrincante.

---

---

—¿Para qué? —pregunta.

---

---

—Para que llegues a ser un vencedor olímpico. Pero no se llega a ello sin sudores. Y a mí me parece que nadie se ha visto en una dificultad mayor que en la que te ves tú si quieres servirte del contrincante como lo haría un atleta.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.24.1-2

**A** los estoicos les encantaba usar metáforas de las Olimpiadas, sobre todo de la lucha. Como nosotros, consideraban que los deportes eran un pasatiempo divertido y un campo de pruebas para los retos que inevitablemente afrontamos durante la vida. Como dijo alguna vez el general Douglas MacArthur:

EN EL CAMPO DEL CONFLICTO AMISTOSO  
SE SIEMBRAN LAS SEMILLAS  
QUE, EN OTROS CAMPOS, EN OTROS DÍAS,  
RENDIRÁN LOS FRUTOS DE LA VICTORIA.

A todos nos ha superado un oponente, nos ha frustrado que posea cierta habilidad o un atributo que nosotros no tenemos: su altura, su velocidad, su visión o lo que sea. Nuestra forma de responder a cualquier dificultad revela qué clase de atletas y personas somos. ¿Lo consideraremos una oportunidad para aprender y fortalecernos? ¿Nos frustraremos y nos quejaremos? O peor, ¿nos rendiremos y buscaremos un partido más fácil que no suponga un desafío, pero que nos haga sentir bien?

Los grandes no eluden poner a prueba sus capacidades. Al contrario, las buscan porque además de ser la medida de la grandeza, son el camino que conduce a ella.

---

---

23 de septiembre  
**LA FORTALEZA MÁS SEGURA**

---

---

Ten presente que el guía interior llega a ser inexpugnable, siempre que, concentrado en sí mismo, se conforme absteniéndose de hacer lo que no quiere, aunque se oponga sin razón. ¿Qué será, pues, si, guiándose solo de la razón, ha formado una opinión firme después de maduro examen? De este modo, el alma, libre de toda pasión, es una especie de ciudadela. El hombre no podrá jamás encontrar un asilo donde se halle más seguro de huir para siempre del poder de un dueño. El que no conoce este asilo ha sido mal instruido y el que, conociéndolo, no se refugie en él, es un miserable.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.48

**B**ruce Lee afirmó algo interesante: «No temo al hombre que ha practicado diez mil patadas una vez, temo al hombre que ha practicado una patada diez mil veces». Cuando repetimos una acción, con frecuencia se convierte en una conducta inconsciente. La realizamos por defecto, sin pensar.

El entrenamiento en las artes marciales o en el combate es un estudio profundo del movimiento. A veces consideramos a los soldados como autómatas; pero, de hecho, han desarrollado un patrón de conductas inconscientes. Cualquiera puede hacerlo.

Cuando Marco Aurelio dice que una mente «se conforme absteniéndose de hacer lo que no quiere, aunque se oponga sin razón», se refiere a que el entrenamiento adecuado tiene la capacidad de cambiar los hábitos de siempre. Entrena para controlar la ira, y no te enojarás ante cualquier nimiedad. Entrena para eludir los cotilleos, y no te atraerán. Entrena cualquier hábito, y tendrás la capacidad de recurrir a él, sin pensarlo, en momentos complicados.

Piensa en las conductas que te gustaría adoptar si pudieras. ¿Cuántas de ellas has practicado solo una vez? Hoy, practícala dos veces.

---

---

24 de septiembre  
**PODRÍA PASARTE A TI**

---

---

Los reveses inesperados resultan más graves; la novedad aumenta el peso de la calamidad y no existe mortal alguno a quien no duela más la desgracia que, por añadidura, le ha sorprendido. Por ello nada hay que no deba ser previsto; nuestro ánimo debe anticiparse a todo acontecimiento y pensar no ya en todo lo que suele suceder, sino en todo lo que puede suceder. Pues ¿qué cosa hay que la fortuna no logre arrebatarse, si le place, aun de la situación más próspera?

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 91.3-4

**E**n el año 64, durante el reinado de Nerón, un incendio destruyó la ciudad de Roma. La ciudad francesa de Lyon envió una suma de dinero generosa para ayudar a las víctimas. Al año siguiente, los ciudadanos de Lyon sufrieron un trágico incendio, lo cual motivó a Nerón a enviar la misma suma de dinero a sus víctimas. Como Séneca relató por correspondencia a uno de sus amigos, quedó sorprendido por la calidad poética de los hechos: una ciudad ayuda a otra, y, poco después, sufre un desastre similar.

¿Con qué frecuencia nos ha pasado? Consolamos a un amigo durante una separación y nos sorprende el final de nuestra relación sentimental. Debemos prepararnos mentalmente para los giros extremos del destino. La próxima vez que dones dinero a una ONG, no solo pienses en la acción bondadosa que estás realizando, considera que un día tú mismo podrías ser beneficiario de esa caridad.

Hasta donde sabemos, Séneca *personificó* estas palabras. Más o menos un año después de escribir aquella carta, se le acusó falsamente de conspirar contra Nerón. ¿Cuál era la condena? El suicidio. Como relata el historiador Tácito, los amigos más cercanos de Séneca lloraron y se opusieron al veredicto. Como dijo Séneca: «¿Dónde están los principios filosóficos o las lecciones que hemos estudiado durante tantos años contra la fatalidad? ¿Quién no

conocía la crueldad de Nerón?». No hay duda, Séneca sabía que también podía pasarle a él. Por eso, estaba preparado.



---

---

25 de septiembre

## LA VULNERABILIDAD DE LA DEPENDENCIA

---

---

«Es un esclavo...» Muéstrame uno que no lo sea: uno es esclavo de la lujuria, otro de la avaricia, otro de los honores; todos esclavos de la esperanza, todos del temor. Puedo citarte a un excónsul esclavo de una viejecita, un rico esclavo de una joven sirvienta... No existe esclavitud más deshonrosa que la voluntaria.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 47.17

**D**e una u otra forma, *todos* somos adictos. Somos adictos a nuestras rutinas, a nuestro café, a nuestras comodidades, a la aprobación ajena. Estas dependencias confirman la falta de control en nuestras vidas. Las adicciones las controlan.

Epicteto dijo: «Cualquiera, pues, que tenga deseo de ser libre de esta suerte, conviene que se acostumbre a no tener deseo ni aversión alguna de todo lo que depende del poder ajeno. Porque, si obra de otra manera, caerá infaliblemente en la servidumbre». En cualquier momento y sin previo aviso, podemos perder nuestras posesiones, interrumpir nuestras rutinas, el doctor nos puede prohibir tomar café o podemos encontrarnos en situaciones incómodas.

Por eso, debemos fortalecernos poniendo a prueba estas dependencias antes de perder el control. ¿Puedes intentar prescindir de algo un día? ¿Puedes seguir una dieta durante un mes? ¿Puedes resistir las ganas de hacer esa llamada? ¿Alguna vez te has bañado con agua fría? Tras probarlo una sola vez, resulta que no es tan difícil. ¿Alguna vez te han prestado un coche con menos prestaciones porque el tuyo estaba en el taller? ¿Acaso fue un desastre? Hazte invulnerable a tu dependencia de la comodidad y la conveniencia, o un día tu vulnerabilidad podría ponerte de rodillas.

---

---

26 de septiembre  
**PARA QUÉ SON LAS VACACIONES**

---

---

El descanso sin estudio es para los vivos muerte y sepultura.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 82.2

**T**e mereces unas vacaciones. Trabajas muy duro, sacrificas muchas cosas y te presionas constantemente. Ha llegado la hora de descansar. Súbete a un avión, regístrate en un hotel y vete a la playa, pero llévate un libro (no una lectura vulgar). Disfruta tu relajación de forma activa, como si fueras un poeta. Observa el mundo a tu alrededor, absórbelo todo, comprende mejor tu lugar en el universo. Tómate un día libre del trabajo de vez en cuando, pero no dejes de aprender todos los días.

Quizá tu meta sea ganar suficiente dinero para jubilarte pronto. ¡Bien por ti! Sin embargo, el motivo de la jubilación no sea vivir con indolencia o pasar el tiempo, sino proseguir con tus verdaderos intereses ahora que te quitaste de encima una distracción tan grande. ¿Sentarse sin hacer nada? ¿Ver la televisión todo el día o viajar de un lugar a otro para sencillamente tachar ubicaciones de una lista? Eso no es vivir, y tampoco significa tener libertad.

---

---

27 de septiembre

## ¿QUÉ TE REVELARÁ LA PROSPERIDAD?

---

---

Hasta la paz te procurará motivos de temor; no habrá confianza ni siquiera en medio de la seguridad, una vez amedrentado el ánimo, el cual, tan pronto como ha contraído la costumbre del temor injustificado, es incapaz hasta de protegerse de su seguridad. En efecto, no toma precauciones, sino que huye; ahora bien, estamos más expuestos a los peligros, si les damos la espalda.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 104.10

**H**ay un proverbio antiguo que dice que el dinero no cambia a la gente, sino que enfatiza su verdadera personalidad. Según Robert Caro, «el poder no corrompe, *revela* ». De algún modo, la prosperidad (financiera y personal) es la misma.

Si has desarrollado cierto patrón (en el ejemplo de Séneca, el hábito de entrar en pánico), entonces no importa lo bien que te vayan las cosas. Estás predispuesto a vivir con miedo. Tu mente siempre encontrará la forma de preocuparse y seguirás siendo miserable. Tal vez más, porque ahora tienes más que perder.

Por eso, es insensato desear tener buena suerte. Si vas a desear algo, que sea la fortaleza de carácter, que es capaz de progresar incluso cuando tienes buena suerte. O mejor aún, *esfuérzate* para desarrollar ese carácter y esa confianza. Piensa en cada acción y cada pensamiento, considéralos una pieza más para construir un carácter indestructible. Después, *esfuérzate* para dotar de fortaleza e importancia a cada uno por derecho propio.

---

---

28 de septiembre  
**TIENES LA MEJOR CARTA**

---

---

Como procedía, los dioses hicieron que dependiese solo de nosotros lo más poderoso de todo y lo que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones; mientras que lo demás no depende de nosotros. ¿Es que no querían? A mí me parece que, si hubieran podido, nos habrían confiado también las otras cosas; pero no podían de ningún modo.

ÉPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.1.7-8

**P**odemos pensar en el mañana y desesperarnos por las cosas que no controlamos: a los demás, nuestra salud, el clima, el resultado de un proyecto cuando nos desprendemos de él.

O podríamos centrarnos en el momento presente y alegrarnos de lo que sí controlamos: la capacidad para decidir el significado de cualquier suceso.

La segunda alternativa representa un poder absoluto: una forma de control verdadera y justa. Si tuvieras control sobre las personas, ¿acaso las personas no tendrían control sobre ti también? Por el contrario, se te ha otorgado la carta de la baraja más justa y útil. Si bien no puedes controlar los sucesos externos, tienes la capacidad de decidir cómo *responder* a esos sucesos. Controlas lo que cada suceso externo supone para ti a nivel personal.

Esto incluye la dificultad que estás experimentando ahora mismo. Con el enfoque adecuado, descubrirás que tu carta es más que suficiente.

---

---

29 de septiembre

## TUS NECESIDADES REALES SON MÍNIMAS

---

---

Para la codicia nada es bastante, para la naturaleza incluso un poco es suficiente. Luego, la pobreza no acarrea ninguna contrariedad a los desterrados: en efecto, ningún destierro es tan mísero que no sea fértil de sobra para alimentar a un hombre.

SÉNECA , *C ONSOLACIÓN A H ELVIA* , 10.11

**C**onviene reflexionar sobre lo que antes considerabas normal. Recuerda tu primer sueldo, lo *generoso* que parecía entonces. O tu primer piso, con una sola habitación y un baño, y el *ramen* que devorabas satisfecho en la cocina. Hoy, a medida que te vuelves más exitoso, esas condiciones no parecen suficientes. De hecho, seguro que quieres más de lo que ya posees. Sin embargo, hace no muchos años esas condiciones ínfimas no solo eran suficientes, ¡eran maravillosas!

Cuando alcanzamos el éxito, olvidamos lo fuertes que éramos. Estamos tan acostumbrados a lo que tenemos que creemos que nos moriríamos sin ello. Nos habituamos a la comodidad. En la época de las guerras mundiales, nuestros padres y nuestros abuelos sobrevivieron con el gas, la mantequilla y la electricidad racionados. Les fue bien, como a ti cuando tenías menos.

Hoy, recuerda que estarías bien si de repente las cosas salieran mal. Tus necesidades reales son mínimas. Hay muy pocas cosas que realmente amenazarían tu supervivencia. Piénsalo y adapta tus preocupaciones y tus miedos en consecuencia.

---

---

30 de septiembre  
**NO PUEDES TOCARME**

---

---

Si me llevas por fuerza, el cuerpo estará contigo, pero el alma con Estilpón.

ZENÓN CITADO EN DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 7.20

**Z**enón no se atribuye poderes, sencillamente afirma que mientras su cuerpo pueda ser víctima de maltrato, la filosofía (que cultivó con su maestro, Estilpón) protege a su mente con una fortaleza interna cuyas rejas nunca pueden romperse desde fuera.

Rubin *Hurricane* Carter, el boxeador acusado de homicidio que pasó casi veinte años en la cárcel, dijo: «No reconozco la existencia de la cárcel. Para mí no existe». Por supuesto que la cárcel existía y él estuvo preso, pero se negaba a que su mente también lo estuviera.

Posees ese poder. Esperemos que nunca tengas que emplearlo en una situación de violencia o en una injusticia grave. No obstante, lo tienes a tu alcance para cualquier adversidad. Sin importar lo que le pase a tu cuerpo, sin importar lo que el mundo exterior te depare, tu mente puede permanecer filosófica. Es tuya, es intocable; entonces, en cierta medida, tú también lo eres.

---

---

**OCTUBRE**

VIRTUD Y BONDAD

---

---

---

---

1 de octubre  
**DALE RIENDA SUELTA A LA VIRTUD**

---

---

La luz de una lámpara, hasta extinguirse, brilla y no pierde su fulgor. ¿Se extinguirán con anterioridad la verdad que en ti reside, la justicia y la prudencia?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 12.15

**I**gual que Heráclito, Séneca dice que «nosotros nos encendemos y nos apagamos». La luz de la razón ilumina el universo. No importa si la mecha de tu lámpara se enciende por primera vez, después de un periodo de oscuridad, o si lo hace antes de pasar a mejor vida.

Ahora estás aquí y es un buen momento para dar rienda suelta a la virtud y permitirle que brille durante el resto de tu vida.



---

---

2 de octubre  
**EL ACTIVO MÁS VALIOSO**

---

---

El sabio nada puede perder: todo lo ha basado en sí mismo, no confía nada a la suerte, tiene sus bienes en un lugar seguro, contento con su virtud, que no tiene necesidad de lo fortuito y por tanto no puede aumentar ni menguar.

SÉNECA , *S OBRE LA FIRMEZA DEL SABIO* , 5.4

**A**lgunos invierten su dinero en bienes: acciones, bonos o propiedades. Otros invierten su esfuerzo en las relaciones personales o los éxitos con la creencia de que pueden recurrir a ellos como otros pueden retirar fondos de una cuenta bancaria. Para Séneca, la tercera clase de personas invierte su tiempo y su energía en ellas mismas, en ser buenas y sabias.

De estos activos, ¿cuál es más inmune a las fluctuaciones del mercado y a los desastres? ¿Cuál es más resistente a las dificultades? La propia vida de Séneca es un ejemplo interesante. Como amigo del emperador acumuló una gran fortuna, pero a medida que Nerón se fue desquiciando, Séneca se dio cuenta de que debía alejarse de él. Le propuso a Nerón cederle todo su dinero y devolverle sus regalos a cambio de la libertad total.

Al final, Nerón rechazó su oferta. Igualmente, Séneca se fue y se retiró para gozar de una paz relativa. Hasta que un día acudieron a visitarle sus verdugos con un decreto mortal. En ese momento, ¿en qué se apoyó Séneca? No en su dinero ni en sus amigos, quienes, aunque tenían buenas intenciones, eran una fuente considerable de pesar y lamentaciones. Se apoyó en su virtud y su fuerza interior.

Fue el momento más difícil de Séneca, el último y el mejor de todos.

---

---

3 de octubre

## **UN MANTRA DE INTERDEPENDENCIA MUTUA**

---

---

Considera a menudo la cohesión de todas las cosas que existen en el mundo y la íntima relación de las unas con las otras. En cierto sentido, se enlazan entre sí y, por este respecto, se comunican amigablemente. Las unas dependen de las otras a causa del movimiento ordenado, del orden perfecto y de la unión de la materia.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.38

**A**lguna vez Anne Lamott manifestó que todos los escritores «son riachuelos que fluyen hacia un mismo lago», que todos contribuyen a un mismo proyecto más elevado. Ocurre lo mismo en muchas industrias; aunque, lamentablemente, incluso dentro de una misma empresa, el egoísmo de algunos oculta la idea de que todo el personal trabaja para la misma causa. Como seres humanos, todos respiramos los átomos que dieron origen a nuestros antepasados y que fluirán de nuevo regresando a la misma tierra cuando muramos.

Los estoicos no se cansaron de recordar la interconectividad de la existencia. Tal vez porque la vida en Grecia y Roma era particularmente severa. Animales y seres humanos eran sacrificados sin motivo para divertir a las masas en el Coliseo (sucesos que los estoicos reprobaron). Se conquistaban naciones y sus ciudadanos eran vendidos como esclavos para expandir el imperio (circunstancia que los estoicos también lamentaron). Esta clase de crueldad es posible cuando olvidamos los vínculos que tenemos con nuestros semejantes y con el medioambiente.

Hoy, tómate un momento para recordar que estamos conectados y que cada uno tiene un papel (bueno, malo, feo) en este mundo.

---

---

4 de octubre  
**UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO**

---

---

Lo que no es útil a la colmena, no lo es tampoco para la abeja.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.54

**E**n el concepto estoico de *sympatheia* es inherente la noción de un cosmos interconectado en el que todo lo que existe en el universo es parte de un todo más amplio. Marco Aurelio fue uno de los primeros escritores en articular la noción de cosmopolitismo, considerándose un ciudadano del mundo, en vez de uno exclusivo de Roma.

La metáfora que te asemeja a una abeja de una colmena es un recordatorio de este punto de vista. Más tarde, Marco Aurelio, para no olvidarlo nunca, incluso formuló la afirmación inversa de esta idea en sus *Meditaciones* : «Lo que no es nocivo a la ciudad, no perjudica tampoco al ciudadano».

El simple hecho de que algo sea nocivo para ti, no quiere decir que lo sea para todos. Que algo te beneficie, definitivamente, no significa que beneficie a todos. Piensa en los inversores que apuestan por la caída estrepitosa de la economía: sus ganancias dependen de que todo y todos fracasen. ¿Eso quieres ser? Un buen estoico entiende que los impulsos adecuados y las acciones correctas que de él se derivan suponen un bien para la comunidad, que es el único bien perseguido por el sabio. Y a la inversa, las acciones buenas y sensatas de la comunidad son igualmente beneficiosas para el individuo.

---

---

5 de octubre

**LAS PALABRAS NO SE PUEDEN RETIRAR**

---

---

Es mejor tropezar con los pies y caer, que no con la boca.

ZENÓN CITADO EN DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 7.21

**C**uando te caes, te puedes levantar, pero recuerda que puedes retirar lo que has dicho. Sobre todo, si se trata de algo cruel e hiriente.

---

---

6 de octubre  
**CUIDÉMONOS LOS UNOS A LOS OTROS**

---

---

Es conforme a la naturaleza rodear de afecto a los amigos y alegrarse del progreso de ellos como del propio; porque, si tal no hiciéramos, tampoco permanecería firme en nosotros la virtud que mantiene el vigor ejercitándose.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 109.15

**U**na de las cosas más complicadas consiste en ser testigos del triunfo de los demás, sobre todo si nosotros no estamos prosperando. En nuestras mentes de cazadores-recolectores suponemos que la vida es un juego de «suma cero»: para que alguien tenga más, nosotros debemos tener menos.

Sin embargo, como ocurre con todo lo referente a la filosofía, la empatía y el desinterés son cuestión de práctica. Como advirtió Séneca, es posible «celebrar todos sus triunfos y conmovirse por sus fracasos». Así es como obra una persona virtuosa: aprende a celebrar los triunfos de los demás (incluso si son a costa suya) y a prescindir de los celos y las conductas posesivas. Tú también puedes hacerlo.

---

---

7 de octubre  
**UN MOTIVO EGOÍSTA PARA SER BUENO**

---

---

El que peca, peca contra sí mismo; el que comete una injusticia se perjudica también a sí mismo, puesto que se convierte en un malvado.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 9.4

**L**a próxima vez que hagas algo mal, intenta recordar cómo te sentiste. Rara vez uno dice: «¡Me sentí de maravilla!».

Hay un motivo por el que, en ocasiones, se suele encontrar vómito en las escenas de un crimen. En vez de la catarsis que el criminal creía que iba a experimentar después de perder el control o culminar su venganza, termina descompuesto. Sentimos algo similar cuando mentimos, hacemos trampas o perjudicamos a alguien.

Así que, en esa fracción de segundo previa a cualquier impulso del que te puedas acabar arrepintiéndote, pregúntate: *¿Cómo me siento? ¿Vale la pena esa sensación de miedo en la garganta cuando sospechas que te van a descubrir?*

La consciencia de uno mismo y la maldad no suelen ir de la mano. Si necesitas un motivo egoísta para no hacer el mal, ponte en contacto con esos sentimientos: son un factor disuasorio efectivo.

---

---

8 de octubre  
**UN PLACER SUPERIOR**

---

---

Recuerda también que la filosofía solo quiere lo que tu naturaleza quiere, mientras que tú querías otra cosa no acorde con la naturaleza. Porque ¿qué cosa es más agradable que esto? ¿No nos seduce el placer por su atractivo? Mas examina si es más agradable la magnanimidad, la libertad, la sencillez, la benevolencia o la santidad. ¿Existe algo más agradable que la propia sabiduría, siempre que consideres que la estabilidad y el progreso proceden en todas las circunstancias de la facultad de la inteligencia y de la ciencia?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.9

**N**adie puede argumentar que el placer no es *placentero* . Por definición, lo es.

No obstante, lo que Marco Aurelio nos recuerda hoy (así como se lo recordó a él mismo) es que dichos placeres difícilmente se equiparan con la virtud. La descarga de dopamina ocasionada por el sexo es momentánea. Al igual que el orgullo de un logro o el aplauso cordial de una multitud. Estos placeres son intensos, pero se esfuman y nos dejan con ansias de más. ¿Qué perdura y permanece dentro de nuestro círculo de control? La sabiduría, el buen carácter, la sobriedad y la bondad.

---

---

9 de octubre  
**ESTABLECE PAUTAS Y SÍGUELAS**

---

---

Así se juzgan y se pesan los asuntos: después de disponer los cánones; y en eso consiste el filosofar, en observar y asegurar los cánones; y luego, el servirse de lo conocido ya es tarea del hombre bueno y honrado.

ÉPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 2.11.23-25

**D**urante el día respondemos y reaccionamos a muchas cosas. Sin embargo, rara vez hacemos una pausa para preguntarnos: *¿Lo que estoy a punto de hacer es coherente con mis principios?* O mejor aún: *¿La persona que me gustaría ser haría esto?*

El punto es establecer pautas y no sacrificarlas. Tienes la oportunidad de hacerlo constantemente: cuando te lavas los dientes, eliges a tus amigos, pierdes la paciencia, te enamoras, le enseñas algo a tu hijo o sacas a pasear a tu perro.

No se trata de «*quiero hacer el bien*». Esto solo es un pretexto, sino de «*quiero hacer el bien en esta situación en particular, ahora mismo*». Fija una norma y aférrate a ella. Eso es todo.



---

---

10 de octubre  
**REVERENCIA Y JUSTICIA**

---

---

He aquí el medio: olvida todo lo pasado, entrega el porvenir en las manos de la Providencia y ordena el presente únicamente hacia la piedad y la justicia. Hacia la piedad, para que ames el destino que te ha sido asignado, pues la naturaleza te lo deparaba y tú eras el destinatario de esto. Hacia la justicia, a fin de que libremente y sin artilugios digas la verdad y hagas las cosas conforme a la ley y de acuerdo con su valor.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 12.1

**S**egún cuenta Aulo Gelio, alguna vez Epicteto declaró: «Así... quien tiene grabadas en su corazón estas dos palabras y procura observarlas y controlarse a sí mismo, ese tal cometerá pocos errores y vivirá una vida muy sosegada. Las dos palabras son: persistir y resistir». Es muy buen consejo. Sin embargo, ¿qué principios deberían dictar en qué debes persistir y en qué debes resistir?

Marco Aurelio nos brinda una respuesta: la piedad y la justicia. En otras palabras, la virtud.

---

---

11 de octubre  
**LA HONESTIDAD POR DEFECTO**

---

---

¡Cuán grosero y falso es el que dice: «He preferido comportarme honradamente contigo» ¿Qué haces, hombre? No debe decirse de antemano eso. Esto se verá por sí mismo. La palabra ha debido ser escrita primeramente sobre tu frente. Lo que quieres expresar debe brillar en tus ojos, como el pensamiento en la mirada de los amantes, donde nada pasa inadvertido para el ser amado. En una palabra, el hombre franco y honesto debe ser algo como aquel que exhala un olor particular: que al aproximarse a él uno sienta buen o mal olor, según con quien trata.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 11.15

**A**lguna vez, todos hemos recurrido a frases de este tipo: «Voy a ser honesto...», «no quiero ofenderte, pero...». Sean expresiones vacías o no, siempre suscitan la misma pregunta: si tienes que preceder tus comentarios con indicaciones de honestidad y franqueza, ¿qué ocurre con todo lo otro que dices? Si dices que *ahora* estás siendo honesto, ¿quiere decir que normalmente no lo eres?

¿Qué tal si, en cambio, cultivaras una vida y una reputación cuya honestidad fuera tan auténtica como una carta de Hacienda, igual de enfática y explícita que un contrato o igual de permanente que un tatuaje? No solo te evitaría recurrir a afirmaciones que otra gente menos escrupulosa emplea, sino que, además, serías mejor persona.

---

---

12 de octubre  
**SIEMPRE EL AMOR**

---

---

Dice Hecatón: «Yo te descubriré un modo de provocar el amor sin filtro mágico, sin hierbas, sin ensalmos de hechicera alguna: si quieres ser amado, ama».

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 9.6

**E**n 1992, Barbara Jordan se dirigió a la Convención Nacional Demócrata y censuró la avaricia, el egoísmo y las divisiones de la década anterior. La gente estaba esperando un cambio. «¿Qué tipo de cambio? Transformar ese entorno por otro que se caracterice por la devoción al interés público, al servicio, a la tolerancia y al amor. El amor, el amor, el amor».

El amor, el amor, el amor y el amor. ¿Por qué? En palabras de los Beatles, porque «al final, el amor que recibes equivale al amor que das». No solo en la política y en la tolerancia, también en nuestra vida privada. Casi no existen situaciones en las que el odio sirva de gran ayuda. Por el contrario, casi todas las situaciones mejoran gracias al amor (o la empatía, la comprensión o el agradecimiento), incluso aquellas donde estás en desacuerdo con alguien.

Quién sabe, a lo mejor recibes a cambio un poco de amor.

---

---

13 de octubre

**LA VENGANZA ES UN PLATO QUE ES MEJOR NO SERVIR**

---

---

El mejor procedimiento para vengarse de los malos es procurar no asemejarse a ellos.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.6

---

---

¡Cuánto más adecuado es arreglar un ultraje que vengarlo! La venganza consume mucho tiempo, se expone a muchos ultrajes mientras se duele de uno solo; todos estamos airados mucho más tiempo del que estamos agraviados. ¡Cuánto mejor es salir por el lado contrario y no poner defectos a los defectos!

SÉNECA , *S OBRE LA IRA* , 3.27.2

**D**igamos que alguien te ha tratado mal. Digamos que ascendieron a otra persona porque se apropió del mérito de tu trabajo o hizo algo deshonesto. Es natural pensar «*así funciona el mundo*» o «*algún día me tocará hacer algo así*» o, lo más frecuente, «*me voy a vengar*». Sin embargo, son las peores respuestas frente a esta clase de conducta reprobable.

Tanto Marco Aurelio como Séneca escribieron que la respuesta adecuada (la mejor venganza) es no vengarse. Si alguien te trata mal y tú respondes igual, no has hecho más que demostrar que sus acciones estuvieron justificadas. Si respondes a la falsedad con falsedad, demuestras que todo el mundo miente.

Mejor busquemos estar por encima de las cosas que nos decepcionan o lastiman. Intentemos ser el ejemplo que quisiéramos que los demás siguieran. Es horrible hacer trampa, ser egoísta, sentir la necesidad de infligir dolor a nuestro prójimo. Por otra parte, vivir moral y honradamente es muy agradable.

---

---

14 de octubre  
**NO TE ENOJES, AYUDA**

---

---

¿Te sientes molesto con aquel que huele a macho cabrío? ¿Te molestas con el hombre al que le huele el aliento? ¿Qué puede hacer? Así es su boca, así son sus axilas; es necesario que tal emanación salga de tales causas. «Mas el hombre tiene razón, afirma, y puede comprender, si reflexiona, la razón de que moleste». ¡Sea enhorabuena! Pues también tú tienes razón. Incita con tu disposición lógica su disposición lógica, hazle comprender, sugiérole. Pues si te atiende, le curarás y no hay necesidad de irritarse.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.28

**H**ay una persona sentada a tu lado en el avión que habla en voz alta e invade tu espacio. Aquella por la que tus dientes rechinan, y la odias desde la profundidad de tu alma porque es irrespetuosa, ignorante y desagradable. En esas situaciones, quizá te dé la impresión de que tienes que controlarte con todas tus fuerzas para no asesinarla.

Es curioso que primero reaccionemos *así* antes de, por ejemplo, pedirle cortésmente que no haga ruido o pedir que nos cambien de asiento. Preferimos enfadarnos, sentir rencor y que nos hierva la sangre antes de tener una conversación incómoda que, de hecho, ayudará a esa persona a hacer de este mundo un lugar mejor. No solo queremos que los demás sean mejores, además, esperamos que suceda como por arte de magia: como si con nuestra mirada asesina pudiéramos motivar cambios en la otra persona.

Aunque visto así, uno se pregunta quién es el irrespetuoso.

---

---

15 de octubre  
**OTORGA EL BENEFICIO DE LA DUDA**

---

---

Todo no es sino una opinión, y tu opinión depende de ti. Apártala de tu espíritu cuando lo tengas por conveniente, y como el navegante que ha doblado el cabo, encontrarás un mar tranquilo, completamente en calma, y un golfo sin oleaje ninguno.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 12.22

**A**lguna vez el juez de la Corte Suprema de los Estados Unidos, Oliver Wendell Holmes, declaró: «Incluso un perro distingue entre una patada y un tropiezo». Si alguna vez has pisado a tu perro por accidente, sabes que su primera reacción es ladrar, aullar o enseñar los dientes. En ese instante, no distingue nada, solo siente dolor. Cuando se da cuenta de quién fue, escucha tu voz reconfortante y vuelve a mover la cola.

Una persona virtuosa no se adelanta a emitir juicios precipitados sobre los demás, es generosa con sus suposiciones: asume que fue un accidente, que la otra persona no sabía, que no volverá a pasar. Esto hace que la vida sea más soportable y nos hace más tolerantes. Mientras tanto, asumir que las cosas se hacen por malicia (el más precipitado de los juicios) hace que todo sea más difícil de soportar.

Sé reflexivo y comprensivo en tus suposiciones sobre los demás y, como dijo Marco Aurelio, encontrarás mares tranquilos y golfos sin olas.

---

---

16 de octubre  
**PASA LA VOZ**

---

---

[Hay algunos] espíritus ávidos en asimilar la virtud o fecundos en producirla. Por el contrario, a los que están embotados, insensibles o esclavizados por malos hábitos les ha de quitar la herrumbre del alma restregándola largo tiempo... del mismo modo que a los propensos hacia la virtud los eleva hasta la perfección el que les enseña los principios filosóficos, así también este ayudará a los más débiles y los librárá de falsos prejuicios.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 95.36-37

**E**l estoicismo no es una religión evangélica. No estás obligado a salvar a nadie, no corres el riesgo de terminar en el infierno si tu alma se opone a recibir las enseñanzas de Epicteto o Marco Aurelio.

Sin embargo, ya que has aprendido y estudiado un camino mejor, puedes ayudar a los demás. Puedes compartir tu sabiduría o tus reflexiones con un amigo o un desconocido, recuerda que predicar con el ejemplo siempre es mejor que dar una clase.

Todos merecen beneficiarse de los «principios filosóficos», como dijo Séneca. Si identificas a alguien que necesite ayuda o que te haya pedido que lo guíes, hazlo. Es lo mínimo que puedes hacer.

---

---

17 de octubre  
**EL BENEFICIO DE LA BONDAD**

---

---

Que tu favor quede puesto del mismo modo que un tesoro profundamente enterrado, que no hay que desenterrar si no es preciso... La naturaleza me ordena ayudar a los hombres... Donde quiera que hay un hombre, hay lugar para el favor.

SÉNECA , *S OBRE LA FELICIDAD* 24.2-3

**L**a primera persona que encuentres hoy (un conocido o amigo), sin importar el contexto (positivo o negativo), te brinda una nueva oportunidad para que seas bondadoso, o, según otros traductores que han interpretado este fragmento de Séneca, una nueva oportunidad para que ambos saquéis *beneficio* . Puedes comprender sus circunstancias, puedes entender quién es, qué necesita y qué fuerzas o impulsos lo motivan. Puedes tratarlo bien y salir beneficiado por ello.

Que sea lo mismo con el resto de personas que te encuentres. Desde luego, no hay ninguna garantía de que te devuelvan el favor, pero no importa. Como siempre, enfoquémonos en lo que controlamos: en este caso, la capacidad de responder con bondad.



---

---

18 de octubre  
**AMIGOS Y ENEMIGOS**

---

---

Nada hay más odioso que la amistad del lobo. Evita este vicio más que los demás. El hombre de veras bueno, recto y benévolo manifiesta estas cualidades en sus ojos, sin poder ocultarlas.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 11.15

**E**s muy evidente que, en la medida de lo posible, uno debería alejarse de los malvados y los hipócritas: un amigo celoso, un padre narcisista, una pareja que no es de fiar. De entrada, parece que Marco Aurelio nos recuerda que evitemos a los amigos falsos.

¿Y si damos la vuelta a la situación? ¿Qué tal si mejor nos preguntamos cuándo hemos sido falsos con *nuestros* amigos? A fin de cuentas, de eso trata el estoicismo, no de juzgar el comportamiento de los demás, sino el propio.

Todos hemos sido falsos alguna vez. Hemos sido amables delante de un amigo (normalmente, porque nos convenía), pero después, con otras personas, hemos dicho lo que realmente pensábamos de él. O hemos estado en compañía de alguien solo cuando las cosas iban bien o nos hemos negado a ayudarlo pese a que nos necesitaba.

Este comportamiento es vil, y vale la pena recordarlo la próxima vez que acusemos a alguien de ser mal amigo.

---

---

19 de octubre

## **LOS BUENOS HÁBITOS ERRADICAN LOS MALOS**

---

---

Puesto que la costumbre nos precede con firmeza, acostumbrados a usar del deseo y del rechazo solo en ello, es preciso oponer a esta costumbre la costumbre contraria, y en donde haya grandes deslices de las representaciones, allí oponer el ejercicio.

EPICTETO , *D ISERTACIONES* , 3.12.6

**C**uando un perro ladra fuerte porque hay alguien en la puerta, lo peor que puedes hacer es gritar. Para el perro es como si también ladraras. Cuando un perro echa a correr, no es útil perseguirlo; de nuevo, es como si los dos estuvierais corriendo. En ambas situaciones, una opción mejor es distraer al perro con otra cosa. Ordénale que se siente. Dile que vaya a su cama o a su casa. Corre hacia la dirección opuesta. Rompe el patrón, interrumpe el impulso negativo.

Ocurre lo mismo con nosotros. Cuando se presente un hábito negativo, contrárréstalo al comprometerte con una virtud contraria. Por ejemplo, digamos que te descubres perdiendo el tiempo, no cedas, combátelo. Levántate y sal a caminar para despejar la mente y volver a empezar. Si te descubres diciendo algo negativo o desagradable, no te desprecies; añade algo positivo y agradable al comentario.

Resiste los hábitos de siempre y aprovecha la fuerza del aprendizaje para progresar. Si te descubres tomando atajos durante un proyecto o un entrenamiento, proponte hacer las cosas aún mejor.

Los buenos hábitos tienen el poder de erradicar los malos. Y, como es bien sabido, es fácil adoptar hábitos.

---

---

20 de octubre

## LOS INDICIOS DE LA VIDA BUENA

---

---

Has querido buscar la felicidad en esta vida, y ¿por cuántos caminos no te has extraviado? En los sofistas de las escuelas, en las riquezas, en la gloria, en los placeres, en ninguna parte has podido encontrarla. ¿Dónde está, pues? En la práctica de las acciones que la naturaleza del hombre exige. ¿Y el medio de practicarlas? Ateniéndose siempre a los principios que son el origen de nuestros deseos y de nuestras acciones. Pero ¿cuáles son estos principios? Los que engendran los verdaderos bienes y los verdaderos males, es decir, los que nos hacen discernir que solo es bueno en el hombre lo que lo hace justo, moderado, valeroso y libre; y que solo es malo lo que produce en él el efecto contrario a estas bellas cualidades.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.1

¿ *Cuál es el significado de la vida? ¿Por qué existo?* La mayoría de nosotros se ha planteado alguna vez este tipo de preguntas. Pero rara vez encontramos respuestas. Pero eso se debe a que se nos escapa el sentido y el alcance de estas. Como señala Viktor Frankl en *El hombre en busca de sentido* , nuestro papel no consiste en formular estas preguntas. Al contrario, somos los encargados de responderlas. Nuestras vidas son la respuesta.

Ningún sabio te puede decir lo que ya sabes, tampoco tus viajes ni tus lecturas. Al contrario, debes encontrar la respuesta en tus propias acciones, viviendo una vida buena: encarnando los principios evidentes de la justicia, el control de uno mismo, el valor, la libertad y absteniéndote de hacer el mal.

---

---

21 de octubre  
**HÉROES, AQUÍ Y AHORA**

---

---

¡Qué desatinado el comportamiento de los hombres! No quieren reverenciar a sus contemporáneos y a sus conciudadanos, pero pretenden en sumo grado ser alabados por los venideros, a quienes nunca han visto ni verán jamás. Es como si te lamentases porque tus antepasados no te han dedicado palabras honoríficas.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.18

**L**a ciudad egipcia de Alejandría aún lleva el nombre de su fundador, Alejandro Magno, después de que este la pisara 2.300 años atrás. ¿No sería genial que una ciudad llevara tu nombre después de tantos siglos? ¿Saber que las personas aún se acuerdan de tu nombre?

No lo sería en absoluto. Porque, como Alejandro, significaría que estarías muerto y no podrías saber que tu nombre ha perdurado durante el paso de los siglos. Por definición, nadie disfruta de su legado.

O, pero aún, considera las atrocidades que Alejandro cometió para que se recordara su nombre. Luchó en guerras sin sentido. Tenía un carácter horrible e incluso mató a su mejor amigo en una pelea de borrachos. Era despiadado y esclavo de su ambición. ¿Te parece admirable?

En vez de desperdiciar un solo segundo pensando en las opiniones que sobre ti tendrán las personas en el futuro (personas que ni tan siquiera han nacido), céntrate en ser la mejor persona que puedas ser en el presente. En hacer lo correcto, ahora mismo. El futuro lejano es irrelevante. Sé bueno, noble e impresionante ahora, mientras todavía importa.

---

---

22 de octubre  
**ES FÁCIL MEJORAR, PERO ¿EN QUÉ?**

---

---

Es mejor luchador; pero no más generoso con los ciudadanos, ni más reservado, ni más disciplinado en los acontecimientos, ni más benévolo con los menosprecios de los vecinos.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.52

**Q** uerer mejorar es un acto noble. La mayoría ni se toma la molestia. Pero entre aquellos que sí, la vanidad y la superficialidad pueden corromper su proceso. ¿Quieres un abdomen plano porque es un reto personal y estás comprometido con esa meta tan difícil? ¿O simplemente pretendes impresionar a las personas cuando te quitas la camiseta? ¿Estás corriendo una maratón porque quieres poner a prueba tus límites? ¿O estás escapando de los problemas que tienes en casa?

Nuestra voluntad no debe centrarse en convertirnos en individuos con un físico perfecto. ¿Qué mérito tiene ganar en los deportes y perder en el esfuerzo de ser buen esposo, padre o hijo? No confundamos mejorar ciertos *aspectos* de nuestra vida con mejorar como *persona* . La segunda es una prioridad mucho más importante que la otra.

---

---

23 de octubre  
**DEMUESTRA TUS CUALIDADES**

---

---

«No pueden admirar tu perspicacia». Está bien. Pero existen otras muchas cualidades sobre las que no puedes decir: «No tengo dotes naturales». Procúrate, pues, aquellas que están enteramente en tus manos: la integridad, la gravedad, la resistencia al esfuerzo, el desprecio a los placeres, la resignación ante el destino, la necesidad de pocas cosas, la benevolencia, la libertad, la sencillez, la austeridad, la magnanimidad.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.5

**E**s fácil echar la culpa a nuestras circunstancias. Una persona se excusa porque no nació más alta; otra, porque no es tan lista; una tercera, porque tiene una complexión distinta, y otra más, porque nació en otro país. Sería difícil encontrar a una persona en este planeta (empezando por las supermodelos) que no considerara deficiente por lo menos un aspecto de su vida. A pesar de los defectos que crees tener, recuerda que hay cualidades positivas que puedes desarrollar que no dependen de accidentes genéticos.

Tienes la *facultad* de ser honrado, tienes la *capacidad* de ser digno, tienes la *alternativa* de resistir. Puedes *elegir* ser feliz, puedes *optar* por ser decente, puedes *decidir* ser ahorrador, puedes *escoger* ser generoso con tu prójimo. Puedes *elegir* ser libre, puedes *persistir* sin importar las dificultades. Puedes *eludir* los chismorreos, puedes *ser* educado.

Honestamente, ¿acaso los rasgos que son el resultado del esfuerzo y la capacidad no resultan más impresionantes?

---

---

24 de octubre  
**LA FUENTE DEL BIEN**

---

---

Penetra tu interior. Dentro de ti está la fuente del bien, que puede manar sin cesar, si ahondas siempre.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 7.59

**H**oy podemos esperar que el bien nos encuentre: buenas noticias, buen clima, buena suerte, o bien podemos *encontrarlo* nosotros mismos, en nuestro interior. La bondad no te llegará por correo, tienes que buscarla en el fondo de tu alma. Se encuentra en tus pensamientos, y la produces con tus acciones.

---

---

25 de octubre  
**DOS TAREAS**

---

---

¿Qué es lo que hace al hombre libre de impedimentos e independiente? No lo hace la riqueza, ni el consulado, ni la realeza, sino que ha de hallarse alguna otra razón... al vivir el saber vivir.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.1.62-64

**T**ienes dos tareas esenciales en la vida: ser una buena persona y perseguir la vocación que te apasiona. Todo lo demás es un desperdicio de energía y potencial.

¿Cómo se logra? Esa es una pregunta más difícil. Sin embargo, la filosofía estoica la simplifica: evita las distracciones, las emociones destructivas y las presiones externas. Pregúntate: *¿Qué es lo que solo yo puedo hacer? ¿Cómo puedo aprovechar mejor mi tiempo limitado en este planeta?* Intenta hacer lo correcto cuando la situación lo exija. Trata a tu prójimo como te gustaría que él te tratara. Y entiende que cada elección y asunto, por pequeños que sean, son una oportunidad para practicar estos principios universales.

Eso es todo. En ello consiste la habilidad más importante de todas: saber cómo vivir.



---

---

26 de octubre  
**TRES PARTES, UN OBJETIVO**

---

---

Los maestros más autorizados y numerosos afirmaron que las partes de la filosofía son tres: la moral, la natural y la lógica. La primera configura el alma; la segunda investiga la naturaleza; y la tercera define la propiedad de los vocablos, su disposición y las clases de argumentos, a fin de que no se deslice el error en lugar de la verdad.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 89.9

**E**stas tres partes (la moral, la natural y la lógica) tienen un objetivo. Por distintas que sean, tienen el mismo fin: ayudarte a vivir una vida buena regida por la razón.

No en el futuro, sino ahora.

---

---

27 de octubre  
**COSECHAMOS LO QUE CULTIVAMOS**

---

---

Más de una vez los crímenes se han vuelto contra quienes los propusieron.

SÉNECA , *T IESTES* , 311

**E**s irónico que Séneca hiciera que uno de sus personajes pronunciara este parlamento. Como sabemos, durante años Séneca fue tutor y mentor del emperador Nerón. No hay evidencias directas que demuestren que Séneca fue una influencia moral positiva sobre aquel hombre desequilibrado, pero, incluso en aquella época, a los contemporáneos de Séneca les parecía peculiar que el filósofo fuera la mano derecha de una persona tan malvada. Incluso llegaron a emplear la palabra griega *tyrannodidaskalos* (profesor tirano) para describirlo. Así como Shakespeare observó en *Macbeth* que «al enseñar cómo se lleva a cabo la ejecución de actos sangrientos, las enseñanzas se volverían en contra nuestra», las enseñanzas de Séneca terminaron costándole la vida.

Vale la pena tener esto en cuenta cuando consideres con quién quieres trabajar o con quién quieres hacer negocios. Si le enseñas a un cliente a hacer algo poco ético o ilegal, ¿te devolverá ese favor más adelante? Si eres un mal ejemplo para tus trabajadores, tus socios o tus hijos, ¿te traicionarán o perjudicarán más adelante? Toda acción tiene sus consecuencias. El karma es un concepto que hemos importado de Oriente, y encierra el mismo espíritu.

Séneca pagó el precio por sus enseñanzas a Nerón. Como ha demostrado la historia, su hipocresía (evitable o no) tuvo un precio. Este también será tu caso.

---

---

28 de octubre  
**SOMOS EL UNO PARA EL OTRO**

---

---

Todos los seres que tienen alguna afinidad entre ellos sienten una propensión a asociarse, como seres que son de la misma especie. Todo lo que es terrestre se inclina hacia la tierra por su propio peso.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 9.9

**N**aturalmente, Marco Aurelio y los demás estoicos no conocieron la física newtoniana. Sin embargo, sabían que todo lo que subía tenía que bajar. Precisamente, es la analogía de esta cita: la interdependencia mutua con el prójimo es más fuerte que la ley de la gravedad.

La filosofía atrae a los introvertidos. El estudio de la naturaleza humana te puede mostrar los defectos de las personas y despertar tu desprecio hacia ellas. Del mismo modo, el conflicto y las dificultades nos aíslan del mundo.

Pero nada de eso cambia lo que somos. En palabras de Aristóteles, somos animales sociales. Nos necesitamos. Debemos apoyarnos, cuidarnos (y permitir que los demás nos cuiden). Fingir lo contrario es ir en contra de nuestra naturaleza. Eso es más o menos lo que implica ser humano.

---

---

29 de octubre  
**EL CARÁCTER ES EL DESTINO**

---

---

Es cada cual quien escoge sus costumbres, las funciones las asigna el azar.  
Unos coman contigo porque son dignos, otros para que se hagan dignos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 47.15

**E**n los procesos de contratación, muchas empresas centran su interés en la formación y los trabajos anteriores del candidato. Esto es porque los éxitos del pasado pueden ser un indicador de los sucesos del futuro. Pero ¿acaso siempre es así? Hay muchas personas que le deben su éxito a la suerte. Tal vez entraron en Oxford o Harvard gracias a sus padres. ¿Y qué hay del joven que no ha tenido tiempo de construir un historial sólido? ¿Es inútil?

Desde luego que no. Por eso el *carácter* es una medida mucho mejor. No solo para el ámbito laboral, sino también para las amistades o las relaciones sentimentales. Heráclito lo expresó en un aforismo: «El carácter de un hombre es su destino».

Cuando quieras mejorar tu posición en la vida, el carácter es la mejor herramienta, tal vez no a corto plazo, pero, sin duda, sí a largo plazo. Lo mismo ocurre con las personas que invites a que formen parte de tu vida.

---

---

30 de octubre

## ¿QUIÉN SE LLEVA LA MEJOR PARTE?

---

---

¿No te da vergüenza reservar para ti los restos de tu vida y destinar a la beneficiosa reflexión solamente el tiempo que ya no puedes dedicar a cosa alguna?

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 3.5

**E**n una de sus cartas, Séneca relata una historia sobre Alejandro Magno. Al parecer, mientras Alejandro expandía su imperio, ciertos países le ofrecían territorios con la esperanza de que no se enemistara con ellos. Según Séneca, Alejandro les decía que no había atravesado medio mundo para aceptar lo que ellos quisieran darle; en cambio, tendrían que aceptar lo que él decidiera dejarles.

Según Séneca, deberíamos tratar la filosofía de la misma manera en nuestras vidas. La filosofía no debería limitarse al tiempo o a la energía que nos sobra de otras ocupaciones, sino que deberíamos dedicar tiempo a esas otras actividades solo una vez que nuestro estudio haya terminado.

Si en realidad queremos mejorar, ¿por qué reservamos nuestra lectura a esos pocos minutos antes de apagar la luz y acostarnos? ¿Por qué reservamos entre ocho y diez horas al día para estar en la oficina o asistir a reuniones y no reservamos ningún momento para reflexionar sobre los grandes interrogantes de la vida? De algún modo, la persona promedio se las arregla para dedicar veintiocho horas a la semana a ver la televisión. Pero, si le preguntas si ha tenido tiempo para estudiar filosofía, te dirá que está muy ocupada.

---

---

31 de octubre  
**NACISTE BUENO**

---

---

El hombre ha nacido para la virtud.

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 2.7.5

La noción del pecado original ha agobiado a la humanidad desde hace siglos. En realidad, estamos hechos para ayudarnos y ser bondadosos. De lo contrario, no habríamos sobrevivido como especie.

Difícilmente encontramos una idea en la filosofía estoica con la que no estaría de acuerdo un niño o que no se ajuste al sentido común. Las ideas que la conforman exploran quiénes somos y qué consideramos como verdadero. Lo único con lo que entran en conflicto es con los inventos de la sociedad, que normalmente responden a intereses egoístas.

Naciste bueno. «Todos, no uno sí y otro no, por naturaleza nacemos de tal modo que podemos vivir hermosamente y sin errores». Naciste con una predisposición hacia la virtud y el dominio de ti mismo. Que te hayas distanciado de esos preceptos no se debe a una corrupción innata, sino a que has cultivado las cosas y las ideas inapropiadas. Como señaló Séneca, la filosofía es una herramienta para eliminar todo lo artificial: para recuperar nuestra verdadera condición.

---

---

**NOVIEMBRE**

*ACEPTACIÓN/AMOR FATI*

---

---

---

---

1 de noviembre  
**ACEPTA LAS COSAS COMO SON**

---

---

No trates de que las cosas ocurran como tú quieres; quiere, más bien, que las cosas que ocurren sean como son, y la vida transcurrirá con tranquilidad.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 8

---

---

Es fácil alabar a la providencia por cada cosa de las que suceden en el mundo si uno posee estas dos cosas: la capacidad de comprender cada suceso y la del agradecimiento. Si no, uno no verá la utilidad de los sucesos, y el otro no lo agradecerá, aunque lo vea.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.6.1-2

**S**i pasa algo indeseable, ¿qué es más fácil cambiar: nuestra opinión o el suceso que ya ocurrió?

La respuesta es evidente. Acepta lo que ocurrió y cambia el deseo de que no hubiera pasado. El estoicismo lo llama «el arte de la aquiescencia»: aceptar, en vez de rechazar, cualquier cosa que nos sucede.

Pero los estoicos más experimentados lo llevan un paso más allá. En vez de sencillamente *aceptar* lo que ocurre, nos invitan a *disfrutar* realmente de lo que haya sucedido, sea lo que sea. Muchos siglos después, Nietzsche, acuñó la expresión perfecta para capturar esta idea: *amor fati* (amor por el destino). No se trata solo de ilustrar, sino de *alegrarse* por todo lo que ocurre.

Desear que ocurra lo que ha sucedido es una forma inteligente de no decepcionarse, porque entonces nada va en contra de tus deseos. ¿Sentir gratitud por lo sucedido? ¿Regocijarse en ello? Esa es una receta para la felicidad y la alegría.



---

---

2 de noviembre

## **SUBORDINA TUS DESEOS A LO QUE SERÁ**

---

---

Yo nunca hasta ahora sufrí impedimentos cuando quería algo ni me vi obligado cuando no quería. ¿Y cómo es eso posible? Subordiné mi impulso a la divinidad. Quiere ella que yo pase fiebre: también yo quiero. Quiere que me impulse hacia algo: también yo quiero. Quiere que desee: también yo quiero. Quiere que consiga algo: también yo quiero. No quiere: no quiero.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.1.89

Cuando el general Dwight D. Eisenhower le escribió a su esposa en la víspera de la invasión de Normandía, le dijo: «Hemos hecho todo lo que hemos creído conveniente, las tropas están preparadas y todos están esforzándose al máximo. El resultado está en manos de los dioses». Había hecho todo lo que estaba en su poder, e iba a suceder lo que tenía que suceder. Como diría Epicteto, estaba listo para hacerle frente a lo que fuera. De hecho, aquella noche, Eisenhower había escrito otra carta que enviaría en el caso de que la invasión fracasara. Si Dios (o el destino, la suerte o como quieras llamarle) no quería que triunfara, estaba preparado.

Esta historia ofrece una lección maravillosa. El hombre responsable del que quizá era el ejército más poderoso de la historia, en la víspera de la invasión mejor planeada y organizada del mundo, fue lo suficientemente humilde para saber que el resultado lo determinaba algo o alguien superior a él.

Lo mismo sucede con todos nuestros proyectos. Sin importar lo mucho que nos preparemos, lo habilidosos e inteligentes que seamos, el resultado final está en poder de los dioses. Cuanto antes nos demos cuenta, mejor.

---

---

3 de noviembre

## **SIGUE LAS RECOMENDACIONES DEL DOCTOR**

---

---

Como suele decirse: «Asclepio le ordenó la equitación, los baños de agua fría, el caminar descalzo», de modo similar también se dice esto: «La naturaleza universal ha ordenado para este una enfermedad o una mutilación o una pérdida de un órgano o alguna otra cosa semejante». Pues allí el término «ordenó» significa algo así como: «te ha prescrito este tratamiento como apropiado para recobrar la salud». Y aquí: «lo que sucede a cada uno le ha sido, en cierto modo, asignado como correspondiente a su destino».

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.8

**L**os estoicos eran maestros de las analogías y las empleaban como herramienta para reforzar su razonamiento.

Aquí, Marco Aurelio observa con cuánta voluntad soportamos tratamientos desagradables si están acompañados por estas palabras mágicas: «por prescripción médica». Un doctor dice que tienes que tomarte una medicina con sabor desagradable y lo haces; dice que tienes que dormir boca arriba como un murciélago, y al principio te sientes ridículo, pero acabas haciéndolo porque crees que mejorarás.

Por otra parte, cuando se trata de acontecimientos externos, estamos dispuestos a librar una verdadera batalla si nuestros planes se ven frustrados. ¿Pero qué ocurriría si, como dice Marco Aurelio, un doctor nos lo recetara como parte de un tratamiento? ¿Qué pasaría si fuera igual de beneficioso para nosotros que una medicina?

Entonces ¿cómo actuarías?

---

---

4 de noviembre  
**NI BIEN NI MAL**

---

---

Ningún mal acontece a lo que está en curso de transformación, como tampoco ningún bien a lo que nace a consecuencia de un cambio.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.42

Cuando la gente dice que los cambios son buenos, en general intentan tranquilizar a alguien o a sí mismos. Porque, por instinto, consideramos que los cambios son malos, o por lo menos nos generan esa sospecha.

Los estoicos quieren que prescindas de esas etiquetas. El cambio no es bueno y el *statu quo* no es malo. Simplemente *son* .

Recuerda que los sucesos son objetivos. Únicamente nuestra opinión dicta si algo es bueno o malo (y, por tanto, si vale la pena luchar por ello o estar en su contra). ¿Cuál sería la mejor opción? Sacarle provecho a todo, aunque para ello primero debes dejar de luchar.

---

---

5 de noviembre  
**UN PODER SUPERIOR**

---

---

Que esto mismo es la virtud del hombre feliz y su feliz curso de vida, puesto que todas las cosas se hacen por el concepto y armonía del genio propio de cada uno, según la voluntad del director del universo.

Crisipo citado en DIÓGENES LAERCIO ,  
*VIDAS DE LOS FILÓSOFOS MÁS ILUSTRES* , 7.62

**E**n el programa de doce pasos para las personas codependientes, muchos adictos se encallan en el paso número dos: reconocer un poder superior. Por lo común, los adictos suelen mostrarse reacios. Primero argumentan que son ateos, que no les gusta la religión o que no entienden por qué es tan importante.

Sin embargo, más adelante se dan cuenta de que esa actitud se debe a su adicción: esa negación es otra forma de egoísmo y egocentrismo. De hecho, el texto correspondiente a este paso es muy comprensible: «Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podrá devolvernos el sano juicio». Los pasos siguientes piden que el adicto confíe y se entregue. El segundo paso tiene muy poco que ver con «Dios» y más con los demás pasos; es decir, con el acto de soltar y liberarse. Se trata de entrar en sintonía con el universo y descartar la idea tóxica de que nos encontramos en el centro de todo.

Con razón los estoicos son populares en los programas de doce pasos. También queda claro que esta sabiduría nos beneficia a todos. No tienes que creer que existe un dios que dirige el universo, solo deja de creer que *tú* eres el director. Cuando tu espíritu entre en sintonía con esa idea, tu vida será más fácil y feliz, porque habrás renunciado a la adicción más potente de todas: el control.

---

---

6 de noviembre  
**ALGUIEN HILA LAS HEBRAS DE LA VIDA**

---

---

Al que el día al venir lo vio soberbio

---

---

a ese el día al huir lo vio postrado.

---

---

Nadie confíe mucho en la prosperidad

---

---

nadie en la adversidad pierda esperanzas.

---

---

Mezcla esto y aquello Cloto y no permite

---

---

que dure la fortuna, todo lo agita el hado.

---

---

Nadie tuvo a los dioses tan de su parte

---

---

como para poder prometerse un mañana:

---

---

nuestros asuntos los hace girar dios

---

---

en veloz torbellino.

SÉNECA , *T IESTES* , 613

**E**l novelista Cormac McCarthy vivía en una habitación de un hotel barato cuando llamaron a su puerta. Era un mensajero, le habían otorgado la beca MacArthur y 250.000 dólares. Los sucesos inesperados pueden ser positivos y negativos.

¿Quién se esperaba este giro inesperado? Quién sino Cloto, una de las tres diosas griegas del destino, quien hilaba las hebras de la vida con su rueca. Para los clásicos, ella decidía los sucesos de nuestras vidas, algunos buenos y otros malos. Como escribió el dramaturgo Esquilo: «Si los dioses nos envían desgracias, no

puedes evitarlas». Lo mismo sucede con el destino y la buena suerte.

Hoy en día, esa actitud resignada puede sorprendernos, pero los clásicos sabían quién tenía el control (¡ni ellos ni nosotros!). Ni la prosperidad ni las dificultades, por grandes que sean, duran para siempre. Los éxitos se convierten en problemas, y los problemas se convierten en éxitos. La vida puede cambiar en un instante. Recuerda con cuánta frecuencia ocurre eso.

---

---

7 de noviembre  
**CÓMO SER PODEROSO**

---

---

¿Confiando en qué? No en la fama ni en el dinero ni en las magistraturas, sino en su propia fuerza, es decir, en sus opiniones sobre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros. Pues eso es lo único que hace a los libres, a los que no tienen trabas, lo que hace levantar el cuello a los humillados, lo que hace mirar directamente a los ojos de los ricos y los tiranos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.26.34-35

**E**n una escena de la novela clásica de Steven Pressfield, *La conquista de Alejandro Magno* , Alejandro se dispone a cruzar un río con sus soldados, pero un filósofo se niega a dejarlos pasar. Entonces, los hombres de Alejandro le dicen: «¡Este hombre ha conquistado el mundo! ¿Tú qué has hecho?». Y el filósofo responde con total seguridad: «He conquistado la necesidad de conquistar el mundo».

Sabemos que Alejandro sí tuvo algún enfrentamiento con Diógenes el Cínico, un filósofo célebre por rechazar lo que la sociedad valora y, por tanto, la imagen que tenía Alejandro de sí mismo. Al igual que en el encuentro ficticio narrado por Pressfield, en la confrontación real de Diógenes y Alejandro, el filósofo fue más elocuente que el hombre más poderoso del mundo, porque, a diferencia suya, Diógenes tenía menos deseos. Entonces, fueron capaces de mirarse a los ojos y ver quién tenía realmente el control sobre sí mismo, quién había logrado el autodomínio necesario para un poder real y duradero.

Tú también puedes lograrlo. Debes buscar el poder en tu interior en vez de enfocarte en el exterior. Como lo expresó Publio Siro: «¿Poseerías un gran imperio? ¡Domínate a ti mismo!».

---

---

8 de noviembre  
**ACTORES EN UNA OBRA**

---

---

Recuerda que eres un actor en una representación que será como el autor decida: corta si la quiere corta, larga si la quiere larga; si él quiere que representes el papel de un pobre, ocúpate de representar el papel con naturalidad; y si el papel de un cojo, de un magistrado o de una persona privada, haz otro tanto. Pues ese es tu deber: actuar bien en el papel que se te da; pero seleccionar el papel corresponde a otro.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 17

**M**arco Aurelio no quería ser emperador. No era la clase de político que buscaba un cargo elevado y tampoco pretendía heredar el trono. Por lo que podemos deducir de sus cartas y de la historia, en realidad, quería ser filósofo. No obstante, la poderosa élite romana, entre la que figuraba el emperador Adriano, vio algo en él. Fue elegido y formado para ocupar el trono, porque sabían que podría manejarlo. Mientras tanto, Epicteto fue esclavo la mayor parte de su vida y fue perseguido debido a sus enseñanzas filosóficas. Ambos lograron mucho con los papeles que se les había asignado.

En la vida, nuestro papel puede ser tan imprevisible como tirar unos dados. Algunos nacemos con privilegios, otros en medio de adversidades. A veces, tenemos las oportunidades que queremos. Otras, somos beneficiados por alguna circunstancia que para nosotros supone una carga.

Los estoicos nos recuerdan que, sin importar lo que nos pase hoy o a lo largo de la vida, sin importar en qué ámbito intelectual, social o físico nos ubiquemos, no es prudente quejarnos ni lamentarnos por nuestra situación, sino hacer lo mejor posible por aceptarla y realizarla. ¿Entonces, queda todavía flexibilidad o espacio para la ambición? ¡Claro! La historia del espectáculo está plagada de casos de papeles secundarios que se acabaron convirtiendo en protagonistas y personajes memorables que se ampliaron en posteriores adaptaciones. Sin embargo, esto empieza con la



aceptación, la comprensión y el deseo de superación con respecto al papel que nos ha sido asignado.

---

---

9 de noviembre  
**TODO FLUYE**

---

---

El mundo es una mutación continua: la vida, una imaginación.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.3

**P**lutarco en *La vida de Teseo* describe que, durante siglos, los atenienses conservaron el barco de Teseo en condiciones para la batalla. Cada vez que un tablón se pudría, lo reemplazaban por otro inmediatamente. Finalmente, con el tiempo, se habían cambiado todos los tabloncillos. Entonces, Plutarco se preguntó: ¿sigue siendo el barco de Teseo o es uno nuevo?

En Japón, cada veintitrés años se reconstruye un célebre santuario shinto. El santuario ha experimentado más de sesenta ciclos. ¿Es un santuario con 1.400 años de antigüedad o se trata de sesenta santuarios distintos? Incluso podría decirse que el Senado de los Estados Unidos, dado su proceso de elecciones escalonado, nunca se ha constituido completamente. ¿Acaso es el mismo que se formó en la época de George Washington?

Nuestra comprensión de las cosas se limita a una imagen instantánea, a una opinión efímera. El universo está en constante cambio. Nos crecen las uñas, las cortamos y siguen creciendo. La piel sustituye a piel muerta. Los recuerdos nuevos sustituyen a los antiguos. ¿Seguimos siendo los mismos? ¿La gente a nuestro alrededor sigue siendo igual? Nada está exento de la fluidez, ni siquiera lo que consideramos más sagrado.

---

---

10 de noviembre  
**SIEMPRE IGUAL**

---

---

Piensa, por ejemplo, en los tiempos de Vespasiano. Verás siempre las mismas cosas: personas que se casan, crían hijos, enferman, mueren, hacen la guerra, celebran fiestas, comercian, cultivan la tierra, adulan, son orgullosos, recelan, conspiran, desean que algunos mueran, murmuran contra la situación presente, aman, atesoran, ambicionan los consulados, los poderes reales. Pues bien, la vida de aquellos ya no existe en ninguna parte. Pasa de nuevo ahora a los tiempos de Trajano: nos encontraremos con idéntica situación; también aquel vivir ha fenecido.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.32

**E** rnest Hemingway empieza su novela *Fiesta* con un verso de la Biblia: «Una generación va y otra generación viene, mas la tierra permanece para siempre. El sol sale y el sol se pone, a su lugar se apresura, y de allí vuelve a salir». Su editor diría de este pasaje que «contenía toda la sabiduría del mundo antiguo».

¿A qué sabiduría se refería? Una de las cosas más asombrosas de la historia es cuánto tiempo los seres humanos llevamos haciendo lo mismo. Si bien ciertas actitudes y prácticas han ido y venido, lo que permanece son personas que viven, mueren, aman, pelean, lloran y ríen.

Con frecuencia, los entusiastas artículos de los medios de comunicación o los libros de divulgación perpetúan la creencia de que hemos llegado a la cima de la humanidad o de que en esta época las cosas *son realmente distintas* . La ironía es que la gente lleva siglos pensando así.

Solo los inteligentes se resisten a aceptar esa opinión. Saben que, salvo algunas excepciones, las cosas siguen siendo iguales, siempre lo han sido y lo seguirán siendo. Eres como quienes te precedieron, un breve escalón que antecede los que vienen detrás de ti. La tierra permanece, pero nosotros vamos y venimos.

---

---

11 de noviembre  
**NO IMPORTAN LOS HECHOS, SINO CÓMO LOS  
INTERPRETAMOS**

---

---

Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este juicio, de ti depende.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 8.47

**I**magina que has dedicado toda tu vida a la política. Eres joven y fuerte, y has ocupado cargos cada vez más importantes durante tu carrera. Más adelante, cuando tienes 39 años empiezas a sentirte cansado. Tus médicos te dicen que tienes la polio y que tu vida nunca volverá a ser igual. Es el fin de tu carrera, ¿no es así?

Es la historia de Franklin Delano Roosevelt, uno de los líderes políticos más importantes de los Estados Unidos. Después de dedicar muchos años a la política para alcanzar la presidencia de los Estados Unidos a los 39 años le diagnosticaron la polio.

Es imposible entender a Roosevelt sin comprender su discapacidad. La «cosa exterior» fue su discapacidad, pero su juicio no incapacitó su carrera ni su persona. Aunque sin duda fue víctima de una enfermedad que por aquel entonces era incurable, rechazó adoptar una mentalidad victimista.

No confundamos aceptación con pasividad.

---

---

12 de noviembre

## **LOS FUERTES ACEPTAN LA RESPONSABILIDAD**

---

---

Pero en el caso de que juzguemos bueno y malo, únicamente lo que depende de nosotros, ningún motivo nos queda para inculpar a los dioses ni para mantener una actitud hostil frente a los hombres.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.41

**E**n el escritorio del presidente de los Estados Unidos Harry Truman había un rótulo que decía: «Yo soy el responsable». Como presidente, sabía que, para bien o para mal, era el máximo responsable de cualquier asunto. No podía culpar a nadie más. En el Despacho Oval acababan todas las culpas.

Como presidentes de nuestras vidas (y teniendo claro que nuestros poderes empiezan y acaban con nuestro libre albedrío) haríamos bien en interiorizar esta actitud. No controlamos las cosas fuera de esa esfera, pero sí controlamos nuestras actitudes y nuestras respuestas a dichos sucesos, y eso ya es demasiado. Es suficiente saber que no podemos culpar a nadie más. Asumamos la responsabilidad.

---

---

13 de noviembre  
**NUNCA TE QUEJES, NUNCA TE JUSTIFIQUES**

---

---

Que nadie te oiga quejarte de la vida que se lleva en la corte; ni te oigas tú quejarte a ti mismo.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.9

**I**ncluso los más afortunados se quejan. Es más, a veces parece que cuanto más afortunados somos, con mayor frecuencia tenemos que hacerlo. Marco Aurelio no era un emperador que adoraba su trabajo, así como es posible que tú no adores tu trabajo de contable, entrenador o abogado. O quizá te guste tu trabajo, pero no te importaría tener menos responsabilidades. Pero ¿qué efecto tienen estos pensamientos? Un estado de ánimo negativo.

Recuerda el lema del primer ministro británico Benjamin Disraeli: «Nunca te quejes, nunca des explicaciones». Como Marco Aurelio, sabía que el peso de la responsabilidad es inmenso. Es muy fácil quejarse de esto o aquello, o inventar pretextos y justificaciones para tus actos. No obstante, eso no soluciona nada y nunca aligera la carga.

---

---

14 de noviembre  
**TÚ DECIDES EL RESULTADO**

---

---

Lo han metido en la cárcel. Lo de «le van mal las cosas», cada uno lo añade a su cosecha.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.8.5

**C**omo habrás identificado, este es un ejemplo clásico del pensamiento estoico. Un suceso por sí mismo es objetivo. La descripción (si decimos que es injusto, una tragedia o que alguien lo hizo a propósito) es cosa nuestra.

Malcolm X (entonces Malcolm Little) entró en la cárcel siendo un simple criminal, pero salió de ella como un hombre educado, religioso y comprometido que participaría en la lucha por los derechos civiles. ¿Su condena fue una experiencia negativa? ¿O decidió que fuera positiva?

La aceptación no es pasiva. Es el primer paso de un proceso activo de superación personal.

---

---

15 de noviembre  
**TODO ES CAMBIO**

---

---

Considera la rapidez del torrente que arrastra todo lo que existe y lo que nace; porque la naturaleza de las cosas se asemeja mucho a la corriente de un río inagotable: sus obras son solo transformaciones continuas cuyas causas son también resultado de mil variaciones; nada es duradero, por decirlo así, ni aun lo que parece muy seguro.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.23

**M**arco Aurelio toma prestada esta metáfora maravillosa de Heráclito, quien dijo: «Ningún hombre se baña dos veces en el mismo río», porque el río ha cambiado, así como el hombre.

La vida cambia constantemente, igual que nosotros. Molestarse por las cosas que cambian es asumir equivocadamente que perdurarán. Recriminarnos o culpar a los demás es inútil. Molestarse con los cambios es asumir equivocadamente que tienes algún control sobre ellos.

Todo es cambio; acéptalo, fluye.



---

---

16 de noviembre  
**LA ESPERANZA Y EL MIEDO SON LO MISMO**

---

---

[Hecatón]... afirma: «Si dejas de esperar, dejarás de temer»... La causa más profunda de lo uno y de lo otro es que en lugar de acomodarnos a la situación presente proyectamos nuestros pensamientos en la lejanía.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 5.7-8

**E**n general, la esperanza se considera buena y el miedo, malo. Pero para un estoico como Hecatón de Rodas son lo mismo: ambos son proyecciones futuras de cosas que no controlamos. Los dos son enemigos del momento presente en el que te encuentras. Los dos implican que vives en oposición al *amor fati*.

No se trata de superar nuestros miedos, sino de entender que tanto la esperanza como el miedo suponen una dosis peligrosa de *anhelo* y *preocupación* . Tristemente, el anhelo genera preocupación.

---

---

17 de noviembre  
**NO JUZGUES, A MENOS QUE...**

---

---

De la propia filosofía no deberás hacer ostentación: muchos incurrieron en peligro por haberla practicado con insolencia y obstinación: que te libere a ti de los vicios y no eche en cara a los demás los suyos.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 103.4-5

**R**ecuerda, la orientación adecuada de la filosofía (de todo lo que estamos haciendo) se enfoca hacia nuestro interior. El objetivo es superarnos y permitir que los demás lo hagan por su cuenta y en su propio viaje. Nuestros defectos están bajo nuestra responsabilidad, por lo que recurrimos a la filosofía para quitárnoslos de encima, como si fueran percebes en el casco de un barco. ¿Y las faltas de los demás? No, esas no son asunto tuyo.

---

---

18 de noviembre  
**CUATRO HÁBITOS DE LA MENTE ESTOICA**

---

---

El ser, en general, se encuentra satisfecho cuando lleva a cabo las funciones que le están encomendadas. Luego para que el ser razonable lleve bien a cabo sus funciones, es preciso que no admita en su criterio incertitudes ni falsedades; que dirija únicamente sus esfuerzos hacia un fin útil a la sociedad; que no manifieste ni deseos ni temores, salvo en lo que dependa de nosotros mismos, y que acepte fríamente la suerte que le haya sido asignada en la Naturaleza de la cual forma parte.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 8.7

**S**i te fijas, Marco Aurelio se recuerda constantemente a sí mismo qué es el estoicismo. Aunque estos consejos son útiles para quienes lo leemos miles de años después, también podrían haber sido útiles para él. Tal vez ese día se había dejado guiar por una mala impresión o había actuado de forma egoísta. Quizá había puesto su esperanza en algo fuera de su control o se había quejado u opuesto a algo que había ocurrido. O tal vez no había pensado en estas cosas desde hacía tiempo y, simplemente, quería recordarlo.

Sin importar cuál era su motivo o el tuyo, repasemos estos cuatro hábitos esenciales:

1. Acepta solo lo que es verdadero.
2. Trabaja por el bien común.
3. Que tus necesidades y tus deseos afecten solo a aquello que controlas.
4. Acepta lo que la naturaleza te tiene deparado.

---

---

19 de noviembre  
**AFORISMOS DE TRES HOMBRES SABIOS**

---

---

En toda circunstancia deberíamos tener presentes estas máximas:

---

---

Condúceme, ¡oh, Zeus, y tú, Destino!

---

---

por el camino que me habéis prescrito:

---

---

aquí estoy, dispuesto a seguirlo. Y si no quisiere,

---

---

atraeré sobre mí la desgracia, y lo seguiré igualmente.

---

---

CLEANTES

---

---

A quien noblemente se somete a la necesidad,

---

---

lo tenemos por sabio y diestro en las cosas divinas.

---

---

EURÍPIDES

---

---

¡Oh, Critón! Que así sea, si así complace a los dioses. Anito y Mélito pueden, en verdad, matarme, mas no causarme daño.

PLATÓN , *C RITÓN Y A POLOGÍA DE S ÓCRATES*

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 53

**E**stas tres citas que compiló Epicteto ejemplifican (mediante la sabiduría histórica) los temas de la tolerancia, la flexibilidad y la aceptación. Cleantes y Eurípides evocan el destino como un concepto que facilita la aceptación. Cuando uno cree en un poder superior, entonces, ningún suceso va en contra de lo planeado.

Incluso, si no crees en una deidad, puedes encontrar consuelo en las distintas leyes del universo o en el ciclo de la vida. Es posible que lo que ocurre en nuestras vidas pueda parecer azaroso,

desagradable, cruel o inexplicable. Sin embargo, esos sucesos cobran sentido cuando alejamos nuestro punto de vista.

Practiquemos esta nueva perspectiva. Finge que cada suceso, deseado o inesperado, está escrito de antemano. No lucharías contra eso, ¿verdad?

---

---

20 de noviembre  
**OBSERVA, AHORA COMO SIEMPRE**

---

---

Quien ha visto lo que hay en el tiempo presente, ha visto todo, tanto del pasado como del porvenir, porque todas las cosas persisten en su propia naturaleza e incluso presentan el mismo aspecto.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.37

Los sucesos que ocurrirán hoy son los mismos que siempre han ocurrido: la vida y la muerte; el trayecto de las nubes, la inhalación y exhalación del aire. Este preciso instante, parafraseando a Emerson, es una cita de los momentos que han acontecido antes y que acontecerán después, de aquí a la eternidad.

Esta idea se expresa bellísimamente en el himno cristiano *Gloria Patri* : «Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos». Esta idea no debe ser deprimente ni alentadora, simplemente es un hecho. No obstante, puede tener un efecto tranquilizador. No hace falta emocionarse, ni esperar con el alma en vilo. Si es la primera vez que experimentas algo, no te preocupes: alguien lo ha experimentado antes. Eso puede ser reconfortante.

---

---

21 de noviembre

## **UNA VEZ ES SUFICIENTE, UNA VEZ ES PARA SIEMPRE**

---

---

La adición de tiempo no acrecentará el bien, sino que, incluso si uno se hace prudente por solo un instante, en nada será inferior su felicidad a la de quien ha practicado la virtud durante toda su vida y en ella ha vivido dichosamente hasta el final.

CRISIPO CITADO EN PLUTARCO, OBRAS MORALES Y COSTUMBRES ,  
«*S OBRE LAS NOCIONES COMUNES, CONTRA LOS ESTOICOS* », 1062

**Q**uizá la sabiduría y la felicidad son como ganar una medalla en las Olimpiadas. No importa si ganaste una hace cien años o hace diez minutos, o si la ganaste en una disciplina o en varias. Tampoco importa si más adelante alguien bate tu récord o si nunca vuelves a competir. Siempre serás medallista olímpico y sabrás lo que eso significa. Nadie te lo puede quitar, sería imposible volver a experimentar una sensación semejante.

El actor Evan Handler, formado en la Escuela Juilliard, superó con éxito una leucemia mieloide y una depresión aguda, reflexionó en público sobre su decisión de tomar antidepresivos: lo hizo porque quería saber cómo era la verdadera felicidad. Cuando la experimentó, dejó de tomarlos. Ya podía continuar experimentando dificultades, como todos. Conoció el ideal y eso fue suficiente.

Tal vez hoy será el día en el que experimentaremos felicidad o sabiduría. No intentes aferrarte a ese momento con todas tus fuerzas. No controlas su duración. Disfrútalo, reconócelo y recuérdalo. Experimentarlo un momento es lo mismo que tenerlo para siempre.

---

---

22 de noviembre  
**EL CRISTAL YA ESTÁ ROTO**

---

---

[La fortuna] es penosa para quienes es imprevista; fácilmente la resiste quien siempre la aguarda.

SÉNECA , *C ONSOLACIÓN A H ELVIA* , 5.3

**H**ay un relato de un maestro zen que tenía una hermosa y preciada taza. El maestro se decía cada día a sí mismo: «El cristal ya está roto». Disfrutaba de la taza, la usaba y la mostraba a sus visitas; pero en su mente, ya estaba rota. Así que el día que se rompió, sencillamente, dijo: «Eso es».

Los estoicos también piensan así. Se dice que hay una historia sobre Epicteto y una lámpara. Epicteto nunca cerraba con llave su casa, y en una ocasión le robaron una lámpara muy valiosa. Cuando compró otra, eligió una más barata para no sentir tanto apego, por si se la volvían a robar.

La desolación (ese sentimiento de aflicción y sorpresa frente a un suceso) es el resultado de la primera impresión que nos causa un suceso imprevisto. A nadie le *atormenta* que nieve en invierno porque hemos aprendido a aceptar ese cambio. Pero ¿qué ocurre con los incidentes que nos cogen por sorpresa? No nos sorprenderían tanto si nos tomáramos el tiempo de considerarlos.



---

---

23 de noviembre  
**EL APEGO ES ENEMIGO**

---

---

Sencillamente, acuérdate de que, si estimas cualquier cosa fuera de tu propio albedrío, has echado a perder el albedrío.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 4.4.23

**S**egún Anthony de Mello: «Hay una sola cosa que ocasiona la infelicidad. Su nombre es el apego». El apego a la imagen que tienes de una persona, de la riqueza o de la reputación. El apego a cierto lugar o época, a un trabajo o a un estilo de vida. Todas estas cosas son peligrosas por una razón: escapan a nuestro control. No decidimos cuánto tiempo las podemos conservar.

Epicteto, dos mil años antes que de Mello, también se dio cuenta de que es muy difícil aceptar los cambios por culpa de nuestros apegos. Cuando los creamos, nunca más nos queremos separar de ellos. Mantener el *statu quo* nos esclaviza, somos como la Reina de Corazones en *Alicia en el país de las maravillas* : corremos cada vez más rápido, pero permanecemos en el mismo lugar.

Sin embargo, todo se encuentra en cambio constante: poseemos ciertas cosas durante un tiempo determinado y luego las perdemos. Lo único permanente es el *prohairesis* , nuestro albedrío. Los objetos de nuestros apegos van y vienen, nuestro albedrío es resiliente y adaptable. Cuanto más pronto seamos conscientes de ello, mejor y más fácil será aceptar lo que suceda y adaptarnos a ello.

---

---

24 de noviembre

## **APRENDE A DESPRENDERTE DE LO QUE NO ES TUYO**

---

---

Cuando experimentes los dolores de perder algo, no lo trates como una parte de ti mismo, sino como un cristal que se puede romper, para que cuando caiga lo recuerdes y no te preocupes. También así en esto: cuando beses a un hijito tuyo o a un hermano o a un amigo, nunca dejes ir del todo tu fantasía ni permitas que tu efusión vaya hasta donde ella quiera, sino tira de ella, conténla, como los que están en pie a espaldas de los que celebran el triunfo y les recuerdan que somos humanos. Tú también recuérdate a ti mismo algo así: que amas a un mortal, que no amas nada de lo tuyo; te ha sido dado para este momento, no como cosa inalienable ni para siempre.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.24.84-86

**E**n las celebraciones de Roma, la mayoría del público no dejaba de mirar al general victorioso que encabezaba el desfile. La primera fila era uno de los sitios más codiciados. Pero solo unos pocos se percataban de que detrás del general caminaba un esclavo que le susurraba al oído: «Recuerda, eres mortal». ¡Qué tipo de recordatorio más extraño en medio del apogeo de la gloria y la victoria!

En nuestras vidas podemos aprender a ser ese que se preocupa por susurrarnos al oído. Cuando hay algo que apreciamos, o alguien a quien amamos, podemos susurrarnos al oído que es frágil, mortal, y no nos pertenece. No importa lo fuerte o invencible que parezca, nunca lo es. Debemos recordarnos que puede romperse, morir o dejarnos.

Uno de nuestros miedos más profundos es la pérdida. La ignorancia y el engaño no sirven de consuelo, harán la pérdida mucho más desagradable cuando esta ocurra.

---

---

25 de noviembre  
**ES CURIOSO CÓMO RESULTAN LAS COSAS**

---

---

Yo, personalmente, aceptaría mejor caer en la enfermedad que no en la molicie, pues el estar enfermo solo perjudica al cuerpo, mientras que estar en la molicie perjudica a los dos, al alma y al cuerpo; al cuerpo haciendo nacer en él la debilidad y la falta de fuerza; al alma, la incontinencia y la cobardía. Y, además, la molicie engendra la injusticia, igual que la avaricia.

MUSONIO RUFO , *D ISERTACIONES* , 20.113.5-10

**L**as historias de los ganadores de la lotería a menudo nos dejan una misma moraleja: ganar muchísimo dinero de golpe es una maldición, no una bendición. Un par de años después de haber recibido el dinero, muchos de ellos tienen una situación financiera más complicada que antes. Han perdido amistades o se han divorciado. Por culpa de su buena suerte, sus vidas se han convertido en una pesadilla.

Es como la letra de la canción de «No Leaf Clover», de Metallica: «Esa luz reconfortante al final del túnel resulta ser un tren de mercancías que se acerca a toda velocidad».

Paradójicamente, algunos pacientes de cáncer que sobreviven a la pesadilla de esta enfermedad dicen: «Fue lo mejor que pudo haberme pasado».

Es curioso cómo son las cosas, ¿no crees?

---

---

26 de noviembre  
**EL ALTAR INDIFERENTE**

---

---

Muchos grumos de incienso se colocan sobre un mismo altar: los unos caen antes, los otros después. Pero este orden de caída nada importa.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.15

¿ Qué te distingue de la persona más rica del mundo? Tienes menos dinero. ¿Qué te distingue de la persona más longeva del mundo? Ella ha vivido unos cuantos años más. Lo que te distingue de la persona más alta, inteligente, rápida... es lo mismo.

Si nos comparamos con los demás, es más difícil aceptarnos porque queremos *lo que ellos tienen* o queremos *lo que pudo haber sido* , no lo que tenemos en la vida real. Sin embargo, eso no importa.

Algunos considerarán este fragmento de Marco Aurelio pesimista, y otros, optimista, pero es una simple *verdad* . Todos estamos en este mundo y todos nos iremos en algún momento, así que es mejor no preocuparnos por diferencias insignificantes. Tenemos demasiadas cosas que hacer.

---

---

27 de noviembre  
**EL PLACER DE IGNORAR LO NEGATIVO**

---

---

¡Cuán fácil es rechazar y borrar toda imaginación molesta o impropia, e inmediatamente encontrarse en una calma total!

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 5.2

**L**os estoicos tuvieron la suerte de librarse de la sobrecarga de información que padece la sociedad moderna. No tenían las distracciones que generan las redes sociales, los periódicos o la televisión. Pero, incluso entonces, una persona indisciplinada podía encontrar muchas distracciones.

En aquel entonces, parte de la mentalidad estoica era una especie de ignorancia bien cultivada. El epigrama de Publio Siro lo expresa muy bien: «Evita siempre aquello que te irrita». Es decir: dale la espalda a las cosas que te exasperan. Si sabes que hablar de política en una comida termina en conflicto, ¿por qué insistes en hacerlo? Si las decisiones de tus hermanos te molestan, ¿por qué no dejas de meterte en sus asuntos? Haz lo mismo con otras cosas que te molesten.

Evitarlas no es una señal de debilidad, sino de voluntad férrea. Intenta pensar: «Conozco bien mi reacción en este tipo de situaciones y esta vez no me voy a dejar llevar». Y luego: «En el futuro voy a retirar este estímulo de mi vida».

Acto seguido, aparecen la paz y la serenidad.

---

---

28 de noviembre

**NO ES UNA RESPONSABILIDAD DE LOS DEMÁS, SINO  
TUYA**

---

---

Si tiene un desliz, instrúyete benévolamente e indícale su negligencia. Mas si eres incapaz, recrimínate a ti mismo, o ni siquiera a ti mismo.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 10.4

**U**n buen maestro sabe que, cuando un alumno está fallando, la culpa recae en el instructor, no en el pupilo. ¿Cuánto más generosos y tolerantes seríamos si pusiéramos en práctica esta idea en otras esferas de nuestra vida? No es sencillo tener la capacidad de comprender que, si un amigo no es de fiar, tal vez es porque no sepa qué está haciendo mal o porque no hemos intentado ayudarlo a corregir ese defecto. Si el rendimiento de un empleado es decepcionante, habla con él y averigua si le hace falta algo. Si alguien es irritante, intenta averiguar el motivo de su comportamiento o pregúntate: *¿Por qué estoy siendo tan susceptible?*

Si nada de esto funciona, procura dejarlo pasar. Podría tratarse de un incidente aislado.

---

---

29 de noviembre  
**VAS A ESTAR BIEN**

---

---

No te asocies a los lamentos de los afligidos, ni a sus conmociones.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.43

Cuando ocurre algo negativo, nos invade esta sensación: *Se acabó, todo está perdido* . Le siguen quejas, compasión y miseria: la lucha impotente contra algo que ya ocurrió.

¿Por qué molestarse? No sabemos qué nos depara el futuro. No sabemos qué nos espera a la vuelta de la esquina: podría haber más problemas, o podría ser la oscuridad antes del amanecer.

Si somos estoicos, podemos estar seguros de una cosa: sin importar lo que pase, vamos a estar bien.

---

---

30 de noviembre  
**SIGUE EL LOGOS**

---

---

Tranquilo a la vez que resuelto, alegre a la par que consistente, es el hombre que en todo sigue la razón.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 10.12

**L**a razón rectora del mundo (para los estoicos, el *logos* ) funciona de forma misteriosa. Unas veces, el *logos* nos brinda lo que queremos; otras, precisamente lo contrario. En cualquier caso, los estoicos creían que el *logos* era una fuerza todopoderosa que regía el universo.

Hay una analogía útil que explica el *logos* : somos como un perro a quien dan azotes para que tire de un carro. La dirección del carro decidirá nuestro destino. Y, según la longitud del látigo, tendremos la oportunidad de explorar y decidir el ritmo, aunque en última instancia cada uno tiene que elegir si se moverá voluntariamente o se arrastrará con pesadez. ¿Qué eliges?

¿Aceptaremos gustosos o nos negaremos? Al final, es lo mismo.



---

---

**DICIEMBRE**

MEDITACIÓN SOBRE LA  
MORTALIDAD

---

---

---

---

1 de diciembre  
**APARENTA QUE HOY ES EL FIN**

---

---

Modelemos nuestra alma como si hubiéramos llegado al término. No aplacemos nada; cada día ajustemos las cuentas con la vida... Aquel que todos los días sabe dar la última mano a su vida no siente la necesidad del tiempo.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 101.7-8

**E**ste consejo, «vive cada día como si fuera el último», es un cliché. Todo el mundo lo dice, pero muy pocos lo hacen. En todo caso, ¿sería razonable hacerlo? Sin embargo, Séneca no está sugiriendo que no respetes las leyes o tus opiniones y que busques una orgía a la que te puedas unir a la espera del fin del mundo.

Una comparación mejor sería la de un soldado que está a punto de partir hacia el frente y no sabe si regresará. Por eso, pone en orden sus asuntos. Les dice a sus hijos y a su familia que los ama, y no pierde el tiempo para ocuparse de nimiedades.

Por la mañana, cuando está listo para partir, espera regresar sano y salvo, pero también está preparado para la posibilidad de no hacerlo.

Hoy, vivamos de la misma manera.

---

---

2 de diciembre  
**NO TE PREOCUPES, SOLO ESTÁS MURIENDO  
LENTAMENTE**

---

---

Obra, habla y piensa siempre como si estuvieras a punto de salir de esta vida.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 2.11.1

**A**lguna vez has escuchado a alguien preguntar: «¿Qué harías si mañana supieras que tienes un cáncer?». El propósito de la pregunta es que consideres cómo sería tu vida si de repente te quedaran unos meses o unas semanas de vida. No hay nada como una enfermedad terminal para que la gente reaccione.

Ahora bien, ya tienes un diagnóstico terminal. ¡Todos lo tenemos! En palabras de Edmund Wilson: «La muerte es una profecía que nunca falla». Todos nacemos con una sentencia de muerte. Cada segundo que pasa nunca se recupera.

Cuando te des cuenta, esta pregunta tendrá un efecto enorme en lo que hagas, digas y pienses. No permitas que pase otro día en el que ignores el hecho de que eres una persona que se está muriendo. Todos lo somos. ¿Podríamos hoy dejar de aparentar lo contrario?

---

---

3 de diciembre

## **EL FILÓSOFO COMO ARTISTA DE LA VIDA Y LA MUERTE**

---

---

La filosofía no promete al hombre conseguirle algo de lo exterior; si no, estará aceptando algo extraño a su propia materia. Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 1.15.2

**L**a filosofía no es una actividad ociosa propia de académicos o de gente adinerada. Es una de las actividades más esenciales que un ser humano puede adoptar. Para Henry David Thoreau, su objetivo es «resolver los problemas de la vida; no solo en la teoría, sino también en la práctica». Esta idea se relaciona con la célebre cita de Cicerón: «La vida entera de los filósofos, como dice Platón, es una preparación para la muerte».

No estás leyendo estas citas y haciendo estos ejercicios por diversión. Aunque sean agradables y te ayuden a relajarte, su objetivo es ayudarte a esculpir y mejorar tu vida. Y, como todos tenemos una sola vida y una sola muerte, deberíamos abordar cada experiencia como lo hace un escultor: tallando la superficie con los cinceles hasta, como diría Miguel Ángel, liberar al ángel del mármol.

Intentamos llevar a cabo eso tan difícil (vivir y morir) de la mejor manera posible; y, para hacerlo, debemos recordar lo que hemos aprendido y las palabras sabias que hemos recibido.

---

---

4 de diciembre  
**NO TE PERTENECE**

---

---

Los que pueden ser impedidos y arrebatados y los coercibles no son propios, y son propios los libres de impedimentos.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.24.3

**E**l conservacionista Daniel O'Brien ha declarado que no «es propietario» de su rancho de búfalos en Dakota del Sur. Solo vive ahí mientras el banco le permite pagar a plazos la hipoteca. Es una broma sobre las realidades económicas de la ganadería y también toca la idea de que la tierra no es propiedad de un individuo, que esta durará más tiempo que nosotros y nuestros descendientes. Marco Aurelio decía que no somos dueños de nada y que incluso nuestras vidas son parte de un fideicomiso.

Por mucho que peleemos y trabajemos por acumular objetos, podemos perderlos en un segundo. Ocurre lo mismo con cosas que consideramos «nuestras» y que son igual de precarias: reputación, salud, fortaleza física o relaciones personales. ¿Cómo pueden pertenecernos si algo ajeno a nosotros (el destino, la mala suerte, la muerte, etcétera) nos las puede quitar sin previo aviso?

Entonces ¿qué nos pertenece? Solo nuestras vidas, pero no por mucho tiempo.

---

---

5 de diciembre

## LOS BENEFICIOS DEL PENSAMIENTO SERENO

---

---

Deja que la muerte, el exilio y todo aquello que parece terrible se presente cotidianamente ante tus ojos... y nunca pensarás en nada indigno ni desearás nada de forma desmedida.

EPICTETO , *E NQUIRIDIÓN* , 21

Los vientos políticos podrían cambiar en un instante y arrebatarte las libertades más elementales que das por hecho. Sin importar quién eres y la seguridad que haya reinado en tu vida, hay alguien ahí fuera dispuesto a robarte y matarte por poco dinero.

Como está escrito en la imperecedera *Epopeya de Gilgamesh*:

¡La humanidad se quiebra como un junco en el cañaverall

El joven atractivo, la joven hermosa,

¡a todos la Muerte se los lleva en la plenitud de la vida!

La muerte no es la única interrupción inesperada, nuestros planes pueden venirse abajo por millones de motivos. Hoy podría ser un día más agradable si ignoraras esas posibilidades, pero ¿a qué precio?

---

---

6 de diciembre  
**LA ESPADA PENDE SOBRE TI**

---

---

No actúes con la idea de que vas a vivir diez mil años. La necesidad ineludible pende sobre ti. Mientras vives, mientras es posible, sé virtuoso.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.17

**E**xiste una historia antigua que relata que un cortesano restó importancia a las responsabilidades de su rey. Para mostrarle su error, el rey aceptó intercambiar los roles para que el cortesano pudiera experimentar cómo era ser rey. El hizo otro ajuste: colgó una espada suspendida solo de un pelo de crin de caballo sobre el trono, para ilustrar el peligro y la carga que conlleva la vida del monarca, así como el miedo constante a ser asesinado. Esta perturbadora imagen sobre la presencia en nuestras vidas de la muerte y las dificultades se denominó «la espada de Damocles».

La realidad es que una espada similar pende sobre todos nosotros. En cualquier momento nos pueden arrebatarnos la vida, y esa amenaza puede tener dos efectos: podemos temerla y asustarnos, o motivarnos para hacer el bien. Porque la espada ya está suspendida, y nada más podemos hacer. ¿Preferirías recibir a la muerte durante un acto egoísta y vergonzoso, o preferirías *esperarla* mientras actúas bien?

---

---

7 de diciembre  
**LA MANO QUE NOS TOCÓ**

---

---

Como si hubieras muerto y el instante presente fuera el término de tu vida, es preciso que pases los años que te quedan de acuerdo con la Naturaleza. Interésate únicamente por los acontecimientos que se hallen ligados a tu destino. ¿Acaso puede haber algo más interesante?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.56-57

**T**enemos un miedo irracional a reconocer nuestra propia mortalidad. Evitamos pensar en ella porque nos parece deprimente. No obstante, reflexionar sobre la mortalidad tiene el efecto contrario: fortalece, no entristece. ¿Por qué? Porque nos otorga claridad.

Si de pronto te dijeran que tienes una semana de vida, ¿qué cambios aplicarías? Si murieras y resucitaras, ¿sería distinta tu perspectiva?

Como dijo Próspero en *La tempestad* de Shakespeare, si «de cada tres de mis pensamientos, uno se consagrará a mi tumba», no hay riesgo de dejarnos llevar por asuntos o distracciones insignificantes. En vez de negar nuestro temor a la muerte, permitamos que nos convierta en mejores personas hoy mismo.



---

---

8 de diciembre

## **NO TE ESCONDAS DE TUS SENTIMIENTOS**

---

---

Es mejor vencer [a la angustia] que engañarla.

SÉNECA , *C ONSOLACIÓN A H ELVIA* , 17.2

**T**odos hemos perdido a personas cercanas: un amigo, un colega, un padre o un abuelo. Cuando estábamos tristes, alguna persona bienintencionada hizo lo posible por distraernos durante un par de horas. Por amables que sean esos gestos, resultan equivocados.

Se ha dicho que los estoicos reprimían sus emociones. Sin embargo, el objetivo de su filosofía es enseñarnos a afrontar, procesar y gestionar las emociones *de inmediato* , no ignorarlas. Por tentador que sea engañarte a ti mismo u ocultarte de una emoción poderosa como la pena (convenciéndote a ti y a los demás de que estás bien) es mejor reconocerla y comprenderla. La distracción puede ser agradable a corto plazo, acudiendo a ver los combates de gladiadores, como un romano podría haber hecho, por ejemplo. Pero la toma de conciencia es mejor a largo plazo.

Eso significa enfrentarlo ahora. Procesar y analizar lo que sientes. Prescinde de expectativas, de la sensación de que tienes derecho a algo o de que te han perjudicado. Encuentra el aspecto positivo, y también convive con tu dolor y acéptalo, recuerda que es parte de la vida. Así se conquista el dolor.

---

---

9 de diciembre  
**DESPILFARRADORES DE TIEMPO**

---

---

Aunque todos los talentos que en algún momento han brillado están de acuerdo en este solo punto: en ningún momento se admirarán bastante de esta ofuscación de la mente de los hombres. No consienten que nadie invada sus fincas y, si surge un pequeño conflicto sobre la dimensión de los terrenos, acuden corriendo a las piedras y a las armas: dejan que otros entren en su vida, es más, ellos mismos introducen incluso a sus futuros propietarios. No se encuentra nadie que quiera repartir su dinero: ¡entre cuántos distribuye cada uno su vida! Son estrictos a la hora de conservar su patrimonio, en cuanto hay ocasión de malgastar el tiempo, pródigos por demás con lo único en lo que la avaricia resulta honorable.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 3.1-2

**H**oy sufrirás una serie de interrupciones: llamadas, correos, visitas, eventos inesperados, etc. Booker T. Washington apuntó que «la cantidad de personas que esperan consumir nuestro tiempo sin ningún sentido es casi innumerable».

Por otra parte, un filósofo sabe que, por defecto, debería adoptar un estado continuo de reflexión y consciencia de sí mismo. Por eso protege su espacio personal y sus pensamientos de las intrusiones exteriores con tanta cautela. Sabe que un par de minutos de contemplación son más importantes que cualquier reunión o informe. También sabe que, en el fondo, tenemos muy poco tiempo de vida y lo rápido que se pueden agotar nuestras reservas.

Séneca nos recuerda que, si bien somos eficaces a la hora de proteger nuestra propiedad física, en cambio somos demasiado permisivos a la hora de imponer límites y preservar nuestro espacio mental para pensar y reflexionar. La propiedad se puede recuperar, abunda, hay territorio del que el hombre todavía no ha hecho uso. ¿Qué hay del tiempo? El tiempo es nuestro activo más irremplazable, no podemos comprar más. Solo podemos esforzarnos por desperdiciar de él lo menos posible.

---

---

10 de diciembre  
**NO TE VENDAS TAN BARATO**

---

---

Que nadie me robe ningún día, pues no me va a devolver nada que merezca tanto gasto.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 1.11

**L**as personas gastan más dinero cuando utilizan una tarjeta de crédito que cuando tienen que pagar en efectivo. Si alguna vez te has preguntado por qué los bancos insisten tanto para que las contrates, este es el motivo: cuantas más tarjetas tengas, más gastas.

¿Tratamos nuestros días como a nuestro dinero? Como no sabemos exactamente cuántos días viviremos y como nos empeñamos en no pensar en que algún día moriremos, somos bastante generosos a la hora de ocupar nuestro tiempo. Permitimos que se impongan las personas y las obligaciones, y rara vez nos preguntamos qué obtenemos a cambio.

La máxima de Séneca es el equivalente a deshacerte de tus tarjetas y cambiarlas por efectivo. Dice que tienes que reflexionar sobre cada transacción: *¿Vale lo que cuesta? ¿Estoy haciendo una buena compra?*

---

---

11 de diciembre  
**DIGNIDAD Y VALOR**

---

---

A los gladiadores, como dice Cicerón, los tenemos mal vistos si intentan salvar la vida por todos los medios; los aplaudimos si muestran ostensiblemente su menosprecio por ella.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 11.4

Los compañeros de universidad del que llegaría a ser presidente de los Estados Unidos, Lyndon Johnson, contaban de él una anécdota vergonzosa. Al parecer Johnson era un bravucón y tenía la necesidad de dominar e intimidar a los demás constantemente. No obstante, su biógrafo Robert Caro aclara que, cuando alguien se le enfrentaba, resultaba ser un cobarde. En una ocasión, durante una discusión sobre una partida de póker, en vez de pelear, Johnson se echó sobre la cama y «empezó a patear frenético en el aire... como una niña». Gritó: «¡Si me pegas, te pateo! ¡Si me pegas, te pateo!».

Más adelante, Johnson también hizo hasta lo imposible para no entrar a combatir en la Primera Guerra Mundial y disfrutó la vida en California mientras otros soldados luchaban y morían fuera del país. Sin embargo, aseguraba ser un héroe de guerra. Esa fue una de sus mentiras más vergonzosas.

No es preciso que ignoremos nuestra seguridad física ni que participemos en actos violentos gratuitos para mostrar nuestra valentía. Sin embargo, nadie respeta a un cobarde, a nadie le cae bien quien elude su deber, nadie admira a una persona que valora en exceso su comodidad y sus necesidades.

Es la ironía de la cobardía. Aunque su objetivo es la autoprotección crea secretos vergonzosos. La protección individual no vale la pena por todo lo que implica.

Sé valiente, ten dignidad.

---

---

12 de diciembre  
**LA VIDA SIGUE**

---

---

Con la observación de los sucesos pasados y de tantas transformaciones que se producen ahora, también el futuro es posible prever. Porque enteramente igual será su aspecto y no será posible salir del ritmo de los acontecimientos actuales. En consecuencia, es lo mismo haber investigado la vida humana durante cuarenta años que durante diez mil. Pues ¿qué más verás?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.49

**T**odo muere con el tiempo, no solo las personas, sino también las empresas, los reinos, las religiones y las ideas. La República romana duró 450 años. El Imperio romano, en el cual Marco Aurelio fue considerado uno de «los cinco buenos emperadores», duró 500 años. El ser humano más longevo del que se tenga conocimiento llegó a los 122 años. La expectativa de vida promedio en los Estados Unidos es de poco más de 78 años. En otros países o regiones, más o menos lo mismo. Al final, todos sucumbimos, como dijo Marco Aurelio, al ritmo de los acontecimientos, y siempre hay una nota final. No hace falta preocuparse por esto, aunque tampoco es beneficioso ignorarlo.

---

---

13 de diciembre  
**ES SOLO UNA CIFRA**

---

---

¿Acaso estás molesto porque pesas tantas o cuantas libras en vez de pesar trescientas? Pues no te apures tampoco si te quedan tantos o cuantos años de vida en vez de vivir mucho más. Del mismo modo que aceptas con resignación la cantidad de materia que te ha correspondido, resígnate también a la duración de tu vida.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.49

**D**icen que la edad es solo una cifra, pero para algunos es muy importante, de lo contrario las mujeres no se quitarían años y los jóvenes ambiciosos no se los sumarían. La gente adinerada y los obsesionados con la salud gastan millones de dólares para vivir *eternamente*.

El número de años que ganemos no importa. Importa lo que hagamos con ellos. Séneca lo expresó muy bien: «Larga es la vida, si la sabemos aprovechar». Lamentablemente, la mayoría de las personas no lo hacen, la desperdician. Solo cuando ya es demasiado tarde tratan de compensarlo intentando, en vano, ganar más tiempo a su favor.

Aprovéchala hoy, aprovéchala todos los días, conténtate con lo que se te ha otorgado.

---

---

14 de diciembre

## LO QUE DEBERÍAMOS SABER HACIA EL FINAL

---

---

Habrás vivido mucho, y aún no eres ni sencillo ni imperturbable, ni andas sin recelo de que puedan dañarte desde el exterior, ni tampoco eres benévolo para con todos, ni cifras la sensatez en la práctica exclusiva de la justicia.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 4.37

**P**or lo que sabemos, Marco Aurelio escribió muchas de sus *Meditaciones* entrado en años, cuando padecía una enfermedad grave. De modo que cuando dice: «Habrás vivido mucho», reconocía con franqueza su mortalidad. Debió de ser muy duro. Se enfrentaba a la realidad de la muerte, y no le gustaba lo que veía esos últimos momentos.

Sí, había logrado muchas cosas, pero sus emociones aún le causaban incomodidad, dolor y frustración. Sabía que, durante el poco tiempo que le quedaba, le aliviaría tomar mejores decisiones.

Con suerte, a ti te queda más tiempo, pero por eso es mucho más importante progresar mientras puedas. Somos seres en constante transformación, hasta el último momento, y Marco Aurelio lo sabía muy bien. Pero, cuanto antes lo comprendamos, más podremos saborear los frutos del esfuerzo de haber sabido moldear nuestro carácter, y antes podremos vernos libres de la falsedad, la ansiedad, la ingratitud y el antiestoicismo.

---

---

15 de diciembre

## **UNA FÓRMULA SIMPLE DE EVALUAR LOS DÍAS QUE NOS QUEDAN**

---

---

La perfección moral lleva consigo que se viva cada día como si fuere el último, sin apresurarse ni amilanarse ni obrar con ficción.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 7.69

Los estoicos no creían que nadie podía ser perfecto. La idea de convertirse en un sabio (la máxima aspiración para todo filósofo) no era realista, era un ideal platónico.

En todo caso, se levantaban cada día con la esperanza de acercarse más a ese ideal. Tenían mucho que ganar en el intento. ¿Podrías vivir como si hoy fuera tu último día? ¿Es posible expresar la plenitud o la perfección en nuestro *ethos* (carácter), realizando lo correcto, sin esfuerzo, durante veinticuatro horas? ¿Es posible hacerlo durante más de un minuto?

Tal vez no. Pero, si para los estoicos era suficiente intentarlo, debería serlo también para nosotros.



---

---

16 de diciembre  
**SALUD DURADERA**

---

---

Aprende la [vida] de los sanos... y vivirás con confianza. ¿En qué? En lo único que cabe confiar: en la lealtad, en las cosas libres de trabas, en lo que no se te puede arrebatar, esto es, en tu propio albedrío...

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.26.23-24

**C**omo los estoicos afirmaron repetidamente, es peligroso tener fe en las cosas que no podemos controlar. ¿Y tu albedrío? Por ahora, lo controlas; por tanto, es una de las pocas cosas en las que puedes confiar. Es la única faceta relacionada con la salud sobre la que no se puede recibir un diagnóstico terminal (salvo el que todos obtenemos desde el mismo día que nacemos). Es lo único que permanece prístino y nunca se gasta, solo uno mismo puede renunciar a él.

En este pasaje, Epicteto señala que tanto los esclavos como los obreros y los filósofos pueden vivir de ese modo. Sócrates, Diógenes y Cleantes así lo hicieron, incluso cuando eran estudiantes con dificultades o cuando tenían una familia.

Tú también puedes hacerlo.

---

---

17 de diciembre  
**CONÓCETE A TI MISMO ANTES DE QUE SEA  
DEMASIADO TARDE**

---

---

La muerte es una carga para aquel que, siendo demasiado conocido por todos, desconocido para sí mismo muere.

SÉNECA , *T IESTES* , 400

**A**lgunos de los individuos más poderosos e importantes del mundo parecen no tener consciencia de sí mismos. Aunque mucha gente a la que no conocen tiene mucha información sobre ellos, las celebridades parecen saber muy poco sobre sí mismas, bien porque están muy ocupadas o porque les resulta muy doloroso.

Es posible que seamos culpables del mismo pecado. Ignoramos la máxima de Sócrates, «Conócete a ti mismo», y un día despertamos y nos damos cuenta de lo poco que nos hemos preguntado: *¿Quién soy? ¿Qué considero importante? ¿Qué me gusta? ¿Qué necesito?*

Ahora, hoy mismo, tienes tiempo para explorarte, para entender tu mente y tu cuerpo. No esperes. Conócete a ti mismo, antes de que sea demasiado tarde.

---

---

18 de diciembre  
**A TODOS NOS LLEGA**

---

---

Alejandro de Macedonia y su mozo de mulas quedaron reducidos al mismo estado después de su muerte: o fueron reabsorbidos por las esencias generadoras del universo o se dispersaron de igual modo en átomos.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.24

**E**n un mundo cada vez más desigual, no hay muchas experiencias verdaderamente igualitarias. Cuando Benjamin Franklin afirmó que «en este mundo nada es seguro salvo la muerte y los impuestos» no era consciente de las artimañas que usa mucha gente para evadir impuestos. En cambio, la muerte sigue siendo la única experiencia de la que nadie puede escapar y que todos acabaremos experimentando.

A todos nos espera el mismo fin. Sin importar si conquistaste el mundo o limpiaste los zapatos de quienes lo hicieron, al final, la muerte nos iguala a todos de forma radical, es una lección de humildad extrema. Shakespeare, en *Hamlet* , consiguió exponer magistralmente la lógica que Marco Aurelio personificó en Alejandro Magno, en este caso a través de la figura de Julio César:

¡Imperioso César, muerto y en arcilla trocado  
bien puede tapar un agujero para impedir que pase el viento:  
y que ese polvo, ¡ay!, que al mundo quitaba el aliento  
remiende una pared para protegernos del invierno helado!

La próxima vez que te sientas todopoderoso (o lo contrario), recuerda que todos terminaremos igual. En la muerte nadie es mejor, nadie es peor, todas las historias tienen el mismo final.

---

---

19 de diciembre  
**ESCALA HUMANA**

---

---

Recuerda la totalidad de la sustancia, de la que participas mínimamente, y la totalidad del tiempo, del que te ha sido asignado un intervalo breve e insignificante, y del destino, del cual, ¿qué parte ocupas?

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 5.24

**L**a cantidad de materia en el universo es inmensa, billones y billones de átomos. ¿Qué porcentaje de dicha materia constituye un cuerpo humano?

La ciencia indica que la Tierra tiene unos 4,5 miles de millones de años, y no parece que vaya a extinguirse pronto. Por otra parte, ¿cuánta vida le queda a nuestra especie en la tierra? ¿Quizá unas cuantas décadas?

A veces, es necesario conocer los hechos y las cifras para darnos cuenta de la escala de la existencia del ser humano en el universo.

Tenlo en cuenta la próxima vez que te sientas vanidoso o creas que todo depende de tus actos. No es así, eres una persona entre tantas otras, y das lo mejor de ti, como tantos otros. Y eso es todo lo que debes hacer.

---

---

20 de diciembre  
**TEME EL MIEDO A LA MUERTE**

---

---

¿No te das cuenta de que lo capital de todos los males para el hombre y de la falta de nobleza y de la cobardía no es la muerte, sino más bien el miedo a la muerte? En eso, pues, ejercítame, que a eso tiendan todos los discursos, los ejercicios, las lecturas, y sabrás que solo así se liberan los hombres.

EPICTETO , *D ISERTACIONES POR A RRIANO* , 3.26.38-39

**A**ntes de suicidarse, en vez de someterse a la destrucción de la República romana en manos de Julio César, el gran filósofo estoico Catón, para armarse de valor, leyó un fragmento del *Fedón* de Platón que afirma: «Teméis, como los niños, que, cuando el alma salga del cuerpo, la arrastren los vientos». La muerte infunde temor porque es desconocida, nadie puede regresar y contarnos cómo es. Se trata de un misterio.

Pese a nuestra actitud infantil e ignorante en torno a la muerte, hay muchos hombres y mujeres sabios que por lo menos nos pueden servir de guía. Existe una razón por la cual la gente mayor nunca parece temer a la muerte: han tenido más tiempo para reflexionar al respecto (y se han percatado de lo inútil que es preocuparse). Pero existen otros recursos maravillosos. Uno de ellos es el diario estoico que escribió Florida Scott-Maxwell durante su enfermedad terminal: *The Measure of My Days* . Otro lo podemos encontrar en las célebres palabras de Séneca para reprender a su familia y sus amigos, quienes habían roto a llorar implorado a sus verdugos: «¿Dónde están los principios filosóficos o las lecciones que hemos estudiado durante tantos años contra la fatalidad?». En la filosofía hay palabras inspiradoras, valientes, de hombres y mujeres extraordinarios que nos pueden ayudar a hacer frente a este temor.

Los estoicos ofrecen otra reflexión útil sobre la muerte. Si realmente la muerte es el final, entonces, ¿qué tememos? Tus miedos, tus sufrimientos y tus deseos perecerán contigo. Por

aterradora que parezca la muerte, recuerda: en sí misma supone el fin del miedo.

---

---

21 de diciembre  
**¿QUÉ HAS HECHO ESTOS AÑOS?**

---

---

Con frecuencia un viejo de muchos años no tiene ningún otro argumento con el que pruebe que ha vivido mucho que su misma edad.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 3.8

¿ Cuánto tiempo llevas con vida? Multiplica tu edad por 365 y luego por 24. ¿Cuántas horas has vivido? ¿Qué has hecho con ellas?

Para la mayoría, la respuesta es: no lo suficiente. Hemos dispuesto de tantas horas que las hemos asumido como algo natural y aprovechado a la ligera. Hemos jugado partidos de golf, pasado años en la oficina, visto películas mediocres, leído una pila de libros absurdos que difícilmente recordamos y, tal vez, tenemos el desván lleno de juguetes. Somos como el personaje de *El largo adiós* , de Raymond Chandler, que dice: «Básicamente mato el tiempo, pero se resiste».

Un día, empezarán a escasear nuestras horas. Sería agradable ser capaces de decir que las hemos aprovechado. No con logros, dinero o reputación (ya conoces la opinión de los estoicos al respecto), sino con sabiduría, comprensión y un progreso auténtico en las cosas con las que todo ser humano se enfrenta.

¿Qué tal si pudieras decir que *realmente* utilizaste bien tu tiempo?  
¿Si pudieras demostrar que *realmente* viviste [...] años? Y no solo que los viviste, sin más, sino que lo hiciste *plenamente* .

---

---

22 de diciembre  
**RECLAMA TU DERECHO**

---

---

Resulta indecoroso para uno ya anciano, o que frisa en la ancianidad, obtener sus conocimientos apoyándose en un libro de memorias. «Esto dijo Zenón»: ¿y tú, qué? «Esto dijo Cleantes»: ¿y tú qué? ¿Hasta cuándo te moverás al dictado de otro? Ejerce tú el mandato, expón alguna idea que llegue a la posteridad, ofrece algo y que ello sea de tu repuesto.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 33.7

**A**l reflexionar en su diario sobre el tema de la inmortalidad, Ralph Waldo Emerson se quejaba de lo mucho que los escritores eluden un tema complejo y recurren a citas. «Detesto las citas, cuéntame lo que sabes», escribió.

Séneca se quejaba de lo mismo aproximadamente veinte siglos antes. Es más fácil citar, depender de las palabras sabias de los demás. Sobre todo, cuando le concedes autoridad a personajes tan sobresalientes.

Es más difícil (e intimidante) arriesgarte y expresar tus pensamientos. ¿Pero cómo crees que las citas sabias de esos personajes sobresalientes se concibieron originalmente?

Tus experiencias son valiosas. También has acumulado sabiduría. Reclama tu derecho. Deja algún legado para el futuro, hazlo a través de tus propias palabras, pero también con tu ejemplo.



---

---

23 de diciembre  
**¿QUÉ ES LO QUE TEMES PERDER?**

---

---

Temes morir: ¿y qué, esta tu vida no equivale a la muerte?

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 77.18

**S**éneca relata una historia espléndida sobre un romano con una riqueza obscena a quien sus esclavos cargaban en una litera. En una ocasión, después de ser sacado de una bañera, el romano preguntó: «¿Ya estoy sentado?». El punto de vista de Séneca era esencialmente: ¿qué clase de vida, patética y triste, es aquella en la que vives tan desconectado del mundo que ni siquiera sabes distinguir si estás de pie? ¿Cómo podía saber el hombre si estaba incluso *vivo* ?

La mayoría tememos a la muerte. No obstante, este temor plantea una pregunta: ¿Qué quieres conservar? Para muchos, la respuesta es: horas de televisión, comer hasta hartarse, desperdiciar su potencial, tener un trabajo aburrido y así sucesivamente. Pero ¿acaso esto es vivir? ¿Vale la pena vivir este tipo de vida y tener miedo a perderla?

Parece que no.

---

---

24 de diciembre  
**SIN IMPORTANCIA... COMO UN VINO FINO**

---

---

El sabor del vino puro y el sabor del mosto lo conoces; nada importa que sean cien o mil las ánforas que pasan por tu vejiga: eres un filtro.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A L UCILIO* , 77.16

**H**e aquí otro ejemplo de otra expresión desdeñosa, en esta ocasión de Séneca, quien, dado su gusto por la opulencia, seguro que disfrutaba de un buen vino de vez en cuando. Su comentario quizá incomode a aquellos que la madurez y el éxito han convertido en expertos enólogos (aunque esta lógica se puede aplicar a los amantes de la tecnología, a los melómanos o a gente similar).

Por divertidos, emocionantes y agradables que sean esos placeres, vale la pena darles su justo valor. Al final de tus días, no recibes un premio por haber consumido más, trabajado más, gastado más, coleccionado más o aprendido más sobre las distintas añadas de vinos que los demás. Eres un simple conducto, un recipiente que albergó o interactuó de manera temporal con estos artículos de lujo.

Si te descubres anhelándolos, esta meditación te puede ayudar a limitar un poco su encanto.

---

---

25 de diciembre

## **NO QUEMES LA VELA POR AMBOS EXTREMOS**

---

---

Hay que dar un desahogo a los espíritus: tras descansar se levantan más dispuestos y más vivaces. Igual que no hay que exigir demasiado a los campos fértiles (pues pronto los agotará su fecundidad nunca interrumpida), así el continuo esfuerzo quebrantará el ímpetu de los espíritus, recuperarán sus energías relajándose y reposando un poco; de la asiduidad de los esfuerzos nace una especie de embotamiento y lasitud de los espíritus.

SÉNECA , *S OBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU* , 17.5

**N**o se puede leer a Marco Aurelio y a Séneca sin sorprenderse por la diferencia entre estas dos personalidades radicalmente opuestas. ¿A quién le hubieras confiado la inmensa responsabilidad de un imperio? Tal vez, a Marco Aurelio. Pero ¿quién te hubiera gustado ser como individuo? Tal vez, Séneca. Quizá porque él parece haber conseguido lo que ahora denominamos equilibrio entre el trabajo y la vida privada. Mientras que las lecturas de Marco Aurelio pueden transmitir la impresión de estar escritas por una persona que está agotada y cansada, las de Séneca desprenden la energía y la frescura de un espíritu vigoroso. Posiblemente, la filosofía de Séneca, basada en el descanso y la relajación (junto con el estudio riguroso y otros rituales estoicos), tuvo mucho que ver.

La mente es un músculo y, como el resto, se puede cansar, saturar y lesionar. Nuestra salud también se ve minada por el exceso de compromisos, por la falta de descanso y por los malos hábitos. Recuerda la leyenda de John Henry, el ferroviario de la posguerra civil americana que desafió a la máquina y, pese a salir victorioso, su esfuerzo fue tan exigente que acabó muriendo en el acto. No lo olvides.

Hoy es probable que te enfrentes a situaciones que agoten tu paciencia, que requieran mucha claridad o concentración o que exijan creatividad. La vida es un trayecto largo, e implica muchos

momentos así. ¿Podrás lidiar con ellos si quemas la vela por ambos extremos? ¿Si has abusado y machacado tu cuerpo?

---

---

26 de diciembre

## **LA VIDA ES LARGA, SI SABES APROVECHARLA**

---

---

No tenemos escaso tiempo, sino que perdemos mucho. Nuestra vida es suficientemente larga y se nos ha dado en abundancia para la realización de las más altas empresas, si se invierte bien toda entera; pero en cuanto se disipa a través del lujo y la apatía, en cuanto no se dedica a nada bueno, cuando por fin nos reclama nuestro último trance nos percatamos de que ya ha transcurrido la vida que no comprendimos que corría. Así es: no recibimos una vida corta, sino que nos la hacemos.

SÉNECA , *S OBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA* , 1.3-4

**N**adie sabe cuánto tiempo vivirá. Pero, por desgracia, podemos estar seguros de una cosa: desperdiciaremos demasiado tiempo, sentados, buscando las cosas equivocadas, negándonos a cuestionarnos sobre lo verdaderamente importante. Con demasiada frecuencia somos como los académicos confiados que Petrarca criticó en su ensayo clásico sobre la ignorancia: aquellos que «despilfarran su potencial en cosas externas y se buscan en ellas». No obstante, no tienen idea de lo que hacen.

De modo que hoy, si te descubres apurado o diciendo «no tengo tiempo», detente un segundo. ¿Es cierto? ¿O estás comprometido con muchas cosas innecesarias? ¿Eres eficiente o estás desperdiciando tu vida? El estadounidense promedio pasa unas cuarenta horas al año en el coche. Eso son muchos *meses* en una vida. Y puedes sustituir «el coche» por lo que quieras: discutir, ver la tele, soñar despierto...

Tu vida es larga, simplemente, aprovéchala.

---

---

27 de diciembre  
**NO PERMITAS QUE TU ALMA PARTA PRIMERO**

---

---

Es vergonzoso que cuando tu cuerpo no renuncia a esta vida, renuncie la primera tu alma.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 6.29

**P**ese a sus privilegios, Marco Aurelio tuvo una vida dura. El historiador romano Dion Casio dijo que «no tuvo la buena suerte que merecía, pues no tenía un cuerpo fuerte y padeció muchos problemas prácticamente durante todo su reinado». Estaba tan enfermo que una vez se rumoreó que había muerto, y un general en el que confiaba aprovechó la oportunidad para proclamarse emperador.

Sin embargo, pese a estas dificultades (los años de guerra, las enfermedades incapacitantes, su hijo afligido) nunca se dio por vencido. Es un ejemplo inspirador para tenerlo en mente cuando hoy nos cansemos, nos sintamos frustrados o tengamos que lidiar con alguna crisis. Ese hombre tenía todos los motivos para estar molesto y amargado, pudo haber renunciado a sus principios para vivir con lujos y comodidades, pudo haber desatendido sus responsabilidades para concentrarse en su salud, pero nunca lo hizo. Su alma se conservó fuerte incluso cuando su cuerpo se había debilitado. No se dio por vencido, hasta el último segundo en el que su cuerpo lo hizo, cuando murió cerca de Viena en el año 180 d. C.

---

---

28 de diciembre  
**SOBRE SER RECORDADO**

---

---

Todo es efímero: el recuerdo y el objeto recordado.

MARCO AURELIO , *M EDITACIONES* , 4.35

**D**ate una vuelta por la calle 41 y detente en la hermosa Biblioteca Pública de Nueva York, con sus majestuosos leones de piedra. Para acceder a la biblioteca, pasarás por el Library Way, un paseo con placas de bronce, talladas con relieves y colocadas en el pavimento que contienen una serie de citas de los mejores escritores de la historia. Esta es de Marco Aurelio: «Todo es efímero: el recuerdo y el objeto recordado».

La propia biblioteca es un diseño de la firma de John Merven Carrère, uno de los arquitectos más notables del siglo XX, y posee las colecciones de personajes y filántropos como Samuel Tilden, John Jacob Astor y James Lenox, cuyos nombres están tallados en piedra. Actualmente, es propiedad del fondo de inversión Stephen A. Schwarzman. La inauguración de la biblioteca fue en 1911 y asistieron el presidente William Howard Taft, el gobernador John Alden Dix y el alcalde de la Ciudad de Nueva York, William Jay Gaynor. Además, el ilustre Gregg LeFevre diseñó las placas conmemorativas que están en paseo.

La cita de Marco Aurelio nos invita a reflexionar: ¿cuántos de estos individuos conocemos? Las personas que estuvieron involucradas en la historia de la biblioteca eran algunos de los hombres más famosos del mundo, maestros en sus respectivos campos, algunos increíblemente adinerados. Incluso en la sección de las placas muchos escritores famosos no son conocidos para el lector moderno. Murieron hace tiempo, así como los lectores que los recordaban.

Todos nosotros, incluido Marco Aurelio (ignorado por muchos de los peatones que recorren el paseo), perduraremos lo justo en el

recuerdo, como mucho.



---

---

29 de diciembre  
**AGRADECE**

---

---

La gratitud es un bien referido a nosotros, al igual que la justicia que no se ordena a los demás, como vulgarmente se piensa: gran parte de ella revierte hacia sí misma.

SÉNECA , *E PÍSTOLAS MORALES A LUCILIO* , 81.19

**P** iensa en todo lo que puedes agradecer hoy. Que estás vivo, que vives en una época de paz, en un buen lugar, que gozas de salud y que tienes tiempo libre para leer este libro. ¿Y las cosas sencillas? La persona que te sonrió, la mujer que te abrió la puerta, la canción que te gusta o el clima agradable.

La gratitud es contagiosa. Su optimismo es radiante.

Si hoy fuera tu último día en la tierra (si supieras por adelantado que en pocas horas va a terminar todo), ¿tendrías algún motivo para estar agradecido? ¿Mejoraría tu vida si comenzaras con esa actitud todos los días? ¿Y si te permitieras pensar así en todos los aspectos de tu vida?

---

---

30 de diciembre  
**EN EL MOMENTO DEFINITIVO**

---

---

Quita fuerzas y peso a la desgracia, aquel que lleva con calma su infortunio.

SÉNECA , *H ÉRCULES EN EL E TA* , 231-232

¿ Qué tienen en común las personas que admiras, aquellas que parecen controlar y hacerle frente a cualquier adversidad y dificultad con éxito? Su sentido del equilibrio, su disciplina. En la cuerda floja, en medio de las críticas, después de una tragedia desgarradora, durante una época desfavorable, ellas siguen adelante.

No es porque sean mejores que tú, ni porque sean más inteligentes. Es porque han aprendido un secreto: es posible gestionar una situación difícil si lo haces con calma y tranquilidad, meditando y reflexionando convenientemente sobre ella.

Esta actitud no solo es pertinente para las adversidades del día a día, también lo será para el mayor y más inevitable de nuestros desafíos: nuestra propia muerte. Podría llegar mañana o de aquí a cuarenta años, podría ser rápida e indolora o insoportable. Nuestro mejor recurso para sobrellevar esa experiencia no será la religión, tampoco lo serán las palabras sabias de los filósofos, sencillamente será nuestra mente, tranquila y sensata.

---

---

31 de diciembre  
**PARTICIPA DE TU PROPIO RESCATE**

---

---

No vagabundeas más. Que no has de tener tiempo para releer tus notas, ni las antiguas historias de los romanos y los griegos, ni extractos de tratados que habías reservado para tu vejez. Apresúrate, pues, en llegar al fin; despídete de las vanas esperanzas y mira por tu bien, si tienes cuenta contigo mismo, hasta que sea posible.

MARCO AURELIO , *MEDITACIONES* , 3.14

**E**l objetivo de toda lectura y estudio es ayudarnos a alcanzar una buena vida (y muerte). En algún momento, deberemos apartar nuestros libros y actuar. Para que, como dijo Séneca, «las palabras se vuelvan obras». Hay un dicho: «La educación echó a perder al soldado». Pero queremos ser eruditos y soldados, soldados que luchan por una buena causa.

Ahora eso es lo que te toca: seguir adelante. La respuesta no es otro libro, sino elecciones y decisiones acertadas. Quién sabe cuánto tiempo te queda o qué te depara el mañana.

# CÓMO SEGUIR SIENDO ESTOICO

---

---

---

**E**speramos que este libro te haya durado un año (aunque no te culpamos por haberlo leído sin seguir un orden. De hecho, eso sería un honor). ¿Qué sigue? Esperamos haberte despertado el interés por el estoicismo y que lo adoptes como práctica diaria. Con ese fin hemos creado [DailyStoic.com](http://DailyStoic.com): una página con entrevistas a estoicos practicantes, artículos, ejercicios y un boletín electrónico diario, mediante el cual puedes recibir sabiduría estoica en tu correo electrónico todos los días.

Puedes entrar en [DailyStoic.com](http://DailyStoic.com) ahora mismo o puedes escribir a [hello@DailyStoic.com](mailto:hello@DailyStoic.com) para recibir un paquete especial de bonos estoicos; entre ellos, recomendaciones de lecturas y más material que no pudimos incluir en este libro.

# MODELO DE LA PRÁCTICA ESTOICA TARDÍA Y GLOSARIO DE TÉRMINOS Y PASAJES CLAVE

---

---

Como se expresa en los textos de Epicteto y Marco Aurelio, el pensamiento estoico tardío del siglo II esboza una imagen nítida de la labor de la filosofía a la hora de fomentar la coherencia y la virtud. Como se sugiere en la obra de Pierre Hadot y A. A. Long (véase el apartado de «Lecturas recomendadas»), hemos desarrollado y formalizado las tres disciplinas de Epicteto en una tabla que presenta la naturaleza progresiva de la propuesta del estoicismo tardío para conducirnos y gestionar nuestras acciones en el mundo. Esta tabla reúne los tres *topoi* (temas o campos de estudio) y los tres niveles distintos de ejercicio (*askêsis*) que sugiere Epicteto. Además, también muestra cómo se relacionan (Hadot lo señala) con la búsqueda de la virtud en los términos que expresa Marco Aurelio. La tabla proviene de estos pasajes clave en Epicteto.

Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado: *el relativo a los deseos y los rechazos*, para que ni se vea frustrado en sus deseos ni vaya a caer en lo que aborrece; *el relativo a los impulsos y repulsiones* y, sencillamente, al deber, para que *actúe en orden, con buen sentido, sin descuido*; *el tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos*. De ellos el más importante y el que más urge es el relativo a las pasiones. Pues la pasión nace no de otro modo, sino al frustrarse el deseo o al ir a caer en lo que se aborrece.

EPICTETO, *D ISERTACIONES POR A RRIANO*, 3.2.1-3

Por eso exhortan los filósofos «a no contentarse solo con *aprender*, sino a añadir además el *interés* y luego la *práctica*». Porque nos habíamos acostumbrado durante mucho tiempo a hacer lo contrario y tenemos en uso las suposiciones contrarias a las correctas.

EPICTETO, *D ISERTACIONES POR A RRIANO*, 2.9.13-14

Hemos incluido términos clave en cada nivel de la tabla. Está por un lado el progreso (*prokopê*) por encima de la decepción, la

opinión falsa y el error (pasando por el control del impulso) hasta llegar a los juicios más claros y el conocimiento (coherencia); y está el progreso que toca todos los niveles de formación (estudio/*manthánō* , práctica/*meletaō* , formación ardua/*askeō* ) hasta llegar a la corrección del hábito, actuar de forma más apropiada y mejorar el juicio encarnando las virtudes. Después de la tabla ofrecemos un glosario anotado de conceptos y pasajes estoicos clave.

UN MODELO DE LA PRÁCTICA ESTOICA TARDÍA			
	Tres disciplinas para la acción		
Tres partes del ser	1. Estudiar/aprender μανθάνω ( <i>manthánō</i> )	2. Practicar μελετάω ( <i>meletaō</i> )	3. Ejercitar ἀσκέω ( <i>askeō</i> )
3. Voluntad: asentimiento/rechazo συγκατάθεσις /ανανεύω ( <i>synkatathesis/ananevō</i> ) Libre de engaño; compostura	Lógica: lo que es nuestro, para el bien común y verdadero κατάληψις ( <i>katalêpsis</i> )	Juicio y verdad ἐπιστήμη ( <i>epistêmê</i> )	Sabiduría φρόνησις ( <i>phronêsis</i> )
2. Acción: impulso para hacer/negarse a hacer ὁρμή/ ἀφορμή ( <i>hormê/aphormê</i> ) Actuar deliberadamente, no irresponsablemente	Ética: lo que es nuestro y para el bien común κοινωνικόν ( <i>koinônikon</i> )	Deber y acción apropiada καθηκόν ( <i>kathêkon</i> )	Justicia y valor δικαιοσύνη , ἀνδρεία ( <i>dikaiousunê , andreia</i> )
1. Percepción: deseo/aversión ὄρεξις /ἔκκλισις ( <i>orexis/ekklisis</i> ) Prescindir de opiniones falsas (οἴησις /οἰήσις ) y pasión (πάθος / <i>pathos</i> )	Física: lo que es nuestro, lo que no es nuestro e indiferente ἐφ' ἡμῖν /οὐκ ἐφ' ἡμῖν/ ἀδιάφορα ( <i>eph' hêmin/ouk eph' hêmin/adiaphora</i> )	Hábito y disposición ἔθος /ἕξις ( <i>ethos/hexis</i> )	Control de uno mismo σωφροσύνη ( <i>sôphrosunê</i> )

**Adiaphora ( διάφορα ):** cosas indiferentes, ni buenas ni malas en el sentido moral absoluto. Según el pensamiento estoico, todas las cosas que se encuentran fuera de nuestra esfera de libre albedrío (véase *prohairesis* ) son indiferentes. En sentido relativo algunas cosas fuera de nuestro control son cosas deseables o indeseables (*proêgmena/aproêgmena* ). Marco Aurelio dice: «En cuanto algunos hombres se nos oponen en el cumplimiento de nuestros deberes, ya el hombre baja a la categoría

de los seres que me son indiferentes» (5.20). El término aparece diecisiete veces en *Discursos* de Epicteto y una vez en *Enquiridión* ; véase *Discursos* 2.19.12-13 y 3.3.1. En Marco Aurelio aparece seis veces; véase también 8.56 («el *prohairesis* de mi prójimo es igualmente indiferente a mi *prohairesis* »).

**Agathos ( ἀγαθός ): bien u objeto de deseo correcto.** Epicteto asume la postura estoica clásica cuando dice: «¿Dónde reside el bien? En el albedrío. ¿Dónde el mal? En el albedrío» (*Discursos* , 2.16.1), y cuando dice: «La divinidad puso esta ley y dice: “Si quieres algo bueno, tómallo de ti mismo”». (1.29.4). «Guarda tu propio bien en todo» (4.3.11).

**Anthrôpos ( ἄνθρωπος ): un ser humano, seres humanos en general.** Para Epicteto, somos (*Discursos* 2.10.1): «lo primero, un hombre; es decir, que no tienes nada superior al albedrío (*prohairesis* ), sino que a él está subordinado lo demás, y él mismo no puede ser esclavizado ni subordinado». Un «hombre hermoso» posee las virtudes (*Discursos* 3.1.6b-9). Debemos «ser un hombre o bueno o malo» (*Discursos* 3.15.13), lo que Hadot llama coherencia con los propios principios (*La ciudadela interior* ). En Marco Aurelio (véase 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26), el término se emplea en conjunto con un énfasis en lo que deberían ser nuestros asuntos y trabajo.

**Apatheia ( ἀπάθεια ): calma desapasionada, tranquilidad.** Como verbo, ἀπαθέω significa carente de pasión. Epicteto: *Discursos* (siete veces sustantivo, once veces verbo), véase 4.3.8; dos veces en *Enquiridión* . Marco Aurelio lo emplea como verbo cuatro veces; véase 6.16.2-4. La única vez que lo emplea como sustantivo, dice que cuanto más cercana sea una persona al concepto de *apatheia* , más fuerza posee (11.18.5). Véase *pathos* .

**Aphormê ( ἀφορμή ): privación, indisposición, el impulso de no actuar (como resultado de ekklisis ).** Lo opuesto de *horm ê*. Para Epicteto *hormê/aphormê* es la segunda de las tres áreas de ejercicio (3.2.1-3) y el concepto aparece con frecuencia en *Disertaciones* . Marco Aurelio no lo emplea en este sentido, solo en el de *horm ê*.

**Apotynchanô ( ἀποτυγχάνω ): fallar en obtener, alcanzar, lograr; desaprovechar el objetivo personal, errar.** Aparece veinticuatro veces en Epicteto, en ocasiones junto con *orexis/oreg ô*; véase sobre todo 3.2.1-3. Diógenes Laercio dice que Zenón definió «querer» como fallar en obtener lo que anhelamos o nos proponemos (*Vidas y opiniones de los filósofos ilustres* , 7.1.113). El término no figura en Marco Aurelio. Esta experiencia es una fuente fundamental de inquietud en la vida. Véase también *hamartan ô*.

**Aproêgmena ( ἀπροηγμένα ): cosas no deseadas; indiferentes en un sentido moral absoluto, pero cosas con un valor negativo relativo y naturalmente indeseables, como la enfermedad.** Lo opuesto a *proêgmena* . Estos conceptos no aparecen en Epicteto ni en Marco Aurelio, pero gracias a Diógenes Laercio sabemos que eran frecuentes en las enseñanzas estoicas de Zenón a Crisipo y Posidonio ( *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres* , 7.1.102). Cicerón ensaya el empleo de Zenón de los términos y ofrece equivalentes en latín: *reiecta/praeposita* (*De los fines de los bienes y los males* y *Cuestiones académicas* , 1.X.36-39). Séneca no coincide con Cicerón, más bien utiliza *commoda/incommoda* (conveniente/inconveniente). «En la vida encontramos comodidades e incomodidades, unas y otras no dependen de nosotros» (*Epístolas morales* , 92.16). Para Cicerón es una subdivisión de *reiecta/praeposita* (*De los fines de los bienes y los males* , 3.21).

**Aretê ( ἀρετή ): virtud, bondad y excelencia humana; la fuente del valor absoluto.** Hadot identifica que las cuatro virtudes esenciales de Platón no están del todo presentes en la presentación de Arriano de Epicteto (*La ciudadela interna* , p. 238), sino en Marco Aurelio, quien siguió de cerca a Epicteto. Ambos hacen una articulación y correlación claras de lo que Hadot denomina «los tres actos del alma» (véase la tabla). Diógenes Laercio dice que las cuatro virtudes cardinales eran primordiales para los estoicos (*Vidas y opiniones de los filósofos ilustres* , «Zenón», 7.92): σωφροσύνη /*sôphrosunê*/ control de uno mismo, δικαιοσύνη /*dikaïosunê*/ justicia, ἀνδρεία /*andreia*/ valor, φρόνησις /*phronêsis*/ sabiduría. Para Crisipo experimentar la sabiduría (*phronimos* ), aunque fuera un momento, es igual a una eternidad de ejercitar *aretê* (Plutarco, *Obras morales y costumbres* , 1062). Musonio Rufo dijo: «El hombre ha nacido para la virtud» (*Disertaciones* 2.7.5). Marco Aurelio menciona las cuatro virtudes en 3.6.1 y 5.12, y tres (sin el valor) en 7.63, 8.32 y 12.15. Las incluimos aquí como los objetivos del progreso moral al que va dirigida toda nuestra actividad en el mundo. Marco Aurelio nos invita a no permitir que nuestras virtudes se extingan antes de morir (12.15). Epicteto sí cita la justicia y el dominio de uno mismo en su discusión de la virtud en 3.1.6-9, en donde su uso de σωφροσύνη es más moderado en el sentido de «continente» (que contrasta con «incontinente»), y aquí su término preferido para control de uno mismo (y en todas partes, figura junto con sabiduría/ φρονίμω en 2.21.9) es ἐγκρατεῖς /*egkrateis*/ dominio o ejercer control sobre (que contrasta con ἀκρατεῖς /*akrateis*/ descontrol). Séneca emplea el latín *virtus* y dice que «el único bien es la virtud», la cual consiste en un «juicio verdadero y estable» (*Epístolas morales* , 71.32).

**Askêsis ( ἄσκησις ): ejercicio, práctica, entrenamiento disciplinado cuyo fin es la virtud.** Epicteto identifica tres áreas de formación (*Discursos* , 3.2.1-3,3.12.8), la famosa doctrina de los tres tópicos (*topoi* ) que a decir de los académicos fue la contribución más importante de Epicteto al estoicismo tardío (véase *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* , de A. A. Long, pp. 112-118; *La ciudadela interna* de Hadot). Antes de Epicteto, Séneca precisa que la prolongada división de la filosofía estoica tiene tres partes que denomina «la moral, la natural y la lógica» (*Epístolas* , 89.9). Sugerimos que Epicteto también identifica tres niveles de disciplina: aprender/estudiar (μανθάνω /*manthanô*, figura setenta y nueve veces), practicar (μελετάω /*meletaô*, cincuenta y cuatro veces; véase *Discursos* 2.19.29-34, en donde dice “añadir además el interés y luego la práctica») y el entrenamiento (σκέω /*askêsis* , que aparece cuarenta veces). Para los tres niveles de disciplina véase 2.9.13-14. Para Epicteto las analogías del ejercicio y la formación incluyen la lucha y el atletismo (véase «atleta invencible» en 1.18.21-23; «el que de verdad se ejercita, el que se entrena para enfrentarse a esas representaciones» en 2.18.27-2), el *pankratión* (3.10.6-7) y los soldados que «han de mantenerse en forma durante el invierno» (χειμασκησαι /*heimaskêsai* ; 1.2.32, 4.8.35-37). Si bien cada una de estas tres áreas de formación y tres niveles de disciplina se tocan y complementan, queda muy clara la jerarquía en los actos del alma, de ahí al deseo, pasando por la acción y el asentimiento, mejorar nuestras acciones en el mundo, el estudio, la práctica y el ejercicio arduo, hasta llegar a la virtud (véase la tabla). En Marco Aurelio, quien en ocasiones ridiculiza el estudio, los libros y las exhibiciones de aprendizaje (2.2,3.14, 5.5, 5.9), estas palabras difícilmente aparecen. Por lo visto, le interesa más comprobar las cosas en la vida cotidiana siguiendo lo que dicta nuestro principio rector (*hêgemonikon* ). En este sentido sintoniza con la memorable advertencia de Epicteto contra vomitar lo que has aprendido sin haberlo digerido (véase *Discursos* , 3.21.1-3). Para Marco Aurelio, el punto es emplear la razón



para producir, mediante nuestras acciones, las virtudes del control de uno mismo, el valor, la justicia y la sabiduría, que se relacionan con el *topoi* de Epicteto (véase tabla).

**Ataraxia ( ἀταραξία ):** **tranquilidad, carencia de perturbación de las cosas externas.** Para Epicteto, es el fruto de seguir las doctrinas filosóficas (*Discursos* , 2.1.21-22). Aparece catorce veces en los *Discursos* y dos veces en el *Enquiridión* ; véase *Discursos* 2.2. (la sección de las citas de Arriano), 2.18.28, 4.3.6-8 y 4.6.34-35. Figura una sola vez en Marco Aurelio (9.31; no en la presente edición).

**Axia ( ἀξία ):** **el valor real de las cosas; el valor relativo de las cosas preferenciales; reputación o mérito de las personas.** Aparece dieciocho veces en Marco Aurelio; véase 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1 y 12.1. Marco Aurelio cita a Epicteto cuando aborda cómo emplear el poder del consentimiento en lo referente a nuestros impulsos (11.37). En Epicteto, el concepto aparece veintinueve veces en los *Discursos* y dos veces en *Enquiridión* . Véase *Discursos* 1.2.5-7, 4.1.170, 4.3.6-8 y 4.5.34-37. En general, la idea es que con demasiada frecuencia sacrificamos cosas de mucho valor por cosas de muy poco valor, una noción que se remonta a las enseñanzas de Diógenes de Sinope, fundador de la escuela cínica, como lo describe Diógenes Laercio (*Vidas de los filósofos más ilustres* , 6.2.35).

**Daimôn ( δαίμων ):** **espíritu divino dentro de los humanos; nuestro genio individual.** Crisipo de Solos argumentó que tener una vida feliz y fluida era el resultado de «todas las cosas se hacen por el concepto y armonía del genio propio de cada uno, según la voluntad del director del universo» (*Vidas de los filósofos más ilustres* , 7.62). Epicteto nos asegura que no debemos preocuparnos porque no estamos solos, «la divinidad está dentro y vuestro demonio también» (*Discursos* 1.14.14; no en la presente edición).

**Diairesis ( διαίρεσις ):** **análisis, división en partes.** Se emplea para distinguir entre lo que depende de nuestro albedrío y lo que no.

**Dianoia ( διανοία ):** **pensamiento, propósito, facultad mental.** Haines anota: «los movimientos del *pneuma* no lo influyen».

**Dikaiosunê ( δικαιοσύνη ):** **justicia, rectitud.** Diógenes Laercio asegura que para los estoicos «se conforma con las leyes y crea las sociedades» (*Vidas de los filósofos más ilustres* , 7.69; no en la presente edición). Es una de las cuatro virtudes cardinales (es decir, control de uno mismo, justicia, valor y sabiduría). La palabra se emplea diecisiete veces en Marco Aurelio, siempre con el espíritu que ofrece Diógenes Laercio, en donde aparece con otras virtudes (véase sobre todo 3.6, 5.12, 7.63 y 12.15). En 3.1.6-9 Epicteto dice que debemos aspirar a ser como los «justos».

**Dogma ( δόγμα ):** **lo que a uno le parece; opinión o principio; en sentido filosófico, los dogmata son principios o juicios que establecen la razón y la experiencia.** Para Haines «lo que las sensaciones son para el cuerpo y los impulsos para la mente, *dogmata* es para la inteligencia». Epicteto se centra en la clase experimental de *dogmata* , los considera τὰ πονηρὰ δόγματα «opiniones viles... que hay que echar abajo» con nuestro albedrío (*Discursos* , 3.3.18-19; véase también 3.19.2-3) antes de que destruyan «la fortaleza que hay en nosotros» (4.1.86). El término aparece más de cien veces en Epicteto (véase *Enquiridión* , en donde asegura que «los hombres se sienten molestos no por las cosas que les suceden, sino por las ideas que tienen acerca de las

cosas», y veintitrés veces en Marco Aurelio (véase sobre todo 4.49, 7.2, 8.1, 8.22 y 8.47, en donde se refiere con frecuencia a enderezar los principios). Marco Aurelio y Epicteto también emplean la palabra *krima* (κρῖμα) cuando se refieren a decisiones y juicios (Marco Aurelio, *Meditaciones*, 11.11, 8.47; Epicteto, *Discursos*, 4.11.7).

***Dokimazein* (δοκιμάζω): analizar; poner a prueba; examinar a fondo.** Este es un verbo clave para entender el estoicismo de Epicteto (se encuentra diez veces en los *Discursos* y una vez en el inicio de *Enquiridión*), sin embargo, Marco Aurelio no lo utilizó. La palabra tiene la connotación de aquilatar, examinar y graduar los metales preciosos y monedas. En uno de los pasajes más memorables de Epicteto, compara nuestra necesidad de poner a prueba las representaciones con lo que se hace con las monedas y cómo el mercader habilidoso puede: «Al hacer tintinear el denario atiende al sonido, y no le basta con hacerlo sonar una vez, sino que por su mucha atención llega a entender de música» (*Discursos*, 1.20.8; 11). Véase también el ejercicio que ofrece para luchar contra las representaciones (*Discursos*, 2.18.24; *Enquiridión* 1.5). Debemos poner a prueba las representaciones, así como debemos cuestionar (ἐλέγχω; tanto en Epicteto como en Marco Aurelio) nuestros juicios (*dogmata/theôrêma*) necesitan un riguroso examen (ἐλέγχω; utilizado tanto por Epicteto como por Marco) para probarse íntegramente.

***Doxa* (δόξα): principio, opinión.**

***Ekklisis* (ἐκκλισις): aversión; propensión contraria.** Lo contrario a *orexis*, aunque figuran juntos con frecuencia. Es el primer nivel de coherencia (véase tabla). Epicteto advierte una y otra vez que a la hora de poner en práctica las aversiones, debemos distinguir lo ajeno de lo propio (véase *Discursos*, 4.1.81-82; no en la presente edición). La palabra aparece cincuenta y tres veces en los *Discursos*. En una metáfora nítida de ejercicios gimnásticos, Marco Aurelio nos aconseja que podemos esquivar a los hombres con malas intenciones «sin tenerlos por sospechosos» (6.20). En sintonía con Epicteto, Marco Aurelio invita al ser natural a regirse «por su arbitrio en sus deseos o aversiones» o bien, en las cosas que controla (8.7). Véase *orexis*.

***Ekpyrôsis* (ἐκπύρωσις): conflicto cíclico (nacimiento y renacimiento) del universo.** Esta idea es central en la física y cosmología estoica y se remonta a Heráclito (Marco Aurelio 3.3: no en la presente edición). Los estoicos equiparan el fuego con la razón del universo que lo impregna todo (*logos spermatikos*; véase Marco Aurelio, 6.24).

***Eleutheria* (ἐλευθερία): libertad.** «El vulgo... dice que “solo a los libres se les ha de permitir la instrucción”», pero el estoico dice que «solo los instruidos son libres» (*Disertaciones*, 2.1.21-22). También en su forma adjetiva aparece más de cien veces en las *Disertaciones*. Marco Aurelio emplea el sustantivo cinco veces (véase 5.9).

***Eph' hêmin* (ἐφ' ἡμῖν): lo que depende de nosotros; lo que controlamos; uso adecuado de las representaciones, impulsos y juicios.** El *Enquiridión* (o *Manual*) de Epicteto abre con esta frase estoica, la más famosa de todas. Epicteto dice: «Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: “¿Qué querrá este? Si no quisiera algo de lo que no depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?”» (*Discursos*, 2.13.1). Nuestras «opiniones sobre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros» dictan nuestra libertad (3.26.34-35).

***Epistêmê* (ἐπιστήμη): conocimiento incuestionable y verdadero, por encima de *katalêpsis*.**

**Ethos ( ἔθος ) : costumbre o hábito.** Véase también *hexis* . En la costumbre estoica tardía, se hace bastante hincapié en el hábito. Las ideas de Musonio Rufo sobre la educación giraban en torno de la crianza, el entorno y los hábitos de cada uno (*Disertaciones* , 1.1). Epicteto abunda: «Puesto que la costumbre nos precede con firmeza, acostumbrados a usar del deseo y del rechazo solo ello, es preciso oponer a esta costumbre la costumbre contraria, y en donde haya grandes deslices de las representaciones, allí oponer el ejercicio» (*Discursos* , 3.12.6). En 1.27.4 habla de la importancia de «la costumbre contraria» como «remedio para la costumbre». El término aparece diecisiete veces en los *Discursos* de Epicteto. Marco Aurelio lo emplea cuatro veces.

**Eudaimonia ( εὐδαιμονία ) : felicidad, prosperidad, bienestar.** Epicteto afirma que «la divinidad hizo a todos los hombres para ser felices, para vivir con equilibrio» (εὐσταθεῖν *leustathein* ; *Discursos* , 3.24.2-3). *Eudaimonia* figura trece veces en los *Discursos* y una en el *Enquiridión* . Para Epicteto es compatible con «el deseo de lo ausente» (*Discursos* , 3.24.17). Aparece dos veces en Marco Aurelio (7.67) junto con «vida», la cual, asegura, depende de pocas cosas (véase también 7.17). Marco Aurelio usa otra palabra equivalente en su acepción de εὐζωήσεις *leuzôêseis* o «felicidad en la vida» (3.12; ninguno de estos fragmentos se reproduce aquí).

**Eupatheia ( εὐπάθεια ) : pasiones o emociones (en contraste con pathos), el resultado de juicios correctos y acciones virtuosas.** Para Diógenes Laercio: «[Los estoicos] dicen que hay tres afecciones buenas del ánimo, el regocijo, la precaución y la voluntad. Que el regocijo... es un movimiento racional. Que la precaución... es una racional declinación del peligro... Y que la voluntad... es un deseo racional... A la voluntad se sujeta la benevolencia, el agrado, el aprecio, la dilección. A la precaución se sujetan el pudor, la castidad. Al regocijo, el divertimento, la alegría, la ecuanimidad» [Diógenes Laercio, *Vidas de los filósofos más ilustres* , 7.81].

**Hamartanô ( ἁμαρτάνω ) : hacer el mal, errar, no cumplir con el objetivo individual.** El verbo aparece veintiocho veces en Epicteto y treinta y cuatro en Marco Aurelio. También *hamartia* (ἁμαρτία ) —un fracaso, falta, error, hacerle mal a alguien— figura tres veces en Marco Aurelio, en especial en 10.30, cuando advierte: «Cuando te desazonare la culpa de otro, vuelto al punto sobre ti, piensa si cometes alguna falta semejante al opinar». Tanto Epicteto como Musonio Rufo emplean el anverso como el ideal, carente de error, *anamartêtos* (ἀναμάρτητος ) , que si bien imposible, es a lo que debemos aspirar (véase sobre todo *Discursos* 4.12.19; *Discursos* 2.5.1). Desde la *Poética* de Aristóteles, el concepto había significado fallo fatal o decisión que lleva a un fin trágico. Por una parte, los estoicos se escinden del pensamiento trágico y, por otra, de cualquier noción del pecado original: todo pecado es resultado de un hábito nocivo, de seguir la opinión del vulgo y de opiniones erradas. La filosofía debe ayudarnos a sacudirnos los errores de la existencia que se han acumulado en nuestra alma.

**Hêgemonikon ( ἡγεμονικόν ) : razón rectora o regente; principio rector.** De acuerdo con A. A. Long, el término significa «apto para seguir órdenes» y fue acuñado por Isócrates, el retórico ateniense; los primeros estoicos lo emplearon para representar la parte intelectual del alma y distinguirla de los sentidos (*Greek Models of Mind and Self* , p. 89). Long también identifica que, para la época de los estoicos tardíos, Epicteto lo había empleado para describir incluso las almas de los animales, que carecen de razón

(*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* , p. 211) y su significado es «la facultad regente de la mente». Hadot lo llama la parte superior o rectora del alma. Marco Aurelio la utiliza como propiedad única de los seres humanos (sobre todo en 12.1 y 12.33). Los *Discursos* de Epicteto (veintiséis referencias): 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. Marco Aurelio (cuarenta y seis referencias): 3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. Si bien Epicteto se inclina más por *prohairesis* , Marco Aurelio prefiere *hégemonikon* : «¿Cómo usa de ti mismo tu facultad rectora? En esto estriba todo. Lo demás, o pertenezca o escape a tu libre albedrío, no es más que cadáver y humo» (12.33).

**Heimarmenê ( εἰμαρμένη ) : destino.** Los estoicos eran amigos de la cuestión del libre albedrío y el determinismo, todas las cosas están decididas, pero nuestra respuesta depende por completo de nosotros. Véase *pronoia* .

**Hexis ( ἕξις ) : sustantivo abstracto que se basa en echein, tener, poseer; estado mental o hábito, costumbre; disposición a algo; propiedad o tendencia natural de las cosas físicas.** Epicteto afirma que «la costumbre al principio se debilita, y, luego, incluso desaparece por completo» (*Discursos* , 2.18.11-14); de lo contrario «es como haber echado broza al fuego» (2.18.4-5). Véase *ethos* .

**Hormê ( ὁρμή ) : impulso positivo o apetito por un objeto (como resultado de orexis y nuestro consentimiento) que nos hace actuar; lo contrario a aphormê .** Se puede referir a impulsos irracionales que nos invitan a actuar o el libre albedrío para actuar o esforzarse con un fin. Citando a Epicteto, Marco Aurelio afirma: «En la parte de su libro que trata de los impulsos: “Conviene poner atención en obrar con la debida reserva [μέθ’ ὑπεξείρεσις ], para mirar el bien público [κοινωνικαί ], para conseguir lo que responde al mérito de cada cosa [ἀξίαν ]”» (11.37). Es el segundo nivel, la coherencia, que da origen a nuestras acciones (véase tabla). Una y otra vez Marco Aurelio vincula la disciplina de *hormê* con las acciones útiles al bien común (véase también 8.7) y los reclamos de justicia (4.22). Se incluye treinta y cuatro veces en los *Discursos* de Epicteto, tres en el *Enquiridión* y treinta y cinco en Marco Aurelio. Séneca recurre al equivalente en latín, *impetus*, y lo emplea setenta y nueve veces en sus cartas (véase *Epístolas morales* , 71.32; en donde afirma que «la propia virtud se halla ubicada en la parte más noble de nuestro ser, es decir, en la racional... de él procederá el impulso de la voluntad, él conferirá claridad a toda idea que motive dicho impulso»).

**Hulê ( ὕλη ) : materia, material.** Es una referencia común en Epicteto, aparece más de cuarenta veces, en general junto con la siguiente analogía: «Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida» (*Discursos* , 1.15.2). Asevera que lo exterior es materia para el albedrío o *prohairesis* (1.29.1-4); además: «La materia del hombre bueno y honrado es su propio regente (*hégemonikon* )» (3.3.1). El término figura diecinueve veces en Marco Aurelio; véase principalmente 8.35, en donde asegura que «el ser racional puede hacer que todo obstáculo le sea materia de virtud y valerse del mismo según le acomode». A veces lo alterna con *ousia* .

**Hypolêpsis ( ὑπόληψις ) : literalmente «aceptar» una opinión, suposición, idea, noción, entendimiento.** Hadot traduce el término como «juicio de valor» e identifica que asciende al nivel superior de los juicios de valor, de *prolêpsis* a *hypolêpsis* y finalmente a *katalêpsis* . Véase Marco Aurelio 4.3.4 y 9.13, en donde advierte que nuestras opiniones pueden perjudicarnos, así que debemos librarnos de ellas. También afirma:

«Persuádate que todo es opinión» (12.22) y «reverencia la facultad opinativa» (3.9). El concepto se menciona ocho veces en los *Discursos* de Epicteto (véase 2.19.13-14, en donde afirma que debemos tener la opinión contraria de las cosas) y tres veces en *Enquiridión* (véase 20, en donde dice «lo que te ofende no es la acción del que te insulta o te golpea, sino la opinión que tienes acerca de lo que significa ser ofendido»).

**Kalos ( καλός ):** hermoso; en el sentido moral, noble, virtuoso. El término que Séneca utiliza como equivalente y con frecuencia es *honestum*.

**Katalêpsis ( κατάληψις ):** comprensión verdadera, percepción clara y convicción firme requerida para obrar bien. Hadot traduce el término como «percepción» o «representación objetiva». Es un concepto crucial para Epicteto y difiere con la noción de la escuela escéptica según la cual no podemos saber nada con certeza (ἀκατάληπτος). Epicteto asevera que el progreso (*prokopê*) se centra en asentir (véase *synkatathesis*) únicamente ante la presencia de «una representación comprensiva» *katalêpsis* (*Discursos*, 3.8.4). Marco Aurelio emplea el término para elogiar el carácter de Antonino, «su constancia en los asuntos razonablemente calculados» (6.30.2), así como en 4.22, donde asegura que todo impulso «ofrece lo que de justicia le toca; ante toda aprensión de la fantasía, conserva la facultad de pensar».

**Kathêkon ( καθήκον ):** deber, obligación, acción apropiada encaminada a la virtud. Diógenes Laercio asevera: «Zenón fue el primero que dio el nombre de *kathêkon* porque va o se presta a muchos» (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 7.81). Marco Aurelio dice que «toda obligación consta de cierta cantidad de tiempo» (6.26).

**Koinos ( κοινός ):** común, propiedad conjunta. Como anotó Haines, este concepto y otros similares aparecen más de ochenta veces en Marco Aurelio y es una parte sumamente importante de su pensamiento y orientación ética. Comunidad, colaboración, sociedad, bien común, bien de la sociedad y cooperación, todo son términos que subraya mucho con conceptos como: *κοινωνία* (5.16 y «hacer a la sazón una acción útil a la sociedad», en 9.6) o *κοινονοημοσύνη*, palabras que él mismo acuñó, tener en cuenta los sentimientos de los demás (1.16). En 6.30, Marco Aurelio nos dice: «Breve es la vida. El solo fruto que se puede sacar de esta existencia terrestre son las santas disposiciones del ánimo y las acciones sugeridas por el bien común». Véase también su ritual matutino para recordarnos que «es correspondiente a tu condición y a la naturaleza humana el producir acciones útiles al bien de la sociedad» (8.12). Un término relacionado que aparece con frecuencia tanto en Marco Aurelio como Epicteto es la palabra *ἀλλήλων / allêlôn*, el cual subraya que «[para la sociedad] nacimos» y «la íntima relación de las unas con las otras» (veintiséis veces en Marco Aurelio, sobre todo en 5.16 y 6.38; y veinte veces en Epicteto, especialmente 2.20).

**Kosmos ( κόσμος ):** orden que todo lo abarca, mundo, universo.

**Logos/Logikos ( λόγος / λογικός ):** razón o racional; el principio del orden del cosmos. *Logos spermatikos* (λόγος σπερματικός) es el principio generador del universo que crea y reclama todas las cosas (véase Marco Aurelio 6.24).

**Nomos ( νόμος ):** ley, costumbre.

**Oiêsis ( οἷσις ):** soberbia, satisfacción propia, ilusión, opinión o noción arrogante. Epicteto dice que «Dos cosas hay que arrancar de los hombres: la opinión arbitraria y la desconfianza [*apistia*]» (3.14.8). «Expulsa la opinión injustificada» (2.17.1), la

soberbia y la arrogancia, así como la pasión (*pathos*). Epicteto identifica un desplazamiento que inicia en la preconcepción (*prolēpsis*), pasa por la concepción (*hypolēpsis*), nuestras convicciones más sólidas (*katalēpsis*) y todo puede ser sujeto al error (*hamartia*). Al amor propio, Heráclito «lo llamaba mal de corazón» [Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, 9.7] y los estoicos brindaban prácticas para superarlo.

**Oikeiōsis ( οικείωσις ):** **soberanía del individuo, apropiación de las necesidades del individuo o la especie.** Hay una sola instancia de este sustantivo en Epicteto (*Discursos*, 1.19.15), que se refiere al beneficio propio, aunque figura en una discusión sobre lo «beneficioso para el común». Marco Aurelio también tiene una acepción que se sitúa explícitamente en el otro polo de la apropiación, esto es, al que se refiere a «las buenas relaciones con los hombres» (3.9); nuestro albedrío nos permite vivir de acuerdo con la naturaleza y efectuar dicha apropiación. Las formas verbales y adjetivales «apropiar» y ser «adecuado o apropiado» son más comunes en ambos.

**Orexis ( ὄρεξις ):** **deseo, inclinación por algo.** Lo contrario a *ekklisis*. En Aristóteles esto se entendía como «apetencia» y era algo que se compartía con los animales y se distinguía del libre albedrío (*prohairesis*), que implicaba tanto racionalidad como intención. Epicteto dice si queremos ser libres, debemos «aparta[rnos] de lo externo y centra[r] el interés en el propio albedrío» (*Discursos*, 1.4.18-22). *Orexis/ekklisis* son el tema de los primeros de los tres *topoi* o «tópicos en los que hay que ejercitarse» que producen coherencia, los otros dos son *hormê/aphormê* y *synkatathesis* (3.2.1-3). La palabra figura cincuenta y seis veces en los *Discursos* y siete en *Enquiridión*. Aparece cinco veces en Marco Aurelio, los «principios [deben regular] los instintos y los actos» y «se rige solo por su arbitrio» (8.7). El verbo ὀρέγω *loreg ô*, aspirar, anhelar, aparece con frecuencia y en muchos casos coincide con «lograr el resultado que se pretendía», véase *hamartanô* y *apotynchan ô*.

**Ousia ( οὐσία ):** **sustancia o ser, a veces se utiliza también hulê (materia, material).** Marco Aurelio asevera: «la sustancia, como un río, está en curso constante; las energías, en perpetua mutación; las causas, sujetas a innumerables alteraciones; casi no hay cosa estable» (5.23), lo cual se remonta a Heráclito (*Vidas de los filósofos más ilustres*, 9.8).

**Paideia ( παιδεία ):** **entrenamiento, ejercicio, aprendizaje y educación.** *Aske ô*, *manthanô* y *meletaô* (véase la tabla), cada cual son esenciales para la educación como la describe Epicteto en *Discursos* 2.9.13-14. Para el estoico, las disciplinas diarias son centrales para la formación y «solo los instruidos son libres» (2.1.21-23 y 1.22.9-10). El objetivo de la educación es «que aprendamos a adaptar de modo acorde con la naturaleza el concepto razonable e irracional a los casos particulares» (*prolēpsin*; 1.2.5-7).

**Pathos ( πάθος ):** **pasión o emoción, a veces excesiva y afincada en opiniones falsas.** Para Haines la pasión es el «afecto» que se infiere de *hormê* y que conduce a cometer actos contra la naturaleza. Las cuatro pasiones se dividen en dos tipos: (1) las cosas que no controlamos en el presente ni en el futuro, esto es, deseo (*ἐπιθυμία*) y miedo (*φόβος*); y (2) las cosas que ocupan a una persona en el presente, esto es, placer (*ἡδονή*) y aflicción (*λύπη*). Epicteto deja clara la postura estoica en *Discursos*, 4.1.175: «La libertad no se consigue con la saciedad de lo deseado, sino con la supresión del deseo». Diógenes Laercio dice que: «Según Zenón, la perturbación o pasión es un movimiento del

alma, irracional y contra naturaleza; o bien un ímpetu exorbitante (*Vidas de los filósofos más ilustres* , 7.78). Pese a la idea generalizada, los estoicos sí celebraban ciertas pasiones, dentro de los límites racionales, como el bien (*eupatheia* ), «el ánimo, el regocijo y la voluntad» (*Vidas de los filósofos más ilustres* , 7.81).

**Phantasia ( φαντασία ):** **impresión, apariencia, representación, percepción.** Para Epicteto (1.1.7-9): «los dioses hicieron que dependiese solo de nosotros lo más poderoso de todo y lo que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones». También: «La mayor y primera tarea del filósofo es poner a prueba las representaciones y juzgarlas y no aceptar ninguna sin haberla puesto a prueba» (δοκιμάζω , «examinar»; 1.20.7-8; véase también 2.18.24). Recurre a las metáforas de lucha o entrenamiento, tempestad y «el que se entrena para enfrentarse a esas representaciones» (2.18.27-28). «La materia del hombre bueno y honrado es su propio regente» (3.3.1). Hay más de doscientas referencias a *phantasia* en los *Discursos* y el *Enquiridión* (34). El concepto aparece unas cuarenta veces en las *Meditaciones* (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28-29). Marco Aurelio tiene un ejercicio estupendo para contar «únicamente con lo que te representan en su primer momento las ideas» (8.49).

**Phronêsis ( φρόνησις ):** **sabiduría práctica, una de las cuatro virtudes cardinales.** Marco Aurelio emplea el término repetidamente, en especial en 4.37: «ni cifras aún la sabiduría en la sola práctica de la justicia» y 5.9: «en cuanto a la sabiduría, ¿hay algo más agradable?». Véase *arête* .

**Physis ( φύσις ):** **naturaleza, el orden natural; de las cosas, especies o clase: característica.** Tanto Epicteto como Marco Aurelio aseveran repetidamente que debemos recurrir a nuestro principio regente para estar en armonía con la naturaleza (*Discursos* 4.4.43; Marco Aurelio 3.9). Para el pensamiento estoico, Dios y la naturaleza son uno mismo.

**Pneuma ( πνεῦμα ):** **aire, respiración, espíritu; un principio en la física estoica.** La parte del alma que perturban los deseos y las aversiones; Haines la denomina la parte inferior del alma; es distinta a *nous* (mente). Epicteto tiene una imagen memorable en *Discursos* 3.3.20-22: «El alma es como un barreño de agua... Cuando el agua se mueve... se confunde... el espíritu en el que residen» las cosas.

**Proêgmena ( προηγμένα ):** **cosas deseadas; indiferentes en un sentido moral absoluto, pero cosas con un valor positivo relativo y naturalmente deseables, como la salud.** Lo contrario a *aproêgmena* .

**Prohairesis ( προαίρεσις ):** **libre albedrío, elección razonada o deliberada, esfera de elección.** El término se remonta a *Ética* de Aristóteles y se ha traducido tradicionalmente como «elección intencional». En un intento por despojarlo de conceptos morales modernos, A. A. Long lo traduce como «volición», un término que nos parece demasiado incomprensible; años atrás se tradujo como «fin moral» (W. A. Oldfather, George Long y otros). Estamos eludiendo el término con el sentido moral de la tradición cristiana y con el sentido modernista de *voluntad* , que está muy influida por Schopenhauer y Nietzsche. A. A. Long lo considera el término predilecto de Epicteto para distinguir a los seres humanos de los animales (que también tienen *hêgemonikon* según su lectura de Epicteto; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* , p. 211), algo que ni siquiera los dioses pueden tocar (*Discursos* 1.1.23). El término aparece sesenta y nueve veces en los

*Discursos* (1.4.18-22, 1.18.21-23, 1.22.10, 1.29.1-4, 2.1.12-13, 2.5.4-5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1-2, 2.22.19-20, 3.1.39-40, 3.3.18-19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2-3, 3.21.1-3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34-37) y seis veces en el *Enquiridión* (13). Marco Aurelio lo emplea cinco veces en el sentido negativo (ἀπροαίρετα) o como algo sobre lo que no tenemos protestad y tres veces en el sentido positivo de albedrío (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Es el punto principal del sistema de Epicteto, mientras Marco Aurelio recurre a *hégemonikon*.

**Prokopê ( προκοπή ):** progreso o mejora; en el camino para desarrollar las virtudes de autocontrol, valor, justicia y sabiduría. Véase Epicteto, *Discursos* 1.4, «Sobre el progreso», sobre todo 1.4.18-22; también 3.19.2-3. La palabra figura catorce veces en Epicteto (principalmente en 1.4). Para Epicteto, mezclarse con las personas equivocadas puede limitar nuestro progreso (4.2.1-5) y Musonio Rufo nos recuerda lo mismo (*Disertaciones* 11.53.21-22; perder el alma).

**Prolêpsis ( πρόληψις ):** concepción o percepción primaria, que todos los seres racionales poseen. Epicteto aconseja tenerlas preparadas como armas (*Discursos* 4-5, 6). Véase también 1.22 y 1.2.5-7, en donde se refiere a «adecuar las presunciones» y el sentido verdadero de la educación.

**Pronoia ( πρόνοια ):** previsión, presciencia, divina providencia. Para Epicteto podemos elogiar la providencia si poseemos estas dos cualidades: «la capacidad de comprender cada suceso y la del agradecimiento» (1.6.1-2). Marco Aurelio se refiere a «confiar lo futuro a la providencia» en 12.1. Epicteto emplea la palabra diez veces (véase 3.17.1) y Marco Aurelio doce.

**Prosochê ( προσοχή ):** atención, diligencia, serenidad. Véase sobre todo *Discursos* 4.12.1-21. En 1.20.8-11, Epicteto afirma que es particularmente necesaria para las cosas que pueden ser engañosas. Marco Aurelio recurre a este término una vez en sus *Meditaciones* cuando se refiere a que tenemos poco tiempo en la vida para prevenir que las cosas que no son indiferentes consuman nuestra atención (11.16; no en la presente edición).

**Psychê ( ψυχή ):** estado mental, alma, vida, principio de vida. Aparece cuarenta y tres veces en los *Discursos* y el lacónico Marco Aurelio la emplea sesenta y nueve veces en sus *Meditaciones*. Marco Aurelio tiene una imagen hermosa del alma racional como una esfera en 11.12 (no en la presente edición); Epicteto la considera un «barreño de agua» en 3.3.20-22. El término de Séneca es *animus*, el alma racional. Los estoicos eran materialistas, así que para ellos el alma tiene sustancia.

**Sophos ( σοφός ):** sabio, virtuoso y el ideal ético de un estoico practicante.

**Sympatheia ( συμπάθεια ):** compasión, afinidad entre las partes de un todo orgánico, interdependencia mutua.

**Synkatathesis ( συγκατάθεσις ):** asentimiento; consentimiento de impresiones, concepciones y opiniones, lo cual posibilita la acción. Véase Marco Aurelio citando a Epicteto en 11.37 (en forma verbal) y cómo se vincula con *katalêpsis*; también en 5.10, afirma que «todo asenso nuestro está sujeto a errar». Este es el tercer nivel de coherencia, que se refiere a la voluntad y las opiniones y a lo que elegimos rechazar (véase la tabla). Figura ocho veces en forma sustantiva y veinte veces en forma verbal en *Epicteto*: 3.2.1-3, 3.8.4 y 4.11.6-7.



**Technê ( τέχνη ):** destreza, arte en el sentido de una profesión o vocación. Marco Aurelio asegura que nuestra *technê* es «ser hombre de bien» (11.5). Epicteto recurre a las analogías de destreza y oficio con frecuencia, sobre todo cuando llama la atención sobre el material adecuado de nuestra labor como seres humanos.

**Telos ( τέλος ):** la meta final u objetivo de la vida.

**Theôrêma ( θεώρημα ):** principio general o percepción, una verdad científica; se emplea alternativamente con dogmata cuando se discute la reserva de juicios de la mente.

**Theos ( θεός ):** dios; lo divino, poder creativo que pone en orden el universo y otorga a los seres humanos su razón y libre albedrío. En lo que a teología se refiere, pese a reflejar sobre el politeísmo de su cultura y aludir a los dioses de todas las estirpes, los estoicos tardíos eran monistas y panteístas: Dios = naturaleza. Más aún, eran materialistas, así que incluso la chispa divina en nuestro ser —y alma— es corpórea. Epicteto era frigio de nacimiento y tenía un punto de vista muy claro y personalista de Dios. Se refería a él como «un verdadero padre» (véase sobre todo *Discursos* , 1.6, 3.24). A. A. Long, el especialista más notable en Epicteto, lo formula así: «Ya sea que [Epicteto] hable de Zeus, Dios, la Naturaleza o los dioses, alberga la opinión fehaciente de que el mundo está organizado por un poder divino cuya agencia creativa llega a su manifestación absoluta con los seres humanos (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* , p. 134). Long cree que Epicteto revivía el sólido sentido religioso de Cleantes (sucesor de Zenón). Para ningún estoico hay un dios transcendente, una diferencia clave con el cristianismo. Epicteto asegura: «Subordiné mi impulso a la divinidad» (*Discursos* 4.1.89). Marco Aurelio se refiere a lo divino desde una perspectiva más holgada, politeísta (véase 9.1.1), sin embargo, comparte los puntos de vista de Epicteto, sobre todo cuando afirma: «Reverencia la facultad opinativa... esta facultad anuncia... la obediencia a los dioses» (3.9). Séneca también se refiere a lo divino en plural, aunque los tres coincidieron en que: «Degenerado aquel que lo combate, que reprueba el orden del mundo y prefiere corregir a los dioses antes que a sí mismo» (*Epistolae morales* , 107.12).

**Tonos ( τόνος ):** tensión, un principio en la física estoica que da cuenta de la atracción y la repulsión; una perspectiva que da pie a la virtud y al vicio en el alma.

# LECTURAS RECOMENDADAS

---

---

A demás de los textos de la serie Loeb Classics, las fuentes digitalizadas en [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu) y las otras traducciones impresas que se mencionaron previamente, hay un puñado de excepcionales obras recientes de académicos accesibles:

Hadot, Pierre. *La ciudadela interior* . Traducción de Maria Cucurella Miquel. Barcelona, Alpha Decay, 2013.

Hadot, Pierre. *¿Qué es la filosofía antigua?* Traducción de Eliane Cazenave Tapie Isoard. Madrid, Fondo de Cultura Económica España, 2000.

Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* . Nueva York, Oxford University Press, 2004.

Long, A. A. *Greek Models of Mind and Self* . Cambridge, Harvard University Press, 2015.

Nussbaum, Martha. *La terapia del deseo: teoría y práctica de la ética helenística* . Traducción de Miguel Candel. Barcelona, Paidós, 2003.

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* . Londres, Karnac Books, 2010.

# TAMBIÉN DE RYAN HOLIDAY

«Una lectura obligada en nuestro ajetreado mundo».

ANGELA DUCKWORTH, autora del bestseller  
*Grit: El poder de la pasión y la perseverancia.*

## LA QUIETUD ES LA CLAVE



## RYAN HOLIDAY

Autor de los bestsellers  
*DIARIO PARA ESTOICOS* y *EL EGO ES EL ENEMIGO*

«Un generoso regalo para orientarse en la vida moderna, basado en un canon de sabiduría que surgió hace mucho tiempo».

MARIA POPOVA, editora de Brain Pickings

«Tanto si trabajas como un esclavo en una humilde oficina como si eres un senador de los EE. UU., este libro te ayudará a encontrar tu centro de quietud».

GREGORY HAYS, traductor de las *Meditaciones* de Marco Aurelio en la edición de la Modern Library

¿Dónde puedes encontrar la felicidad? ¿Cómo puedes aprovechar el poder de la razón? ¿Cuál es el verdadero significado del éxito? ¿Cómo debemos gestionar la ira? ¿Qué sentido tiene la vida? Las respuestas a estas y otras muchas preguntas pueden encontrarse en la sabiduría de la filosofía estoica.

Durante mucho tiempo, los principios de Marco Aurelio, Epicteto y Séneca han brillado con fuerza a través de los siglos como una filosofía para la gente de acción. Ha sido la auténtica arma secreta de todo tipo de personajes, desde emperadores o pilotos de combate hasta artistas y activistas políticos. Estos conocimientos intemporales, puestos a prueba durante los últimos dos mil años en el laboratorio de la experiencia humana, son fundamentales para poder navegar entre las complejidades de la vida moderna.

*Diario para estoicos* es una guía fascinante y accesible para transmitir la sabiduría clásica a una nueva generación y mejorar nuestra calidad de vida.

«Una fuente de sabiduría práctica y sumamente provechosa. Sigue fielmente los consejos de esta guía y ganarás claridad, eficacia y serenidad todos los días».

JACK CANFIELD, coautor de *Los principios del éxito* y de *Sopa de pollo para el alma*

«*Diario para estoicos* ofrece a todos aquellos que buscan una vida tranquila y llena de sabiduría un apoyo espiritual diario. Este libro te mantendrá firme y despejado durante las épocas difíciles sin importar las circunstancias en las que te encuentres. Ten a mano este tesoro y él cuidará de ti».

SHARON LEBELL, intérprete de *El arte de vivir de Epicteto*.

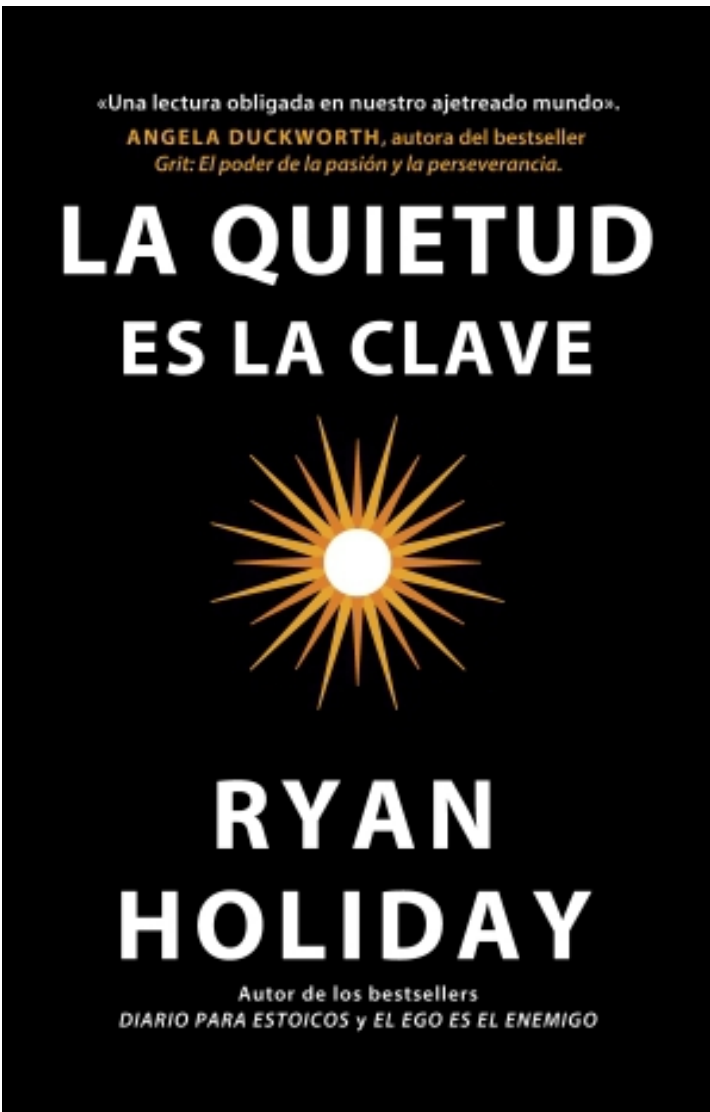
¡No te pierdas el libro *La quietud es la clave!*



Disponible  
en e-book

@revertemanagement  
revertemanagement.com





# La quietud es la clave

Holiday, Ryan

9788429195699

284 Páginas

[Compralo y empieza a leer](#)

## **Bestseller del New York Times y Bestseller del Wall Street Journal**

Todas las filosofías del mundo antiguo, desde los estoicos a los budistas, pasando por los confucianos y los cristianos, hablaban de la quietud como la fuerza más poderosa de la tierra.

La quietud es la capacidad de ralentizar los acontecimientos para aclarar el pensamiento, enfocar tu mente o dirigir tus esfuerzos. Para mantenerte firme mientras el mundo gira. Es... la clave de todo lo que realmente importa. La pregunta es: ¿Cómo puedes encontrarla? ¿Y qué podrías lograr si lo hicieras?

Recurriendo a algunos de los mejores pensadores de la historia, desde **Confucio** a **Séneca**, **Marco Aurelio** a **Thich Nhat Hanh**, **John Stuart Mill** a **Nietzsche**, Ryan Holiday nos describe en su libro el camino para llegar a ella.

La quietud es el secreto del éxito y de la excelencia del liderazgo y la creatividad. Es la paz que da lugar a la felicidad.

**Reseñas :**

"Una lectura inteligente e imprescindible"

**MANU GINOBILI**, cuatro veces de la NBA y medallista olímpico de oro.

"Ya seas atleta, un inversor, un escritor, o un empresario, este pequeño pero conmovedor libro te abrirá la puerta a una vida y una carrera más saludables, menos angustiosas y más productivas".

**ARIANNA HUFFINGTON**

"Algunos autores se limitan a dar consejos. Ryan Holiday destila sabiduría. Este libro es de lectura obligada".

**CAL NEWPORT** , autor del superventas

"Minimalismo digital, del New York Times

"No te dejes engañar. En las páginas de este pequeño y sencillo libro se encuentra una idea que te puede cambiar la vida: para avanzar, debemos aprender a estar quietos. Ryan Holiday lo ha logrado de nuevo".

**SHOPIA ALMORUSO** , cofundadora y Ceo de Girlboss

"Ryan Holiday es uno de los mejores escritores y una de las mentes más preclaras de nuestro tiempo. En *La quietud es la clave* nos muestra el camino para limpiar nuestra mente, recargar nuestra alma y recuperar nuestro poder".



**JON GORDON** , Autor de superventas "*El Bus de la energía*"

"Mi vida no está regida por muchas normas, pero una que nunca rompo es: si Ryan Holiday escribe un libro, lo leo tan pronto como pueda tenerlo en mis manos".

**BRIAN KOPPELMAN** , guionista y director de Rounders, Ocean's Thirteen y Billions.

"Ryan es un sabio de la autoayuda. En la actualidad es un gurú muy solicitado por los entrenadores de la NFL, los atletas olímpicos, las estrellas del *hip-hop* o los empresarios de Silicon Valley. Traduce el estoicismo, que en la Antigüedad tenía entre sus adeptos a emperadores y estadistas, en frases precisas y anécdotas digeribles para el público del siglo XXI".

**ALEXANDRA ALTER** , New York Times

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# Los primeros 90 días

Watkins, Michael D.

9788429194043

315 Páginas

[Compralo y empieza a leer](#)

**Más de 1.500.000 ejemplares vendidos**

**Uno de los 100 libros de empresa más vendidos de todos los tiempos**

"*Los primeros 90 días*" se ha convertido en el recurso que utiliza cualquiera que haya sido promocionado, se haya incorporado a una nueva compañía o haya asumido una nueva función profesional.

Desde su publicación original en el año 2003, cientos de miles de líderes han confiado en esta guía clásica para que les ayudara a navegar y dominar los puntos clave de las transiciones. Ahora, en esta nueva edición, el internacionalmente reconocido experto en transiciones de liderazgo, Michael D. Watkins, ha adaptado su poderosa estrategia al panorama actual, en el que las exigencias son altas y las transiciones cada vez más frecuentes.

**Clara, concisa, sumamente práctica, y ahora rediseñada, esta edición de "*Los primeros 90*" días incluye herramientas nuevas, gráficos actualizados y comentarios esclarecedores, convirtiéndola en una guía más útil que nunca.**

## **Reseñas:**

"Su conocimiento e investigación han ayudado a muchas personas a incorporarse exitosamente a sus nuevos puestos." - **Forbes.com**

"Watkins se ha basado en una premisa bastante prosaica (la primera impresión es lo que cuenta) y ha construido alrededor de ella un manual de referencia en el mundo de los negocios, particularmente en estos tiempos de cambio y transición." - **Idealog (New Zealand)**

" Una valiosa y útil contribución a las lecturas sobre estudios de liderazgo ". - **Choice Magazine**

"*Los Primeros 90 Días* es una magnífica herramienta para cualquier coach ejecutivo y, por supuesto, para cualquier ejecutivo sin experiencia. Lo recomiendo encarecidamente". - **Coaching Today**

"*Los Primeros 90 Días* y su complemento digital sirven como recursos valiosos para los líderes que se disponen a asumir un nuevo rol, cuando las primeras impresiones son tan importantes y cada palabra o acción puede inclinar la balanza de la opinión pública". - **Revista T + D (American Society for Training & Desarrollo)**

"Ninguna empresa debería prescindir de esta edición ampliada". - **Midwest Book Review**

"Cualquier persona que obtenga un nuevo trabajo o aspire a promocionar a un nuevo puesto, puede utilizar este libro para ser más efectivo en sus primeros 3 meses ... No hay duda de que [ *Los primeros 90 días* ] tiene un valor inestimable y seguirá siendo popular y útil durante muchos años ".  
- **800 CEO READ**

" ... repleto de herramientas prácticas sobre cómo navegar con éxito a través de nuevos escenarios  
".**GuruFocus.com**

"En su libro fundamental *Los Primeros 90 Días* , Michael Watkins aconseja que, como líder, en los primeros 90 días de su nuevo rol de liderazgo, Ud. debe promocionarse, acelerar su aprendizaje, adaptar su estrategia a la nueva coyuntura y crear alianzas ". - **FastCompany.com**

"Una guía excelente "- **Globe & Mail**

[\*\*C\*\*ómpralo y empieza a leer](#)



# Make Time

Knapp, Jake

9788429195262

320 Páginas

[Compralo y empieza a leer](#)

Aprovechando su experiencia en el diseño de productos tecnológicos, desde **Gmail** hasta **YouTube** , los autores de este libro pasaron años experimentando con sus propios hábitos y rutinas, buscando formas de ayudar a las personas a optimizar su energía, enfoque y tiempo.

Se trata de dedicar tiempo a lo realmente importante fomentando nuevos hábitos y replanteando los valores adquiridos fruto de la actividad frenética y de la distracción.

### **Reseñas:**

*Make Time* es un manifiesto encantador, una guía amigable que nos ayudará a encontrar la concentración y la energía en nuestro día a día.

"El método *Make Time* es un manifiesto excelente, así como una guía audaz para crear tú mismo hábitos que perduren. Si quieres conseguir más en la vida (sin volverte loco), lee este libro."

**CHARLES DUHIGG** , autor de los éxitos de ventas *The Power of Habit* y *Smarter Faster Better*

"Demasiado a menudo nos atascamos con las obligaciones diarias y apenas tenemos tiempo para lo que más nos importa. En este poderoso libro, Jake Knapp y John Zeratsky nos explican cómo mediante

pequeños cambios en tu vida diaria puedes dedicar más tiempo a las personas y a las actividades que te dan energía y te satisfacen. Es una lectura esencial para cualquier persona que quiera llevar una vida más feliz y más exitosa."

**GRETCHEN RUBIN** , autor de los éxitos de ventas *The Happiness Project* y *The Four Tendencies*

"Como alguien que está obsesionado con el tiempo y en cómo emplearlo sabiamente, me encantó este libro, divertido y útil a la vez. No se trata del típico libro de productividad."

**EV WILLIAMS** , fundador de Medium y cofundador de Twitter

"Te reto a que no puedes terminar de leer este libro sin que tengas en la cabeza nuevas ideas que te harán más feliz y/o más eficaz a la hora de conseguir lo que quieres en la vida. Es inteligente, divertido y está lleno de propuestas probadas."

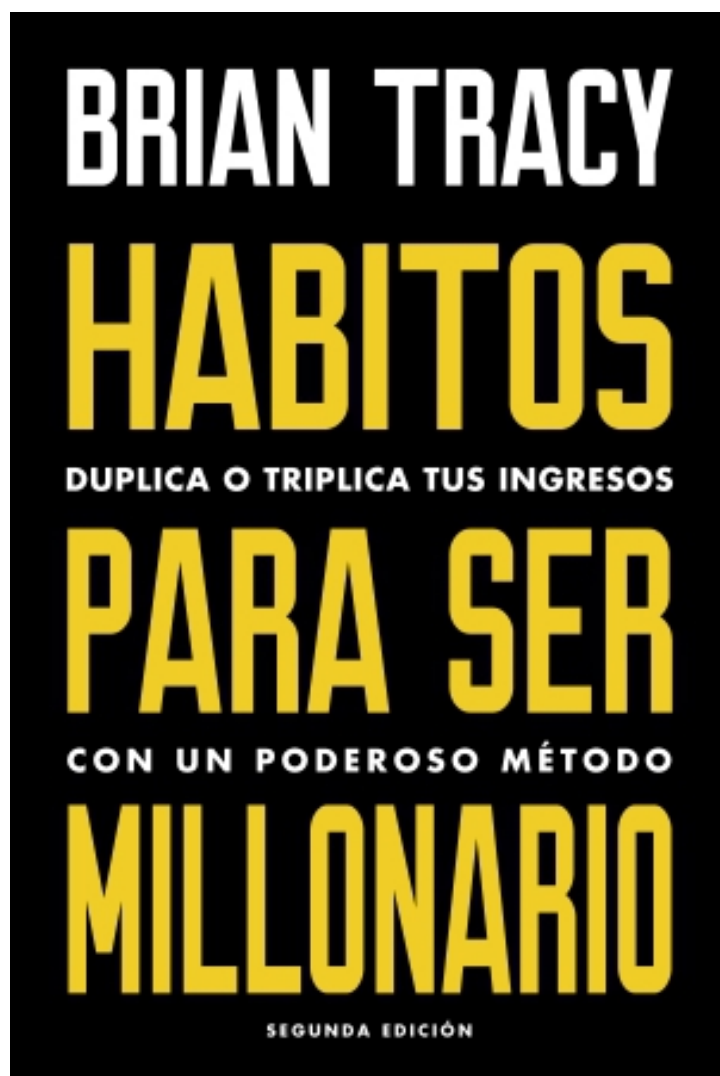
**DAN HEATH** , coautor de los éxitos de ventas *The Power of Moments* y *Switch*



"El tiempo es el ingrediente principal del trabajo creativo. Tiempo para concentrarse, tiempo para experimentar, tiempo para dominar las competencias creativas. El método *Make Time* nos ofrece estrategias para encontrar reservas de este bien tanpreciado. Se trata de una guía excelente para tomar el control a la hora de diseñar tu vida."

**TIM BROWN** , CEO de IDEO y autor de *Change by Design*

[Compralo y empieza a leer](#)



## Hábitos para ser millonario

Tracy, Brian

9788429194999

318 Páginas

[Compralo y empieza a leer](#)

¿Por qué algunas personas son más exitosas que otras? El 95% de todo lo que piensas, sientes, haces y logras es resultado del hábito. Simplificando y organizando las ideas.

Brian Tracy nos ofrece experiencias prácticas y probadas de los hábitos que han seguido las personas que han alcanzado el éxito en su vida.

Para compartir los "secretos del éxito" Tracy utiliza argumentos y conocimientos sobre temas de filosofía, psicología y negocios, empleando un lenguaje de una claridad y seguridad como nadie más puede hacerlo.

### **Reseñas :**

*"Tengo el hábito de leer y estudiar todo lo que escribe Brian Tracy. Este libro sobre Hábitos para ser millonario es excepcional. En él encontré ideas y conocimientos que valen cien veces más que el precio del libro. Estos hábitos te proporcionarán una vida de éxitos."*

**ROBERT G. ALLEN.** Autor de Creating Wealth, Nothing Down y The One Minute Millionaire, dos bestseller de las listas del New York Times.

*"El 95 % de todo lo que piensas, sientes, haces y logras es resultado del hábito. Brian, simplificando y organizando las ideas, ha escrito magistralmente un libro de obligada lectura sobre hábitos que asegura completamente el éxito personal."*

## **TONY JEARY**

*The RESULTS Guy™*

*"Hábitos para ser millonario es más que un libro: es el arduo camino que han seguido las personas que han alcanzado el éxito en el mundo de los negocios. Mi amigo Brian Tracy da vida a estas lecciones con una claridad y seguridad como nadie más puede hacerlo."*

## **MARK C. THOMPSON**

**Autor de bestsellers de las listas del New York Times y Growth Coach número uno del mundo.**

*"Brian Tracy no enseña a partir de la teoría, sino de las experiencias prácticas. Cuando Brian habla (o escribe), yo presto atención. Y tú también deberías hacerlo."*

## **NICK NANTON, ESQ.**

**Director galardonado cinco veces con el Premio Emmy y autor de Wall Street Journal Bestseller StorySelling**

[Compralo y empieza a leer](#)



Inteligencia Emocional

# RESILIENCIA



## Resiliencia

Harvard Business Review

9788429194067

130 P?ginas

[C?mpralo y empieza a leer](#)

¿Cómo hacen algunas personas para superar con entereza las adversidades de la vida, las crisis profesionales o, incluso, graves traumas personales?

Este libro revela los rasgos sobresalientes de aquellos que salen fortalecidos de los desafíos, ayuda a entrenar el cerebro para soportar las tensiones de la vida diaria y proporciona un método para rehacer eficazmente una carrera profesional. Este título incluye artículos de: **Daniel Goleman** , **Jeffrey A. Sonnenfeld** y **Shawn Achor** .

La serie **Inteligencia Emocional de HBR** ofrece una selección de lecturas inteligentes y esenciales sobre los aspectos humanos de la vida profesional extraídas de artículos de la Harvard Business Review. Cada libro de esta serie presenta investigaciones contrastadas que muestran cómo las emociones intervienen en nuestra vida laboral. Además, ofrece consejos prácticos para coordinar a equipos y gestionar situaciones conflictivas, y textos estimulantes que ayudan a conseguir el bienestar emocional en el trabajo. Inspiradores y prácticos, estos libros definen las habilidades sociales que cualquier profesional debe dominar.

[Compralo y empieza a leer](#)