UNE ✦ SACRA

Antigua Grecia

Manual de Epicteto

✦ ✦ ✦

Epicteto (compilado por Arriano)

Traducción (edición 1.3)

Créditos

Autor	Epicteto (compilado por Arriano)
Fecha	c. 125 d. C.
Idioma original	Griego antiguo
Versión	Traducción (edición 1.3)
Traducción	Traducción popular, a partir de la versión inglesa de Thomas W. Higginson
Fuente	Project Gutenberg
Licencia	CC BY-NC-SA 4.0 · original: Dominio público

Acerca de:

Resumen de las enseñanzas de Epicteto (c. 50–135 d. C.), filósofo estoico griego que nació esclavo en Hierápolis, en Frigia, fue liberado en Roma y, expulsado por el emperador Domiciano con los demás filósofos, abrió una escuela en Nicópolis, en el Epiro.

Epicteto no escribió nada: el Manual (en griego, Enquiridión, "lo que se tiene a mano") lo compiló su discípulo Arriano a partir de las lecciones que había anotado, las Disertaciones.

La primera frase resume la obra: hay cosas que dependen de nosotros (la opinión, el deseo, la aversión) y cosas que no dependen (el cuerpo, los bienes, la fama, los cargos).

La libertad y la tranquilidad vienen de querer solo lo que depende de nosotros y de aceptar lo demás tal como es. El libro inspiró a Marco Aurelio y se usó como regla de vida en monasterios cristianos.

Fuente: https://www.gutenberg.org/ebooks/45109

Esta traducción popular y el diseño de este archivo son de Une Sacra, bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0): puede copiarse y compartirse citando "Une Sacra (unesacra.com)", sin uso comercial y con la misma licencia. El texto original sigue la licencia de su fuente. Términos de uso: unesacra.com/#/legal/terms

Edición digital generada el 26 de noviembre de 2026 por Une Sacra, biblioteca abierta de textos sagrados. · UneSacra.com

Manuscritos e imágenes



Frontispicio de una edición de Arriano con el Manual de Epicteto (Ámsterdam, 1683), grabado por Johannes van den Aveelen.

Johannes van den Aveelen, 1683 — Wikimedia Commons · Alta resolución

Índice

I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII
XIII
XIV
XV
XVI
XVII
XVIII
XIX
XX
XXI
XXII
XXIII
XXIV
XXV
XXVI
XXVII
XXVIII
XXIX
XXX
XXXI
XXXII
XXXIII
XXXIV
XXXV
XXXVI
XXXVII
XXXVIII
XXXIX
XL
XLI
XLII
XLIII
XLIV
XLV
XLVI
XLVII
XLVIII
XLIX
L
LI

I

✦ ✦ ✦

Hay cosas que están en nuestro poder y cosas que están fuera de nuestro poder. En nuestro poder están la opinión, el propósito, el deseo, la aversión y, en una palabra, todos los asuntos que son nuestros. Fuera de nuestro poder están el cuerpo, los bienes, la reputación, el cargo y, en una palabra, todo lo que no pertenece propiamente a nuestros asuntos.

Ahora bien, las cosas que están en nuestro poder son por naturaleza libres, sin restricciones ni obstáculos; pero las que están fuera de nuestro poder son débiles, dependientes, limitadas, ajenas.

Recuerda, pues, que si atribuyes libertad a cosas que por naturaleza son dependientes y tomas lo ajeno por propio, encontrarás obstáculos, te lamentarás, te turbarás y culparás tanto a los dioses como a los hombres.

Pero si consideras tuyo solo lo que es tuyo y ves lo ajeno tal como realmente es, nadie te obligará jamás, nadie te limitará; no culparás a nadie, no acusarás a nadie, no harás nada contra tu voluntad; nadie te herirá, no tendrás enemigos ni sufrirás daño alguno.

Por tanto, si aspiras a cosas tan grandes, recuerda que no debes permitirte la menor inclinación a conseguir las otras; debes renunciar por completo a algunas y aplazar las demás por ahora. Pero si quieres alcanzar estas y poseer también poder y riqueza, puede que pierdas estos últimos al buscar las primeras; y sin duda no alcanzarás aquello que es lo único que procura felicidad y libertad.

Procura, pues, desde el primer momento, poder decir a toda apariencia desagradable: «No eres más que una apariencia y de ningún modo la realidad». Luego examínala según las reglas que tienes; y ante todo, según esta: si se refiere a las cosas que están en nuestro poder o a las que no lo están; y si se refiere a algo que está fuera de nuestro poder, prepárate para decir que no es asunto tuyo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

II

✦ ✦ ✦

Recuerda que el deseo exige alcanzar aquello que deseas, y la aversión exige evitar aquello que rechazas; que quien no alcanza el objeto de sus deseos queda decepcionado, y quien se encuentra con el objeto de su aversión es desdichado.

Si, pues, solo rehúyes las cosas indeseables que puedes controlar, nunca te encontrarás con nada de lo que rehúyes; pero si rehúyes la enfermedad, la muerte o la pobreza, correrás el riesgo de ser desdichado. Aparta, entonces, [el hábito de] la aversión de todas las cosas que no están en nuestro poder, y aplícalo a las cosas indeseables que sí están en nuestro poder.

Pero, por ahora, refrena por completo el deseo; porque si deseas alguna de las cosas que no están en nuestro poder, necesariamente quedarás decepcionado; y todavía no tienes aseguradas aquellas que están en nuestro poder y que, por ello, son objetos legítimos de deseo.

Cuando en la práctica te sea necesario buscar o evitar algo, haz incluso esto con prudencia, suavidad y moderación.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

III

✦ ✦ ✦

En cuanto a todas las cosas que deleitan la mente, resultan útiles o son amadas con ternura, recuerda cuál es su naturaleza, empezando por las más insignificantes: si tienes una taza favorita, recuerda que no es más que una taza aquello a lo que tienes cariño, pues así, si se rompe, podrás soportarlo; si abrazas a tu hijo o a tu esposa, recuerda que abrazas a un ser mortal, y así, si alguno de ellos muere, podrás soportarlo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

IV

✦ ✦ ✦

Cuando emprendas cualquier acción, recuerda cuál es su naturaleza. Si vas a bañarte, imagina los incidentes habituales del baño: unos que salen en tropel, otros que entran empujando, otros que riñen, otros que hurtan. Así emprenderás esta acción con mayor seguridad si te dices: «Ahora iré a bañarme y mantendré mi voluntad en armonía con la naturaleza».

Y lo mismo con cualquier otra acción. Pues así, si surge algún impedimento al bañarte, podrás decir: «No solo deseaba bañarme, sino también mantener mi voluntad en armonía con la naturaleza; y no la mantendré así si me irrito por las cosas que suceden».

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

V

✦ ✦ ✦

Los hombres no se turban por las cosas, sino por las opiniones que se forman sobre ellas. Así, la muerte no es nada terrible, pues de lo contrario se lo habría parecido a Sócrates. El terror consiste en nuestra idea de la muerte, en pensar que es terrible.

Por tanto, cuando encontremos obstáculos, nos turbemos o nos aflijamos, nunca lo atribuyamos a los demás, sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras propias opiniones.

Es propio de una persona sin instrucción reprochar a los demás sus propias desgracias; de quien comienza a instruirse, reprocharselas a sí mismo; y de quien está plenamente instruido, no reprocharselas ni a los demás ni a sí mismo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

VI

✦ ✦ ✦

No te enorgullezcas de ninguna excelencia que no sea tuya. Si un caballo se enorgulleciera y dijera: «Soy hermoso», podría tolerarse. Pero cuando tú te enorgulleces y dices: «Tengo un caballo hermoso», debes saber que solo te enorgulleces del mérito del caballo. ¿Qué es, entonces, lo tuyo? El uso de los fenómenos de la existencia. De modo que, cuando estés en armonía con la naturaleza en este aspecto, tendrás cierta razón para enorgullecerte, pues te enorgullecerás de algún bien propio.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

VII

✦ ✦ ✦

Así como en un viaje, cuando el barco está anclado, si bajas a tierra a buscar agua, puedes entretenerte recogiendo un marisco o una trufa por el camino, pero tus pensamientos deben estar dirigidos al barco y siempre atentos, por si llama el capitán, y entonces debes dejar todas estas cosas para que no tengan que llevarte a bordo atado como una oveja; así también en la vida, si en lugar de una trufa o un marisco se te concede algo como una esposa o un hijo, no hay objeción; pero si llama el capitán, corre al barco, deja todas estas cosas y no mires atrás. Pero si eres viejo, nunca te alejes mucho del barco, para que no estés ausente cuando te llamen.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

VIII

✦ ✦ ✦

No exijas que los acontecimientos sucedan como deseas; desea que sucedan como suceden, y te irá bien.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

IX

✦ ✦ ✦

La enfermedad es un impedimento para el cuerpo, pero no para la voluntad, a menos que ella misma lo quiera. La cojera es un impedimento para la pierna, pero no para la voluntad; y dite esto con respecto a todo lo que sucede. Pues descubrirás que es un impedimento para alguna otra cosa, pero no verdaderamente para ti.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

X

✦ ✦ ✦

Ante cada suceso, recuerda volverte hacia ti mismo y preguntarte qué facultad tienes para aprovecharlo. Si te encuentras con una persona hermosa, hallarás que la facultad necesaria es la continencia; si te encuentras con el dolor, la fortaleza; si con los insultos, la paciencia. Y cuando te hayas habituado a esto, los fenómenos de la existencia no te abrumarán.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XI

✦ ✦ ✦

Nunca digas de nada: «Lo he perdido», sino: «Lo he devuelto». ¿Ha muerto tu hijo? Ha sido devuelto. ¿Ha muerto tu esposa? Ha sido devuelta. ¿Te han quitado tu propiedad? También ha sido devuelta. «Pero fue un hombre malo quien me la quitó». ¿Qué te importa por medio de quién te la ha reclamado aquel que te la dio? Mientras te permita poseerla, considérala como algo ajeno, como hacen los viajeros en una posada.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XII

✦ ✦ ✦

Si quieres mejorar, deja de lado razonamientos como estos: «Si descuido mis asuntos, no tendré de qué vivir; si no castigo a mi sirviente, no servirá para nada». Pues sería mejor morir de hambre, libre de aflicción y temor, que vivir en la abundancia con turbación; y es mejor que tu sirviente sea malo a que tú seas desdichado.

Comienza, pues, por las cosas pequeñas. ¿Se derrama un poco de aceite o se roba un poco de vino? Dite: «Este es el precio que se paga por la paz y la tranquilidad; y nada se obtiene a cambio de nada». Y cuando llames a tu sirviente, considera que es posible que no acuda a tu llamada; o, si lo hace, que no haga lo que deseas. Pero no es en absoluto deseable para él, y es muy indeseable para ti, que esté en su poder causarte alguna turbación.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XIII

✦ ✦ ✦

Si quieres mejorar, conténtate con que te consideren necio y torpe en lo relativo a las cosas externas. No desees que crean que sabes algo; y aunque a los demás les parezca que eres alguien importante, desconfía de ti mismo. Porque ten por seguro que no es fácil mantener a la vez tu voluntad en armonía con la naturaleza y asegurarte las cosas externas; mientras estés absorto en lo uno, necesariamente tendrás que descuidar lo otro.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XIV

✦ ✦ ✦

Si deseas que tus hijos, tu esposa y tus amigos vivan para siempre, eres necio, porque deseas que estén en tu poder cosas que no lo están, y que lo ajeno sea tuyo. Del mismo modo, si deseas que tu sirviente no tenga defectos, eres necio, porque deseas que el vicio no sea vicio, sino otra cosa. Pero si deseas no quedar decepcionado en tus deseos, eso está en tu poder.

Ejercita, por tanto, lo que está en tu poder. El amo de un hombre es aquel que puede concederle o quitarle lo que ese hombre busca o rehúye. Quien quiera ser libre, pues, que no desee ni rechace nada que dependa de otros; de lo contrario, necesariamente será esclavo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XV

Recuerda que debes comportarte como en un banquete. ¿Te ofrecen algo? Extiende la mano y toma una porción moderada. ¿Pasa de largo? No lo detengas. ¿Todavía no ha llegado? No lo ansíes con deseo, sino espera hasta que llegue a ti. Así debes obrar con los hijos, la esposa, el cargo, las riquezas; y algún día serás digno de compartir la mesa con los dioses.

Y si ni siquiera tomas las cosas que se te ponen delante, sino que eres capaz de renunciar a ellas, entonces no solo serás digno de compartir la mesa con los dioses, sino también de gobernar con ellos. Pues, al obrar así, Diógenes, Heráclito y otros como ellos llegaron merecidamente a ser divinos, y así fueron reconocidos.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XVI

✦ ✦ ✦

Cuando veas a alguien llorar de pena, ya sea porque su hijo se ha marchado al extranjero o porque ha sufrido algún revés en sus asuntos, procura que el mal aparente no te venza, sino distingue y prepárate para decir: «Lo que hiere a este hombre no es el suceso mismo, pues a otro hombre podría no herirlo, sino la opinión que elige formarse de él». No obstante, en lo que respecta a la conversación, no desdeñes adaptarte a él y, si es necesario, gemir con él. Pero ten cuidado de no gemir también por dentro.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XVII

✦ ✦ ✦

Recuerda que eres un actor en un drama del tipo que el Autor elija: si es corto, en uno corto; si es largo, en uno largo. Si es su voluntad que representes a un pobre, a un lisiado, a un gobernante o a un simple ciudadano, procura hacerlo bien. Porque esta es tu tarea: representar bien el papel que te han dado; elegirlo corresponde a otro.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XVIII

✦ ✦ ✦

Cuando un cuervo grazne como señal de mal agüero, no dejes que las apariencias te venzan, sino distingue y di: «Nada se me anuncia, ni a mi pobre cuerpo, ni a mis bienes, ni a mi reputación, ni a mis hijos, ni a mi esposa. Pero para mí todos los presagios son favorables si así lo quiero. Pues, suceda lo que suceda, me corresponde sacar provecho de ello».

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XIX

✦ ✦ ✦

Puedes ser invencible si no entras en ningún combate en el que vencer no esté en tu poder. Por tanto, cuando veas a alguien destacado por sus honores o su poder, o muy estimado por cualquier otro motivo, procura no dejarte deslumbrar por las apariencias ni declararlo feliz; porque si la esencia del bien consiste en las cosas que están en nuestro poder, no habrá lugar para la envidia ni la emulación.

Por tu parte, no desees ser general, senador o cónsul, sino ser libre; y el único camino para ello es no dar importancia a las cosas que están fuera de nuestro poder.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XX

✦ ✦ ✦

Recuerda que no es quien insulta o golpea quien te ofende, sino la opinión que nos formamos de esas cosas al considerarlas ofensivas. Por tanto, cuando alguien te provoque, ten por seguro que es tu propia opinión la que te provoca. Procura, pues, ante todo, no dejarte deslumbrar por las apariencias. Porque si consigues ganar tiempo y tener un respiro, te dominarás con mayor facilidad.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXI

✦ ✦ ✦

Ten cada día ante tus ojos la muerte, el exilio y todas las demás cosas que parecen terribles, pero sobre todo la muerte; y nunca albergarás un pensamiento vil ni codiciarás nada con demasiado afán.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXII

✦ ✦ ✦

Si tienes un deseo sincero de dedicarte a la filosofía, prepárate desde el principio para que la multitud se ría y se burle de ti, y diga: «Nos ha vuelto convertido en filósofo súbitamente»; y: «¿De dónde le viene esa mirada altiva?».

Por tu parte, no adoptes realmente una mirada altiva, sino mantente firme en las cosas que te parezcan mejores, como alguien destinado por Dios a ese puesto en particular. Pues recuerda que, si perseveras, esas mismas personas que al principio se burlaban después te admirarán. Pero si te dejas vencer por ellas, serás objeto de una doble burla.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXIII

✦ ✦ ✦

Si alguna vez diriges tu atención a las cosas externas para complacer a alguien, ten por seguro que has arruinado tu plan de vida. Conténtate, pues, en todo, con ser filósofo; y si deseas también parecérselo a alguien, parécetelo a ti mismo, y eso te bastará.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXIV

✦ ✦ ✦

No dejes que te aflijan consideraciones como estas: «Viviré en el descrédito y no seré nadie en ninguna parte». Pues, si el descrédito es un mal, nadie puede hacerte caer en el mal, como tampoco en la bajeza. ¿Acaso depende de ti obtener poder o ser admitido en un banquete? De ningún modo.

Entonces, después de todo, ¿cómo puede ser esto un descrédito? ¿Y cómo puede ser cierto que no serás nadie en ninguna parte, cuando solo debes ser alguien en las cosas que están en tu poder, en las cuales puedes tener la mayor importancia?

«Pero mis amigos quedarán sin ayuda». ¿Qué quieres decir con «sin ayuda»? No recibirán dinero de ti, ni los harás ciudadanos romanos. ¿Quién te ha dicho, entonces, que estas cosas están en nuestro poder y que no son, más bien, asuntos de otros? ¿Y quién puede dar a otro lo que él mismo no tiene?

«Pues consíguelo, entonces, para que también nosotros tengamos una parte». Si puedo conseguirlo conservando mi honor, mi lealtad y el respeto por mí mismo, muéstrame el camino y lo conseguiré;

pero si me exiges que pierda mi propio bien para que tú ganes lo que no es un bien, considera lo insensato y necio que eres.

Además, ¿qué preferirías tener: una suma de dinero o un amigo leal y honorable? Ayúdame, entonces, a adquirir ese carácter, en vez de exigirme que haga cosas por las que pueda perderlo. Pero mi patria, dices, en lo que de mí depende, quedará sin ayuda. Una vez más, ¿a qué ayuda te refieres? ¿A que no tendrá pórticos ni baños proporcionados por ti? ¿Y qué importa eso?

Tampoco un herrero le proporciona zapatos, ni un zapatero armas. Basta con que cada uno cumpla plenamente su propia tarea. Y si le proporcionaras otro ciudadano leal y honorable, ¿no le sería útil? Sí. Por tanto, tú tampoco le eres inútil.

«¿Qué lugar ocuparé, entonces —dices—, en el Estado?». Cualquiera que puedas ocupar conservando tu lealtad y tu honor. Pero si, por desear serle útil, pierdes estas cualidades, ¿cómo puedes servir a tu patria cuando te has vuelto desleal y desvergonzado?

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXV

✦ ✦ ✦

¿Se prefiere a alguien antes que a ti en un banquete, en las muestras de cortesía o en el trato de confianza? Si estas cosas son buenas, debes alegrarte de que las tenga; y si son malas, no te aflijas por no tenerlas. Y recuerda que no puedes pretender rivalizar con otros en las cosas externas sin emplear los mismos medios para obtenerlas.

Pues ¿cómo puede quien no frecuenta la puerta de ningún hombre, ni lo acompaña, ni lo alaba, recibir la misma parte que quien hace estas cosas? Eres, pues, injusto e insensato si no quieres pagar el precio al que se venden estas cosas y pretendes obtenerlas gratis. ¿A cuánto se venden las lechugas? A un óbolo, por ejemplo.

Si otro paga un óbolo y se lleva las lechugas, y tú, por no pagarlo, te quedas sin ellas, no imagines que él ha obtenido alguna ventaja sobre ti. Pues, así como él tiene las lechugas, tú tienes el óbolo que no entregaste. Del mismo modo, en el caso presente, no te han invitado al banquete de cierta persona porque no le has pagado el precio al que se vende una cena.

Se vende a cambio de alabanzas; se vende a cambio de compañía. Dale, pues, lo que vale, si te conviene. Pero si pretendes al mismo tiempo no pagar lo uno y aun así recibir lo otro, eres insensato y necio. ¿No tienes, entonces, nada a cambio de la cena? Sí, en efecto, tienes esto: no alabar a quien no te gusta alabar; no soportar la insolencia de sus lacayos.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXVI

✦ ✦ ✦

La voluntad de la naturaleza puede conocerse por las cosas en las que todos estamos de acuerdo. Así, cuando el muchacho de nuestro vecino ha roto una copa o algo semejante, estamos dispuestos a decir enseguida: «Son accidentes que ocurren»; ten por seguro, entonces, que cuando se rompa tu propia copa debes reaccionar igual que cuando se rompió la de otro.

Aplica ahora esto a cosas mayores. ¿Ha muerto el hijo o la esposa de otro? No hay nadie que no diga: «Es algo que sucede a los mortales». Pero si muere el propio hijo de alguien, enseguida exclama: «¡Ay, qué desdichado soy!». Siempre deberíamos recordar cómo reaccionamos al oír que lo mismo les ha sucedido a otros.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXVII

✦ ✦ ✦

Así como no se coloca un blanco con el propósito de errar el tiro, tampoco existe en el mundo la naturaleza del mal.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXVIII

✦ ✦ ✦

Si alguien hubiera entregado tu cuerpo a un transeúnte, sin duda te indignarías. ¿Y no sientes vergüenza de entregar tu propia mente a cualquiera que te insulte, para que la perturbe y la confunda?

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXIX

✦ ✦ ✦

En todo asunto considera lo que lo precede y lo que viene después, y entonces empréndelo. De lo contrario, comenzarás con entusiasmo, sin preocuparte por las consecuencias, y cuando estas se manifiesten, desistirás vergonzosamente.

«Quiero vencer en los Juegos Olímpicos». Pero considera lo que precede y lo que viene después, y entonces, si te conviene, emprende la tarea. Debes ajustarte a unas reglas, someterte a una dieta, abstenerte de manjares; ejercitar el cuerpo, quieras o no, a una hora señalada, con calor y con frío; no debes beber agua fría, y a veces tampoco vino; en una palabra, debes ponerte en manos de tu entrenador como en las de un médico.

Luego, durante el combate, pueden arrojarte a una zanja, puedes dislocarte un brazo, torcerte un tobillo, tragar mucho polvo, recibir azotes [por negligencia] y, después de todo, perder la victoria. Cuando hayas sopesado todo esto, si tu inclinación persiste, entra en combate.

De lo contrario, ten presente que te comportarás como los niños, que unas veces juegan a ser luchadores, otras gladiadores, otras tocan una trompeta y otras representan una tragedia, cuando han visto y admirado esos espectáculos. Así también tú serás unas veces luchador y otras gladiador; ahora filósofo, ahora orador; pero nada en serio.

Como un mono, imitas todo lo que ves, y una cosa tras otra te agrada, pero deja de gustarte en cuanto te resulta familiar. Pues nunca has emprendido nada con reflexión, ni después de haber examinado y puesto a prueba todo el asunto, sino descuidadamente y con un entusiasmo a medias.

Así, algunos, cuando han visto a un filósofo y han oído a un hombre hablar como Éufrates —aunque, en verdad, ¿quién puede hablar como él?—, sienten deseos de ser también filósofos. Considera primero, hombre, en qué consiste el asunto y qué puede soportar tu propia naturaleza.

Si quieres ser luchador, considera tus hombros, tu espalda, tus muslos; pues distintas personas están hechas para distintas cosas. ¿Crees que puedes actuar como lo haces y ser filósofo, que puedes comer, beber, enfadarte y estar descontento como ahora?

Debes mantenerte en vela, debes trabajar, debes dominar ciertos apetitos, abandonar a tus conocidos, sufrir el desprecio de tu

sirviente, las risas de quienes te encuentren; quedar por debajo de otros en todo: en los cargos, en los honores, ante los tribunales.

Cuando hayas considerado plenamente todas estas cosas, acércate, si quieres; es decir, si al renunciar a ellas deseas adquirir serenidad, libertad y tranquilidad. Si no, no vengas aquí; no seas, como los niños, ahora filósofo, luego recaudador de impuestos, después orador y luego uno de los oficiales del César. Estas cosas son incompatibles.

Debes ser un solo hombre, bueno o malo. Debes cultivar tu propia razón o las cosas externas; dedicarte a las cosas que están dentro de ti o a las que están fuera de ti; es decir, ser filósofo o uno más de la multitud.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXX

✦ ✦ ✦

Los deberes se determinan en todos los casos por las relaciones. ¿Es cierto hombre tu padre? Esto implica cuidar de él, someterte a él en todo, recibir con paciencia sus reproches y sus correcciones. Pero es un mal padre. ¿Acaso tu vínculo natural es con un buen padre? No, sino con un padre. ¿Es injusto un hermano? Pues conserva la relación justa que te corresponde con él.

No consideres lo que él hace, sino lo que tú debes hacer para mantener tu propia voluntad en un estado conforme a la naturaleza, pues otro no puede hacerte daño a menos que tú quieras. Solo sufrirás daño cuando consientas en sufrirlo.

De este modo, pues, si te acostumbras a contemplar las relaciones de vecino, ciudadano y comandante, podrás deducir de cada una los deberes correspondientes.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXI

✦ ✦ ✦

Ten por seguro que la esencia de la piedad hacia los dioses consiste en esto: formarse opiniones correctas sobre ellos, reconocer que existen y que gobiernan el universo con justicia y rectitud. Y mantente firme en esta resolución: obedecerlos, ceder ante ellos y seguirlos de buen grado en todos los acontecimientos, pues están regidos por la sabiduría más perfecta.

Así nunca reprocharás nada a los dioses ni los acusarás de descuidarte. Y esto solo puede lograrse apartándote de las cosas que no están en nuestro poder y haciendo que el bien y el mal residan únicamente en las que sí lo están.

Pues si supones que cualquier otra cosa es buena o mala, será inevitable que, cuando no consigas lo que deseas o te ocurra lo que quieres evitar, reproches y culpes a sus autores.

Pues toda criatura está formada por naturaleza para huir de las cosas que parecen dañinas y aborrecerlas, así como a quien las causa; y para buscar y admirar las que parecen beneficiosas, así como a quien las causa. Es imposible, entonces, que quien cree sufrir un daño se

alegre por la persona que, según él, se lo causa, así como es imposible alegrarse por el daño mismo.

De ahí también que un hijo insulte a su padre cuando este no le da las cosas que parecen buenas; y esto fue lo que convirtió a Polinices y Eteocles en enemigos mutuos: que el poder soberano les parecía un bien a ambos. Por esta razón el labrador insulta a los dioses; [y lo mismo hacen] el marinero, el comerciante o quienes han perdido a su esposa o a su hijo.

Pues donde está nuestro interés, hacia allí se dirige también nuestra piedad. De modo que quien procura regular sus deseos y aversiones como es debido, procura así también ser piadoso. Pero también es deber de todos ofrecer libaciones, sacrificios y primicias según las costumbres de su país, con pureza y sin descuido ni negligencia; sin avaricia, pero tampoco con extravagancia.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXII

✦ ✦ ✦

Cuando recurras a la adivinación, recuerda que no sabes cuál será el resultado y que acudes al adivino para conocerlo; pero de qué naturaleza es ya lo sabías antes de acudir, al menos si tienes una mente filosófica. Pues si pertenece a las cosas que no están en nuestro poder, de ningún modo puede ser bueno ni malo.

Por tanto, no lleves al adivino ni deseo ni aversión, pues de lo contrario te acercarás a él temblando; comprende primero con claridad que todo acontecimiento es indiferente y nada significa para ti, sea del tipo que sea, porque estará en tu poder hacer buen uso de él, y nadie puede impedirlo.

Acude entonces con confianza a los dioses como consejeros; y después, cuando recibas algún consejo, recuerda qué consejeros has elegido y de quién desatenderás el consejo si desobedeces.

Recurre a la adivinación como prescribía Sócrates, en los casos en que toda la cuestión dependa del resultado y en que ni la razón ni ningún otro arte ofrezcan medios para descubrir lo que se busca saber. Por tanto, cuando sea nuestro deber compartir el peligro de

un amigo o de nuestra patria, no debemos consultar al oráculo sobre si hemos de compartirlo o no.

Pues, aunque el adivino te advierta que los auspicios son desfavorables, esto solo significa que se anuncia la muerte, la mutilación o el destierro. Pero tenemos la razón en nosotros, y ella nos manda, aun con estos riesgos, permanecer junto a nuestro amigo y nuestra patria.

Atiende, por tanto, al adivino mayor, el dios de Delfos, que una vez expulsó del templo a quien había descuidado salvar a su amigo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXIII

✦ ✦ ✦

Empieza por fijarte un carácter y una conducta que puedas mantener tanto a solas como en compañía.

Guarda silencio la mayor parte del tiempo, o di solo lo necesario y en pocas palabras. No obstante, podemos intervenir de vez en cuando y con moderación en una conversación, cuando la ocasión lo requiera; pero que no trate de los temas habituales, como gladiadores, carreras de caballos, campeones atléticos, comida o bebida, los temas vulgares de conversación, y especialmente que no trate de personas para censurarlas, alabarlas o hacer comparaciones.

Si puedes, encamina con tus propias palabras la conversación de tus compañeros hacia temas apropiados; pero si te encuentras entre desconocidos, guarda silencio.

Que tu risa no sea ruidosa, frecuente ni excesiva.

Evita por completo prestar juramento, si es posible; en todo caso, evítalo en la medida de tus posibilidades.

Evita las diversiones públicas y vulgares; pero si alguna ocasión te lleva a ellas, mantente muy atento para no caer imperceptiblemente en la vulgaridad. Pues ten por seguro que, por muy puro que sea alguien, si su compañero está corrompido, quien trate con él también se corromperá.

Procúrate las cosas del cuerpo solo hasta donde lo exija la necesidad absoluta, como alimento, bebida, ropa, casa y servidumbre. Pero elimina todo lo destinado a la ostentación y al lujo.

Antes del matrimonio, guárdate con todas tus fuerzas de las relaciones ilícitas con mujeres; pero no seas despiadado ni severo con quienes se dejan llevar a ellas, ni presumas con frecuencia de que tú actúas de otro modo.

Si alguien te dice que cierta persona habla mal de ti, no te justifiques por lo que se dice de ti, sino responde: «Desconocía mis otros defectos; de lo contrario, no habría mencionado solo estos».

No es necesario que asistas con frecuencia a los espectáculos públicos; pero si alguna vez se presenta una ocasión apropiada para estar allí, no muestres más preocupación por ningún otro que por ti mismo; es decir, desea que las cosas sean tal como son y que venza únicamente el mejor, pues así nada irá contra ti.

Pero abstente por completo de aclamaciones, burlas y emociones violentas. Y cuando te marches, no hables demasiado de lo

sucedido ni de lo que en nada contribuya a tu propia mejora. Pues con tales conversaciones parecería que el espectáculo te ha deslumbrado.

No te apresures ni te muestres demasiado dispuesto a asistir a recitaciones privadas; pero si asistes, conserva tu seriedad y dignidad, procurando a la vez no resultar desagradable.

Cuando vayas a conversar con alguien, especialmente con quien parezca superior a ti, imagina cómo se comportarían Sócrates o Zenón en tal caso, y sabrás afrontar debidamente cuanto pueda ocurrir.

Cuando vayas a presentarte ante alguien poderoso, imagina que quizá no lo encuentres en casa, que quizá te impidan entrar, que quizá no te abran las puertas o que él no te preste atención. Si, pese a todo esto, es tu deber ir, soporta lo que suceda y nunca te digas: «No valía tanto la pena»; pues esto es vulgar y propio de un hombre desconcertado por las cosas externas.

En compañía, evita mencionar frecuente y excesivamente tus propias acciones y peligros. Pues, por agradable que te resulte aludir a los riesgos que has corrido, a los demás no les resulta igual de agradable escuchar tus aventuras.

Evita también intentar provocar la risa, pues esto puede llevarte fácilmente a la vulgaridad y, además, hacer que disminuya la estima

que te tienen tus conocidos. También es peligroso acercarse a las conversaciones indecentes.

Por tanto, cuando suceda algo de este tipo, aprovecha la primera ocasión oportuna para reprender a quien encamine la conversación en ese sentido o, al menos, muestra con tu silencio, tu rubor y una mirada seria que tales palabras te desagradan.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXIV

✦ ✦ ✦

Si te deslumbra la apariencia de algún placer prometido, cuida de no dejarte confundir por ella; deja que el asunto espere hasta que tengas tiempo y concédete una demora.

Luego trae a tu mente ambos momentos: aquel en que disfrutarás del placer y aquel en que, después de haberlo disfrutado, te arrepentirás y te reprocharás lo hecho; y contrapón a estos cuánto te alegrarás y te felicitarás si te abstienes.

E incluso si te parece una satisfacción oportuna, cuida de que sus encantos, atractivos y seducciones no te dominen, y contrapón a ello cuánto mejor es tener conciencia de haber conseguido una victoria tan grande.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXV

✦ ✦ ✦

Cuando hagas algo porque has juzgado con claridad que debes hacerlo, nunca temas que te vean hacerlo, aunque todo el mundo lo interprete mal; pues si no actúas correctamente, evita la acción misma; y si actúas correctamente, ¿por qué temer a quienes te censuran sin razón?

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXVI

✦ ✦ ✦

Así como la proposición «o es de día o es de noche» tiene mucha fuerza en un argumento disyuntivo, pero ninguna en uno conjuntivo, del mismo modo, en un banquete, escoger la porción más grande es muy adecuado para el apetito del cuerpo, pero del todo contrario al espíritu de convivencia de la reunión. Recuerda, pues, cuando comas con otro, no solo el valor que tienen para el cuerpo las cosas que te sirven, sino también el valor de la debida cortesía hacia tu anfitrión.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXVII

✦ ✦ ✦

Si has asumido un papel que supera tus fuerzas, te has desempeñado mal en él y, además, has abandonado otro que habrías podido desempeñar.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXVIII

✦ ✦ ✦

Así como al caminar cuidas de no pisar un clavo ni torcerte el pie, cuida también de no dañar la facultad que gobierna tu mente. Y si nos protegiéramos de esto en cada acción, actuaríamos con mayor seguridad.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXIX

✦ ✦ ✦

El cuerpo es para cada uno la medida adecuada de sus posesiones, como el pie lo es del zapato. Por tanto, si te detienes en ese límite, guardarás la medida; pero si lo sobrepasas, necesariamente te verás arrastrado cada vez más lejos, como por un precipicio. Así ocurre con un zapato: si vas más allá de lo que requiere su adaptación al pie, primero se vuelve dorado, luego púrpura y después adornado con joyas. Pues lo que una vez excede la medida adecuada ya no tiene límite.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XL

✦ ✦ ✦

Desde los catorce años, los hombres halagan a las mujeres con el título de señoras. Por eso, al percibir que solo se las considera capaces de dar placer a los hombres, empiezan a adornarse y a poner en ello todas sus esperanzas. Vale la pena, por tanto, procurar que comprendan que solo se las honra en la medida en que muestran belleza en su conducta y una virtud modesta.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLI

✦ ✦ ✦

Es señal de falta de inteligencia dedicar mucho tiempo a las cosas del cuerpo, como excederse en el ejercicio, en la comida y la bebida y en el cumplimiento de otras funciones animales. Estas cosas deben hacerse de manera secundaria, y nuestras principales fuerzas deben aplicarse a la razón.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLII

✦ ✦ ✦

Cuando alguien te trate mal o hable mal de ti, recuerda que actúa o habla con la impresión de que es correcto hacerlo. Ahora bien, no es posible que siga lo que a ti te parece correcto, sino solo lo que se lo parece a él. Por tanto, si juzga a partir de apariencias falsas, él es quien resulta perjudicado, pues también es quien se engaña.

Porque si alguien toma por falsa una proposición verdadera, la proposición no sufre daño alguno, sino que solo el hombre se engaña. Partiendo, pues, de estos principios, soportarás con mansedumbre a quien te insulte, porque en cada ocasión dirás: «Así le pareció a él».

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLIII

✦ ✦ ✦

Todo tiene dos asas: una por la que se puede llevar y otra por la que no. Si tu hermano actúa injustamente, no tomes el asunto por el asa de su injusticia, pues por ella no se puede llevar, sino por la opuesta: que es tu hermano, que se crio contigo; y así lo tomarás de la manera en que se puede llevar.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLIV

✦ ✦ ✦

Estos razonamientos no tienen conexión lógica: «Soy más rico que tú, por tanto soy superior a ti». «Soy más elocuente que tú, por tanto soy superior a ti». La verdadera conexión lógica es más bien esta: «Soy más rico que tú, por tanto mis posesiones deben superar las tuyas». «Soy más elocuente que tú, por tanto mi estilo debe superar el tuyo». Pero tú, al fin y al cabo, no consistes ni en posesiones ni en estilo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLV

✦ ✦ ✦

¿Alguien se baña apresuradamente? No digas que lo hace mal, sino que lo hace apresuradamente. ¿Alguien bebe mucho vino? No digas que obra mal, sino que bebe mucho. Pues, a menos que comprendas perfectamente sus motivos, ¿cómo puedes saber si obra mal? Así no correrás el riesgo de aceptar otras apariencias que aquellas que comprendas plenamente.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLVI

✦ ✦ ✦

Nunca te proclames filósofo ni hables mucho de tus principios entre los ignorantes, sino muéstralos con acciones. Así, en una comida, no discurras sobre cómo debe comer la gente, sino come como debes. Pues recuerda que Sócrates también evitaba siempre toda ostentación de este modo.

Y cuando algunas personas acudían a él y le pedían que les presentara a filósofos, las llevaba y se los presentaba; tan bien soportaba que lo pasaran por alto. Por eso, si alguna vez se discuten principios entre los ignorantes, guarda silencio la mayor parte del tiempo. Pues existe un gran peligro en soltar precipitadamente lo que no se ha digerido.

Y si alguien te dice que no sabes nada y no te irritas por ello, entonces puedes estar seguro de que realmente has comenzado tu labor. Pues las ovejas no devuelven apresuradamente la hierba para mostrar a los pastores cuánto han comido, sino que, al digerir el alimento en su interior, lo producen exteriormente en forma de lana y leche.

Así pues, tampoco tú exhibas tus principios ante los ignorantes, sino las acciones que nacen de haberlos digerido.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLVII

✦ ✦ ✦

Cuando hayas aprendido a alimentar tu cuerpo con frugalidad, no te enorgullezcas de ello; ni, si bebes agua, vayas diciendo en toda ocasión: «Yo bebo agua». Considera primero cuánto más frugales que nosotros son los pobres y cuánto mejor soportan las dificultades.

Si alguna vez quieres acostumbrarte mediante el ejercicio al esfuerzo y a las privaciones, por tu propio bien y sin exhibirte ante el público, no intentes grandes hazañas; cuando tengas mucha sed, limítate a enjuagarte la boca con agua y no se lo digas a nadie.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLVIII

✦ ✦ ✦

La condición y la característica de una persona vulgar es que nunca espera de sí misma ni ayuda ni daño, sino solo de las cosas externas. La condición y la característica de un filósofo es que espera de sí mismo toda ayuda o daño.

Las señales de quien progresa son que no censura a nadie, no elogia a nadie, no culpa a nadie, no acusa a nadie; no habla de sí mismo como si fuera alguien o supiera algo. Cuando algo lo obstaculiza o lo limita, se acusa a sí mismo; y si lo elogian, sonríe para sus adentros ante quien lo elogia; y si lo censuran, no se defiende.

Se conduce con la cautela de un convaleciente, cuidándose de alterar lo que va bien pero aún no está del todo afianzado. Refrena el deseo; dirige su aversión únicamente hacia las cosas que impiden el uso adecuado de nuestra propia voluntad; emplea sus energías con moderación en todos los sentidos; si parece tonto o ignorante, no le importa; y, en una palabra, se vigila a sí mismo como a un enemigo al acecho.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLIX

✦ ✦ ✦

Cuando alguien se muestra vanidoso por ser capaz de comprender e interpretar las obras de Crisipo, dite a ti mismo: «Si Crisipo no hubiera escrito de manera oscura, esta persona no tendría de qué envanecerse. Pero ¿qué deseo yo? Comprender la naturaleza y seguirla. Pregunto, entonces, quién la interpreta; y al oír que Crisipo lo hace, recurro a él. No entiendo sus escritos. Busco, por tanto, a alguien que los interprete».

Hasta aquí no hay nada de lo que pueda enorgullecerme. Y cuando encuentro un intérprete, lo que queda es poner en práctica sus enseñanzas. Solo esto es lo valioso. Pero si admiro únicamente la interpretación, ¿en qué me convierto sino en un gramático, en lugar de un filósofo, con la única diferencia de que interpreto a Crisipo en vez de a Homero?

Por eso, cuando alguien me pide que le lea a Crisipo, más bien me sonrojo si no puedo mostrar acciones que estén en armonía y consonancia con sus palabras.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

L

✦ ✦ ✦

Sean cuales sean las reglas que hayas adoptado, respétalas como leyes y como si fuera impío transgredirlas; y no prestes atención a lo que otros digan de ti, pues eso, al fin y al cabo, no es asunto tuyo. ¿Hasta cuándo, entonces, seguirás demorando el exigirte los más nobles progresos y el no transgredir en ningún caso los dictados de la razón?

Has recibido los principios filosóficos con los que debes estar familiarizado; y te has familiarizado con ellos. ¿A qué otro maestro esperas, entonces, como excusa para esta demora en reformarte? Ya no eres un niño, sino un hombre adulto.

Por tanto, si eres negligente y perezoso, y añades siempre una demora a otra, un propósito a otro, y fijas un día tras otro para ocuparte de ti mismo, seguirás sin darte cuenta sin lograr nada y, tanto en la vida como en la muerte, conservarás una mente vulgar. Desde este mismo instante, pues, considérate digno de vivir como un hombre adulto que ha progresado.

Que todo lo que te parezca lo mejor sea para ti una ley inviolable. Y si se te presenta algún dolor o placer, alguna gloria o deshonra, recuerda que ahora es el combate, que ahora empieza la Olimpiada y que no puede aplazarse; y que con un solo fracaso y una sola derrota puede perderse el honor o ganarse.

Así llegó Sócrates a la perfección, mejorando con todo cuanto le sucedía y siguiendo únicamente la razón. Y aunque todavía no seas un Sócrates, debes vivir como quien busca llegar a serlo.

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

LI

✦ ✦ ✦

El primer tema y el más necesario de la filosofía es la aplicación práctica de los principios, como: no debemos mentir; el segundo es el de las demostraciones, como: por qué no debemos mentir; el tercero es el que da solidez y conexión lógica a los otros dos, como: por qué esto es una demostración.

Pues ¿qué es una demostración? ¿Qué es una consecuencia? ¿Qué es una contradicción? ¿Qué es la verdad? ¿Qué es la falsedad? El tercer punto es, por tanto, necesario por causa del segundo; y el segundo, por causa del primero. Pero el más necesario, y aquel en el que debemos apoyarnos, es el primero. No obstante, hacemos precisamente lo contrario.

Dedicamos todo nuestro tiempo al tercer punto y ponemos en él todo nuestro empeño, mientras descuidamos por completo el primero. Por eso, al mismo tiempo que mentimos, estamos muy dispuestos a mostrar cómo se demuestra que mentir está mal.

En toda ocasión debemos tener a mano estas máximas:

Guíame, Zeus, y tú, oh Destino,

Adonde sus decretos hayan fijado mi suerte.

Los sigo de buen grado; y, si no lo hiciera,

Malvado y desdichado, tendría que seguirlos de todos modos.

Quien se somete debidamente al Destino es considerado

Sabio entre los hombres y conoce las leyes del Cielo.

Y esta tercera:

«Oh Critón, si así agrada a los dioses, que así sea».

«Ánito y Meleto pueden matarme, ciertamente; pero no pueden hacerme daño».

Une Sacra · edición 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0