

ESTOICISMO PARA PRINCIPIANTES

GUÍA PRÁCTICA PARA CONSTRUIR SU PROPIA RUTINA
ESTOICA DIARIA Y LOGRAR LA VERDADERA FELICIDAD



JOSE VILLA

Estoicismo para Principiantes

*Guía Práctica para Construir su
Propia Rutina Estoica Diaria y
Lograr la Verdadera Felicidad*

Tabla de Contenidos

Capítulo 1: Introducción

Capítulo 2: Una Breve Historia del Estoicismo

Estoicismo Antiguo

Estoicismo Moderno

Capítulo 3: Amor, Muerte y Dinero

Capítulo 4: El Triángulo de la Felicidad Estoica

En el Centro: El Ideal, Eudamonia, Bienestar, Creencias Fundamentales

Parte Superior de la Pirámide: Comportamiento

Parte Inferior Derecha del Triángulo: Emociones

Lado Izquierdo de la Parte Inferior: Pensamientos, Mente, Razón

Capítulo 5: ¿Qué es lo que realmente controlo?

Capítulo 6: El Camino Estoico

Mente Abierta

Humildad

Honestidad

Aceptación

Disponibilidad

El Mundo

Autocontrol

Atención Plena

Capítulo 7: El Régimen Diario de los Estoicos

Lunes por la Mañana – Mente Abierta

Martes por la Mañana - Humildad

Miércoles por la Mañana - Honestidad

[Jueves por la Mañana - Aceptación](#)
[Viernes por la Mañana - Disposición](#)
[Sábado por la Mañana – El Mundo](#)
[Domingo por la Mañana - Autocontrol](#)
[Durante todo el Día](#)
[A la Noche antes de Acostarse](#)

Capítulo 8: El Estoicismo del Campeonato

[Practica, Practica, Practica](#)
[El Practicante Estoico Ideal](#)
[Practica Siempre la Atención Plena](#)
[Perdón o Desapego](#)
[Privación Propia](#)
[Moderación](#)
[Memento Mori](#)
[Deja Ir lo que Otros Piensan sobre Tí](#)
[Establece Objetivos Claros Pero No Se Obsesione Con Los Resultados](#)
[Imagina La Ausencia, Imagina Lo Que Temes](#)
[Todo No Es Como Debería Ser: Cuenta Tus Bendiciones](#)

Capítulo 9: Lecturas Adicionales y Dichos Estoicos

[Algunas Lecturas Adicionales](#)
[Algunas citas de Epicteto](#)
[Algunas citas de Marco Aurelio](#)
[Algunas citas de Séneca](#)

Capítulo 1: Introducción

¿Quién no quiere sentirse bien? ¿Quién no quiere tener siempre esa sensación de bienestar que todos experimentamos en distintos momentos de nuestras vidas? ¿Una sensación de paz y tranquilidad, una sensación de que nuestra vida importa, una sensación de que lo que hacemos es significativo?

El objetivo del estoicismo para principiantes es familiarizarlo con los fundamentos de la práctica de la filosofía estoica y brindarle un programa concreto que lo lleve no solo de vez en cuando, sino que lo mantenga allí.

Primero veremos brevemente la historia de la filosofía estoica.

Luego, cubriremos algunos de los conceptos clave de la filosofía estoica.

Veremos cómo se aplican directamente a la vida de cualquier persona, sin importar sus circunstancias específicas, para que pueda mantener esa sensación de significado y tranquilidad fluyendo durante todos sus días.

Como verá, el estoicismo lo coloca en un camino claro hacia ese sentido de una vida vivida con un propósito y significado, particularmente cuando las cosas son más desafiantes.

Después de discutir esos conceptos estoicos clave, veremos cómo encajan en un enfoque de la vida fácil de entender y lógico. Discutiremos por qué el mundo es como es, y lo más importante, por qué cada uno de nosotros es como somos en relación con ese mundo.

¿Qué es lo que realmente controlo? Una declaración clara de esta pregunta y todas sus implicaciones serán el foco de nuestra discusión. Esta pregunta estoica clave formará la base de nuestra práctica. Esto es igual que para los primeros estoicos, hace más de dos mil años, como para los estoicos que viven y practican hoy.

Le proporcionaremos un programa particular de práctica estoica, que puede usar todos los días para avanzar en sus objetivos de vida. Verá cómo los principios estoicos básicos son principios espirituales atemporales que están presentes en prácticamente todas las grandes religiones del mundo. Puestos en práctica de una manera estoica coherente y reflexiva, forman un edificio inquebrantable de práctica diaria que transforma vidas.

¿Estas listo para empezar?

Capítulo 2: Una Breve Historia del Estoicismo

Estoicismo Antiguo

" Una vida no examinada no vale la pena vivirla."

El estoicismo se desarrolla a partir de las ideas griegas antiguas que primero se reunieron de manera más prominente alrededor de Sócrates y luego en la Academia de Platón. Zeno, un comerciante de Citium (actual Chipre), es generalmente considerado como el fundador de la escuela de filosofía estoica a principios del siglo III a. C. en Atenas.

Se dice que Zenón terminó en Atenas debido a un naufragio. Era un comerciante próspero con un cargamento de mercancías que pretendía vender allí, pero aparentemente, el clima no era cooperativo. O tal vez el capitán bebió demasiado. De todos modos, el barco se hundió y perdió todo. Apenas escapó ahogándose. Según cuenta la historia, Zeno se abrió paso, quebrado y probablemente un gran desastre, como un indigente en estos días, al ágora de Atenas, que era una especie de mercado de agricultores gigantes en curso en Atenas, el bullicioso centro de la vida. Se dice que Zenón observó más tarde en la vida: "Cuando perdí toda mi riqueza viniendo a Atenas, de hecho, me convertí en un hombre rico".

Sin embargo, en lugar de un pincho de cordero, se dice que Zeno usó sus últimas monedas para comprar una copia de los grandes dichos de Sócrates.

Al leerlo, le preguntó al librero: "¿Dónde hay un hombre como este?" El librero respondió: "Bueno, Sócrates está muerto, hace mucho tiempo. Veneno o algo así. Pero pregúntale allí", estaba señalando a un tipo que parecía no tener hogar también. Fue Crates, quien era practicante de cinismo, una filosofía que se había separado de la Academia, la escuela que Platón había comenzado.

Zenón inició una conversación con Crates, el Cínico. Según cuenta la historia, Zeno lo siguió por un tiempo. Pero después de unos años, Zeno se desilusionó con la filosofía cínica. Fue, bueno, bastante cínico. Los cínicos pensaron que todos deberían volver a la naturaleza y vivir como perros (kynes), literalmente, de ahí proviene la palabra cínico. A mí tampoco me parece muy atractivo.

Zenón, con el tiempo, desarrolló su propia filosofía y le daría una conferencia sobre estoa pintada (pórticos), de donde el estoicismo deriva su nombre. Al igual que el cinismo, se basaba en la idea de que la filosofía debería tener aplicaciones prácticas para la vida tal como se vive, principalmente que uno debe vivir de acuerdo con la naturaleza. Pero vivir como un perro en la calle lo llevaba demasiado lejos. Pero el nuevo enfoque de Zenón hacia una filosofía activa fue evidentemente bien recibido, y con el tiempo obtuvo muchos seguidores, algunos ricos y otros no. También se hizo popular entre algunos reyes. Tuvo éxito, y sus ideas viajaron mucho más allá de su vida, y se desarrollaron aún más entre muchos antiguos griegos y luego romanos.

Fue a través de un hombre llamado Epicteto, un esclavo griego de hecho, y más de cien años después, tenemos los primeros relatos escritos directos del estoicismo. E incluso eso fue a través de uno de los alumnos de Epicteto, Arrian. Aparentemente tomó excelentes notas en clase.

Como todas las escuelas de filosofía, el estoicismo intentó proporcionar una teoría coherente del universo y del lugar del hombre dentro de él. Con base en estas observaciones, el estoicismo también presenta una receta para la forma en que un individuo podría vivir la mejor vida posible. El estoicismo antiguo puso gran importancia en un plan ético para la vida de uno, basado en una apreciación razonada de la naturaleza del mundo, así como una evaluación franca del lugar de un individuo dentro de él. Postula que el

hombre es intrínsecamente una criatura social. Pero que también cada individuo es una isla en sí mismo.

Un "goo general" y la tranquilidad de un individuo estaban relacionados entre sí. Un individuo debería, de hecho, esforzarse por vivir una vida de virtud en línea con la naturaleza. La filosofía estoica y sus recetas para la vida diaria se hicieron populares y se convirtieron en una escuela de filosofía muy popular, así como en la forma de conducta.

A diferencia de gran parte de la filosofía griega hasta entonces, el estoicismo abordó los problemas de la vida cotidiana. ¿Cómo me conduzco con los demás? ¿Sobre qué base de entendimiento debo actuar? ¿Y con qué fin? Se ha sugerido que, hasta cierto punto, la aparición del estoicismo viene junto con la aparición de la conciencia moderna. ¿Quién soy? ¿Cuál es mi lugar en el universo? Y, lo más importante, si algún día voy a morir, ¿por qué debería importarme?

El estoicismo aborda tales preguntas proponiendo un bien simple, claramente establecido. La felicidad humana (o el bienestar podría ser una traducción más cercana del griego), derivada de vivir en armonía con el fluir de la vida, una vida cuya naturaleza misma es el cambio y el flujo constante. Esto solo es posible con una aplicación sobria de la razón, que, a su vez, requiere dominio sobre las perturbaciones rebeldes provocadas por nuestras reacciones emocionales, basadas en el instinto, al mundo que nos rodea. Las emociones a menudo son disruptivas y nos alejan de nuestras capacidades de razonamiento, nuestra clara comprensión de nuestro verdadero lugar en el universo, que es desempeñar nuestro papel con virtud y en armonía con el mundo que nos rodea.

Quizás el estoicismo se haya asociado demasiado estrechamente con las ideas de privación propia y autoflagelación, particularmente en una cosmovisión cristiana, que surgió mucho más tarde, con sus nociones del pecado original. Tales suposiciones pierden el punto por completo. De hecho, el estoicismo era y es una filosofía que se ocupa de las recetas para obtener la mayor satisfacción y el disfrute más profundo de la vida. Un sentido de significado y propósito en la acción de uno, y del lugar de uno en el mundo, cualquier práctica estoica sería podría decirte, es el punto y el producto de una vida Estoica.

Estoicismo Moderno

" El hombre puede separarse de los entornos inmediatos y elegir una actitud con respecto a sí mismo, logrando así la libertad interior y una base para una acción significativa."

- Victor Frankl

El estoicismo y sus preceptos están disfrutando de un amplio resurgimiento recientemente. Basado en el renovado interés académico en el estoicismo entre los estudiosos del siglo XX, se ha encontrado que las ideas estoicas básicas son bastante aplicables a los acertijos de la vida del siglo XXI. Algunos de los nuevos estoicos también son académicos reales, personas que estudian los textos recibidos desde varios puntos de investigación académica. Otros estoicos modernos son personas que simplemente han visto la lógica y la sabiduría en los conceptos estoicos, y cómo los benefician en sus vidas. De hecho, hay una amplia gama de grupos en las redes sociales que ahora comparten preceptos y opiniones estoicas sobre el estilo de vida estoico. Existen numerosos libros sobre la aplicación práctica del estoicismo en la vida diaria. Incluso hay una convención de "Stoicon" que ahora se reúne cada año en diferentes lugares de todo el mundo con decenas de miles de asistentes.

A principios del siglo XX, y aún hoy, los conceptos estoicos se han adaptado a las teorías terapéuticas que informan ampliamente sobre todo tipo de escuelas de terapia, gracias a psicólogos influyentes del siglo XX como el Dr. Albert Ellis, Aaron T. Beck y, quizás lo más notable, Viktor Frankl, quien sobrevivió al encarcelamiento en un campo de concentración nazi gracias a conceptos y prácticas derivados directamente de los antiguos estoicos. Este es quizás el ejemplo más extremo de la utilidad del estoicismo, y uno que, con suerte, nadie tendrá que volver a experimentar.

El principio central del estoicismo podría expresarse de la siguiente manera: no es lo que sucede lo que nos preocupa, sino nuestra respuesta a lo que

sucede. Y sobre nuestra respuesta a los eventos, de hecho tenemos control ". Por supuesto, esto es más fácil decirlo que hacerlo.

Un problema clave con respecto al estoicismo como filosofía viable en el siglo XX tiene que ver con nuestra comprensión de la naturaleza, de los grandes cambios en nuestras percepciones de la naturaleza del mundo en los últimos dos mil años. Somos una especie diminuta atrapada en una pequeña roca en un universo en constante expansión, un universo al que no parece importarle mucho si prosperamos o no. La ciencia también ha provocado cambios tecnológicos que han resultado, entre muchos buenos, en el sufrimiento humano infligido en escalas industriales masivas inimaginables en la época de Zenón. ¿Puede funcionar esa filosofía, basada en ideas arcaicas de la naturaleza como un "bien" en sí mismo? ¿No fue entonces "la naturaleza" la que desarrolló las armas nucleares y los campos de concentración nazis?

Aparte de los argumentos meramente semánticos, se ha propuesto que la insistencia del estoicismo de una vida de acuerdo con tal "Naturaleza" se puede transponer útilmente en una insistencia de que uno vive de acuerdo con lo que es, simplemente con "los hechos" del mundo. Sobre esta base, los preceptos estoicos siguen siendo útiles. Algunos incluso sugieren que los preceptos estoicos son aún más pertinentes ahora. Sugerirían que la aceptación del mundo alrededor de uno tal como es, ya que nuestras tecnologías permiten consecuencias alienantes cada vez mayores, es mucho más importante.

Independientemente, tanto entonces como ahora, como una aplicación práctica de una filosofía, la pregunta no cambia y podría expresarse de la siguiente manera: ¿Cómo puedo vivir la mejor vida en un mundo en constante cambio como puedo entenderlo mejor?

Huelga decir que, dentro del alcance del estoicismo antiguo, que es de 500 años más o menos, y dentro de la práctica estoica moderna de hoy, hay una considerable divergencia. Pero no sería apropiado para nuestros propósitos gastar más esfuerzo en detallarlo. Sin embargo, a medida que avanza, es posible que desee investigar todos estos diversos hilos y diferentes puntos de vista.

Por ahora, comencemos observando que los estoicos en todas partes están profundamente involucrados con las preguntas relacionadas con la agencia individual. ¿Qué es exactamente lo que controlo? Y que no?

Capítulo 3: Amor, Muerte y Dinero

En primer lugar, traigamos el estoicismo al mundo moderno. Pongamos tres ejemplos de situaciones de la vida, alguna versión de la cual todos se encontrarán en un momento u otro. Pensemos en aquellas personas que podrían estar experimentando lo siguiente:

No obtuve la promoción que quería, aunque trabajé por ello y me dijeron que si lo hacía, lo conseguiría. Tres años de mi vida se han ido por el desagüe. Debería haber tomado ese otro trabajo.

Luego, después de cinco años, no puedo creer que ella simplemente se vaya. Después de todo, lo hice por ella. Cambié totalmente mi vida, me mudé a una nueva ciudad y, de repente, la persona con la que pensé que pasaría el resto de mi vida dijo que no estaba interesada. Vaya, disculpe las molestias. La odio. Dios, realmente la extraño.

Y luego mi papá, a quien amaba, acaba de morir. Para colmo, ni siquiera dejó un testamento. ¿Pensaba que iba a vivir para siempre? Y mi hermano comenzó a hablar sobre el dinero y la casa incluso antes de que lo pusieran en el suelo. ¿Qué clase de respeto es ese? Sabes, nunca me gustó mucho mi hermano. Por supuesto, lo amo hasta la muerte.

E incluso si no eres uno de esos desafortunados que parecen haber sufrido un serio revés en la vida, es muy posible que estés sufriendo, al menos a veces, de un malestar más general y menos definido. Es seguro suponer, por lo menos, que no has logrado la iluminación perfecta, o nunca hubieras elegido ningún libro de filosofía aplicada, y mucho menos este en el camino estoico. Por supuesto, es posible que ya seas un sabio con ideas y prácticas bastante desarrolladas. Lo más probable es que usted, como la mayoría de nosotros, sea una combinación de todo lo anterior. Ciertamente enfrentará la muerte de sus seres queridos y, finalmente, su propia muerte.

Probablemente también haya tenido y tendrá problemas de dinero, problemas con el trabajo o los negocios. Y seguramente también tendrá

algunos, digamos, problemas de relación. Seamos sinceros; La vida puede ser muy difícil a veces.

Como todos, no eres del todo malo ni del todo bueno, sino que estás en el medio. Lo importante es en qué dirección te diriges. La propuesta de este libro es darle un camino claro hacia el bien. Dada una elección clara, la mayoría de las personas, si se les da la oportunidad de elegir, digamos, en una encrucijada abstracta de la vida, un giro hacia el mal o un giro hacia el bien, seguramente elegirían el giro hacia el bien. ¿Pero qué es lo bueno? ¿Puedes definirlo?

Los estoicos definen el bien como vivir en un estado armonioso con el mundo, tomando medidas guiadas por nuestras facultades de razón. Lo cual, nuevamente, es más fácil decirlo que hacerlo. Marco Aurelio, el emperador romano que vivió en el siglo II d. C. y que es quizás el mayor divulgador del estoicismo, dijo esto: si no sabes qué es el mundo, no puedes saber dónde estás. Y si no sabes por qué existe el mundo, no puedes saber por qué existes.

Esa es una tarea bastante difícil en estos días. En esencia, dice, ¿cuál es el propósito de este mundo? ¿Cuál es mi propósito en él?

Es realmente una pregunta que la mayoría de nosotros preferiría evitar. El mundo moderno está lleno de distracciones interminables, y de hecho, es bastante fácil evitar la pregunta, aunque a menudo no conduce a una vida muy satisfactoria o feliz. Incluso para un griego inteligente que vivió hace más de 2.000 años, todavía era bastante difícil, pero quizás había algunas respuestas más fáciles de obtener. Bueno, una vez que la respuesta fue segura, es porque Zeus está realmente enojado con Hera nuevamente, es por eso que un rayo destruyó mi choza. De hecho, la ciencia tiene poco que decir sobre cuestiones de propósito. En lugar de que Zeus vuelva a estar de mal humor, no ofrece ninguna explicación satisfactoria de por qué mi choza fue destruida. ¿Por qué mi choza? Va a costar una fortuna conseguir uno nuevo, al menos cuatro cabras.

Sin embargo, de tal cosmovisión se puede derivar un sentido de propósito, es decir, mi propósito no es hacer nada que agrave a Zeus. O, mejor aún, hacer cosas que mantengan a Zeus de buen humor. Como, digamos, darle

una de las cabras en un sacrificio esta noche (por supuesto, comeré la mayor parte de todos modos. Me encantan las cabras asadas con mis amigos).

Al explicar tantas de las complejidades de las relaciones causales que gobiernan el mundo, la ciencia ha dejado a una persona pensante carente de explicaciones centrales. ¿Por qué estoy aquí? ¿Con que propósito? Las preguntas de por qué simplemente no son dominio de la ciencia, sino solo las preguntas de cómo. Me gana, dice la ciencia, no es una pregunta muy interesante de todos modos. Lee algo de filosofía.

Algunos estoicos modernos sugieren que el significado, el porqué y el propósito de la vida se encuentran en la búsqueda del significado. O es en ese sentido de calma y bienestar, tal vez, lo tenemos a veces al contemplar una hermosa puesta de sol; o la sensación de bienestar que viene con un acto de generosidad o amabilidad, o cualquier acción correcta y desinteresada. Para Aurelius hace casi 2.000 años, se expresó así: "El propósito de un hombre es vivir en armonía útil con el mundo, y así obtendrá felicidad, paz y satisfacción".

¿Qué nos impide hacerlo? ¿Por qué siempre parecemos estar en conflicto con alguien o alguna situación? ¿Por qué estamos tan a menudo insatisfechos con lo que tenemos? ¿O tan consciente de que otros tienen más? Y en este mundo de prosperidad casi inimaginable, ¿por qué siento que no tengo suficiente? ¿Por qué a menudo el mundo parece ofrecernos derrotas intolerables y amargas? ¿Por qué no suceden las cosas como deseamos que sucedan? ¿Qué estoy haciendo mal?

Los antiguos estoicos también eran seres humanos, por lo que podemos asumir con seguridad que sabían sobre la frustración y la infelicidad, que temían la muerte pero también sabían algo sobre el amor. La naturaleza humana probablemente no ha cambiado tanto en 2.000 años, a pesar de que nuestro conocimiento del mundo sí.

El estoicismo, entonces y ahora, propone que toda la infelicidad humana es el resultado de las emociones desenfrenadas, descontroladas y, lo más importante, invisibles y no examinadas en la calma y clara luz de la razón. Gran parte de nuestra energía se desperdicia al tratar de controlar cosas

sobre las que no tenemos control. Sí, papá murió. No conseguí el trabajo. Mi matrimonio ha terminado. Intentamos cubrir todas estas decepciones importantes con alcohol o drogas, tal vez, o con un consumo sin sentido que persigue los máximos evasivos, o distracciones sin sentido que rara vez nos dejan con una verdadera sensación de bienestar. O pasamos preciosos momentos de nuestra vida en remordimientos inútiles y furiosos sobre eventos sobre los que teníamos poco control en primer lugar. O incluso si lo hiciéramos, sucedieron y no se pueden deshacer. Pero en espirales descendentes de autocompasión, a menudo caemos cuando ocurren las interrupciones inevitables de la vida.

Pero incluso en nuestro día a día, simplemente yendo al trabajo o la escuela, interactuando con aquellos que conocemos en los encuentros casuales de la vida, ¿no somos a menudo víctimas de algunos disturbios similares en nosotros mismos? Ese tipo que me cortó en el tráfico. El compañero de trabajo que podría haber estado un poco agradecido cuando le ofrecí tomarle un café, en lugar de solo ladrarle no. O esa chica que me ignoró en el gimnasio. Como si ni siquiera estuviera allí.

¿Con qué frecuencia se desperdicia nuestro tiempo y energía en pequeños resentimientos e ira? Tal vez hubiera sido más fácil dejar que el chico entrara en el carril delante de mí. Quizás esté teniendo un bebé. Quizás mi compañero de trabajo acaba de ser abandonado por su novio. Quizás está a punto de saltar por la ventana porque realmente le gustaba. Tal vez la chica en el gimnasio simplemente no me vio, estaba tan concentrada en su entrenamiento que no me escuchó decir hola. Gran parte de nuestras acciones, las pequeñas cosas que hacemos o decimos, se basan en expectativas mal informadas. Pero incluso si no está mal informado, incluso si se basa en una evaluación clara de una situación, el tiempo que desperdiciamos respondiendo de manera negativa y emocionalmente cargada es autodestructivo y realmente, si lo piensa, absurdo.

El hecho es que la gente no siempre coopera. No parecen estar leyendo el guión ya que lo he preparado en mi mente. Entonces, ¿qué les pasa?

Esa es precisamente la pregunta equivocada que hacer. Lo que me pasa, el estoico tiene instrucciones de preguntar. ¿Cómo he permitido que todas

estas personas y circunstancias me quiten, una vez más, mi tranquilidad, mi sensación de bienestar? ¿Cómo he fallado?

En el centro de todo esto está el ego desenfrenado y el egocentrismo tan miope como para matar almas, propone el estoico moderno. Es tentador pensar que hay algo único en el mundo moderno, y bien puede ser el caso, que ha aumentado la ilusión de desconexión entre el sentido de derecho y la incapacidad de obtener una satisfacción significativa de la vida. Imagine a Zeno, o cualquier griego antiguo, entrando en un Walmart, frente al gran volumen de bienes de consumo y alimentos en exhibición para una compra fácil e inmediata. Sería incomprensible y paralizante para ellos. Varios cientos de tipos y sabores de solo helado, por ejemplo. ¿Cómo te conformas con uno solo?

Junto con la loable prosperidad que muchos, pero ciertamente, no todos disfrutamos, a veces también puede parecer que nos coloca en estados elevados de incertidumbre agitada. Estamos abrumados y, a veces, completamente desconcertados por el gran volumen de opciones que nos enfrenta en tantas áreas de la vida. Si Walmart se quedara sin todo pero, digamos, helado de chocolate, habría temor de un motín inminente. O al menos habría muchos clientes muy descontentos que comprarían en la competencia la próxima semana..

Entonces, si bien se podría argumentar que la forma en que hemos organizado nuestro mundo moderno, con nuestra vertiginosa variedad de opciones de consumo, en realidad promueve la infelicidad, la propuesta estoica está firmemente plantada en un problema duradero de la naturaleza humana. La confusión de un intelecto no entrenado, desconcertado por la elección interminable en cualquier época, es el núcleo de nuestro problema. No es un problema exclusivamente moderno sino un acertijo humano duradero. En un mundo de libre albedrío, ¿cómo elijo la acción correcta entre las opciones aparentemente infinitas que tengo ante mí?

Un programa de vida útil inspirado en conceptos estoicos, en particular, sugiere que de hecho es en mi mente, en mi experiencia intelectual del mundo, que tengo el mayor poder de elección. A través de la aplicación razonada de mi mente, no solo soy capaz de dirigir mi comportamiento, sino que, en última instancia, puedo influir en mis respuestas emocionales y

mi compromiso a medida que el mundo fluye a mi alrededor y fluyo con él. Una vez más, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Pero cualquier cosa que valga la pena rara vez llega fácilmente. Por supuesto, no me importaría ganar la lotería esta semana. Pero es poco probable, así que no creo que esté haciendo planes serios para que eso suceda. Más bien, creo que voy por lo seguro, lo que dice que puedo ser feliz sin importar cuáles sean mis circunstancias específicas en la vida. Además, ¿la mayoría de los ganadores de lotería no terminan arruinados y miserables?

Y ahora estamos empezando a acercarnos a algo que es importante para cualquier practicante estoico. ¿Cuáles son mis ideales? ¿Qué es la felicidad o el bienestar para mí? ¿El dinero es igual a la felicidad? ¿El amor es igual a la felicidad? ¿Incluso la inmortalidad misma me haría feliz? Los griegos, de quienes se articuló el estoicismo por primera vez, tenían una visión de la deidad como fuerzas tan inquietas y descontentas como los propios seres humanos. A veces simplemente aburrido, sentado alrededor de atracciones viendo espectáculos interminables, comiendo y bebiendo demasiado, discutiendo entre ellos porque, aparentemente, cuando vives para siempre, nada realmente importa tanto.

¿Es la felicidad un estado derivado de circunstancias fuera de mi control? ¿O existe aparte de las imprevistas contingencias de la vida? ¿Cuáles son las fuentes más profundas de donde fluye la felicidad? ¿Están completamente dentro de mí?

Aquí hay un experimento mental. Te dan una opción. Recuerda el mejor día de tu vida, cuando te sentiste más feliz que nunca. Digamos, graduación. O una boda. O solo en algún momento cuando estabas en las montañas, en total paz y armonía con el mundo, disfrutando de una sensación de total satisfacción. ¿Lo tienes en mente? Bueno.

Ahora, supongamos que la elección que se le da es entre esa sensación de bienestar duradera por el resto de su vida, o puede tener medio billón de dólares para hacer lo que desee, pero solo bajo una condición. La condición es que estarás lleno de ira, odio, rabia y frustración por cada hora de cada día por el resto de tu vida natural. Obtener el medio billón y ser feliz no es una opción en este experimento mental. Serás miserable, como el peor día

que hayas tenido y por el resto de tu vida. Pero, de nuevo, es medio billón de dólares.

Entonces, ¿qué va a ser? ¿El medio billón en miseria o paz y satisfacción garantizadas? ¿Estás un poco en conflicto? Soy. Me gustaría saber qué es tener ese tipo de riqueza. Podría ser realmente miserable en mi isla caribeña, infeliz y amargamente frustrada mientras me paseaba al sol junto a mi piscina. Otra margarita y hazlo rápido esta vez, pequeño niño de la piscina podrido antes de que te despida. Creo que me volaré los sesos. No, no puedo, maldita sea, tengo que vivir esta vida miserable. ¿Dónde está mi maldita margarita?

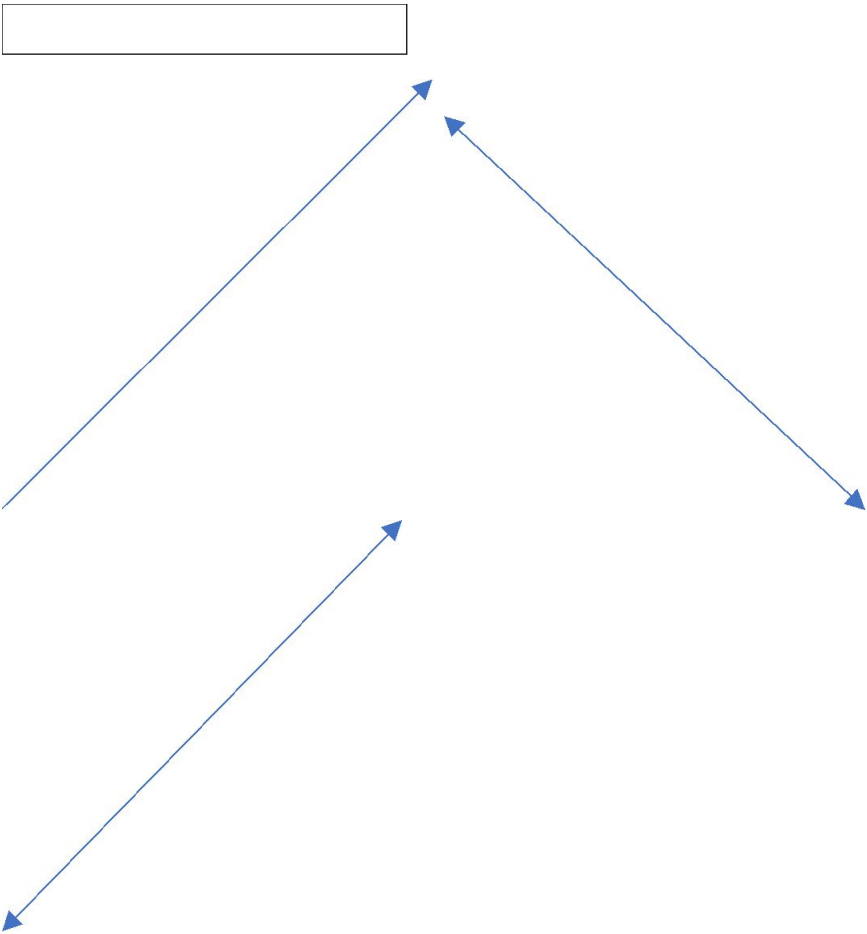
El sabio estoico, que este libro espera que estés en el camino de ser, no tendría que pensar mucho en la elección. Él o ella elegiría la utilidad contenta sin ningún tipo de arrepentimiento.

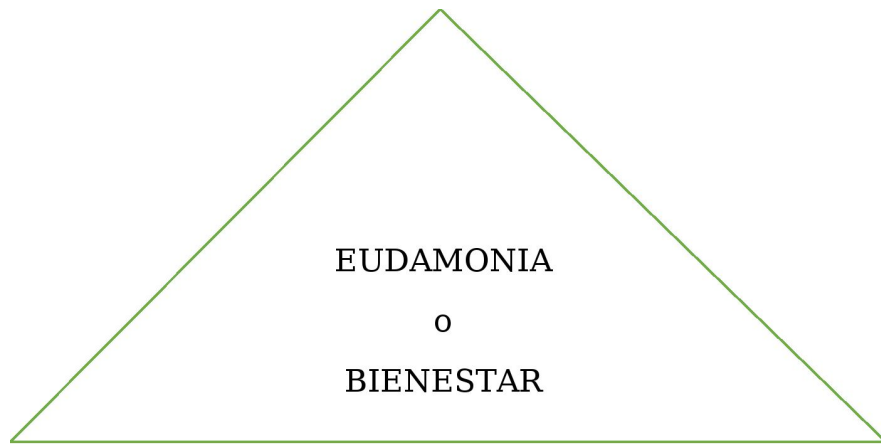
El punto clave al que estamos tratando de llegar es el siguiente: la felicidad existe aparte de cualquier otra contingencia. Esta es una idea fundamental de la filosofía estoica en la práctica. Lo que es útil en este punto es imaginar y luego tener claro esto por sí mismo. Está yendo al centro de tu triángulo. ¿Cuál es el punto de algo si no trae paz y satisfacción? Es una idea que los griegos expresaron como Eudaimonia, traducida literalmente es algo así como buen espíritu o bienestar. Los estoicos de la antigüedad, a lo largo de varios siglos, tenían un programa bastante desarrollado de cómo lograrlo. Los estoicos modernos probablemente tengamos algo cercano a la idea original. Una vida en armonía, libre de conflictos, una vida útil, produce la mayor felicidad humana posible.

El impedimento para esto no es el mundo que nos rodea, tan indiferente e insensible con respecto especialmente a las cosas que quiero, sino esos impulsos turbulentos dentro de mí, las emociones, basadas en instintos primarios, que llegan a colorear la aprensión de mi mente del mundo y causan que actúe de maneras a menudo lamentables, a menudo perjudicando a otros a mi alrededor también. Y luego trae remordimiento que solo agrava la frustración y la infelicidad y nubla aún más la forma en que interpreto el mundo, haciendo que mi juicio sea defectuoso. Necesitamos encontrar una manera de romper este ciclo. Necesitamos pensar con claridad.

Para hacerlo, es útil imaginar el problema con claridad. Echemos un vistazo al Triángulo de la felicidad estoica.

Capítulo 4: El Triángulo de la Felicidad Estoica





En el Centro: El Ideal, Eudamonia, Bienestar, Creencias Fundamentales

" Ningún hombre es libre y no es el primer maestro de sí mismo."

- Epicteto

Estamos determinando que la felicidad es algo aparte de cualquier factor externo como la riqueza, la fama, el gran trabajo, la gran esposa o esposo, un auto realmente genial, un gran premio de lotería, etc. Aunque, por supuesto, ninguna de esas cosas es mala en y de ellos mismos, necesariamente. El concepto clave es que hemos entendido que la felicidad es un estado de ser en sí mismo, que existe aparte de cualquiera de las condiciones externas que pueden habernos traído.

Es encontrar la felicidad que es nuestro objetivo. Necesitamos ser absolutamente cien por ciento claros sobre este punto.

No son las cosas que creemos que pueden, o de hecho tienen a veces, habernos traído a la felicidad. Es la felicidad misma el objetivo. ¿Quién no quiere ser feliz? ¿Quién se despierta por la mañana diciendo que espero tener un día terrible hoy? ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que hoy soy un desastre miserable? Y, sin embargo, el problema clave, que el estoicismo reconoce e intenta abordar como una filosofía práctica, es que gran parte de lo que hacemos, en nuestra vida cotidiana, en realidad nos lleva directamente a la infelicidad y la frustración. El ser humano a menudo parece una máquina de infelicidad. Nuestras decisiones, tanto grandes como pequeñas, basadas solo en el interés propio y, a menudo, animadas por miedos irracionales, nos ponen en colisión con un mundo que no coopera, con otros que probablemente no estén tan preocupados por nuestra felicidad. Quizás otros no nos deseen dañar. Suele ser el caso, aunque tal vez siempre haya algunos que lo hagan. Pero lo que otros pretenden, cómo piensan, simplemente no es nuestra preocupación.

El ideal de la felicidad, tal vez se te ocurrió, está consagrado en el documento fundador de los Estados Unidos. No es la búsqueda de la riqueza o el dominio sobre los demás que figuran en los valores fundamentales de la vida y la libertad en nuestro documento político fundador. Es la búsqueda de la felicidad.

¿Qué podemos decir sobre la felicidad entonces? ¿Qué dice el estoicismo al respecto? ¿Por qué no puedo estar en un estado de felicidad todo el tiempo?

Es una noción resbaladiza, sin duda, felicidad. El término griego, eudaimonia, es quizás una forma más útil de expresar el concepto. La felicidad, en el uso actual, parece tener algunas connotaciones de euforia y, por lo tanto, de un estado temporal del ser del que inevitablemente se deriva. Como después de comer esa pinta entera de helado de chocolate de Walmart que terminaste comprando ya que era lo único que quedaba en el estante. El choque del azúcar fue un verdadero fastidio, ¿no?

La "felicidad" es, de hecho, lo que se promete junto con prácticamente todas las compras de consumidores que hemos realizado. Comida, por

supuesto. Pero también productos como seguro de auto. Cambie a Acme Auto Insurance, y se sentirá tan feliz como yo, promete el lanzador en todos los comerciales de seguros de automóviles que he visto recientemente, ya que un piano loco cae del cielo.

Así que dejemos el término felicidad de aquí en adelante. Vayamos con una traducción más cercana del término griego eudaimonia, que es bienestar. Bienestar como en, me siento bien, el universo y yo estamos sincronizados. Estoy justo en el medio, en la zona, es bueno, siento el amor y estoy listo para cualquier cosa que se me presente.

El contraste entre los dos términos, felicidad versus bienestar, es más que un simple matiz. Es crítico. Y quizás especialmente para nosotros, los estoicos modernos, que vivimos en un mundo abrumado por una economía basada en el consumidor con sus constantes llamamientos a nuestros deseos de autogratificación. Aunque nuestro deseo natural, como se expresa a menudo, es, por supuesto, ser felices.

Tampoco puedo sacar esa canción de Pharrell Williams de mi cabeza.

"...Porque estoy feliz

Aplauda si siente que la felicidad es la verdad

Porque estoy feliz...."

-"Happy" por Pharrell Williams

Aunque no es tan pegadizo, intentemos reemplazar "porque estoy feliz" por "porque estoy experimentando una sensación de bienestar" o incluso "porque estoy viviendo una vida en armonía útil con el mundo que me rodea." De hecho, uno se pregunta dónde estaríamos si Jefferson hubiera escrito entre sus verdades evidentes y sus derechos inalienables, que era la búsqueda del bienestar en lugar de la felicidad lo que era tan clave para nuestra identidad.

A diferencia de la felicidad, la traducción de eudaimonia como bienestar también nos permite ver más claramente las dimensiones éticas de las que depende nuestro estado ideal de ser.

Los estoicos vieron claramente que el hombre era un animal social, que su propósito más elevado y su identidad más profunda derivaban de su condición de criatura social, miembro de un grupo como una nación, una tribu o una familia, o como un individuo en relación con otras personas, una madre o padre, hijo o hija, un colega o un amigo. Sin embargo, los estoicos también vieron claramente que cada persona también era un individuo, y lo más importante, un individuo cuyo único reino verdadero de control directo e influencia era sobre sí mismo. Las obligaciones y responsabilidades principales de un individuo comienzan y terminan consigo mismo.

Tal concepto no implica que uno viva sin tener en cuenta a los demás. Más bien, es todo lo contrario. Una forma de vida estoica es apta para adaptarse a sí mismo para ser de máxima utilidad para el mundo, para aquellos que lo rodean, y en eso radica la verdadera sensación de bienestar que todos buscamos. Somos, en nuestras almas más profundas, animales sociales. Nuestra sensación de bienestar está ligada a nuestras relaciones con los demás.

Quizás esto parezca contradictorio al principio. Entonces, ¿lo que estás diciendo es que la responsabilidad principal del estoico es para él mismo, pero es para que pueda ser útil para todos los demás? Eso simplemente no tiene sentido.

Pero lo hace cuando uno considera otro de los principios clave del estoicismo. El estoico cree que una verdadera aprehensión del mundo lleva a una conclusión ineludible, que controla muy poco del mundo que lo rodea. Incluso el estoico Marco Aurelio, un emperador de Roma, no menos, con las legiones romanas esperando su orden de pacificar o conquistar, vio claramente los límites de su capacidad para controlar directamente los resultados de los eventos a su alrededor. Esto no fue ni es una admisión de la futilidad de la acción individual, sino más bien una aceptación de la realidad. Y es con una visión clara de la realidad que se basa cualquier acción significativa potencial. El estoico no está libre de la obligación de actuar de manera ética. Sin embargo, el estoico está obligado a tratar de ejercer lo mejor de su juicio en la contemplación de la acción. Esto es algo claramente bajo su control.

Y así, vivimos en un mundo en constante cambio cuyos eventos, incluso un emperador romano reconoce que podemos hacer poco para controlar. Y, sin embargo, nuestra sensación de bienestar requiere que vivamos en algún tipo de armonía con él, que nos relacionemos correctamente con este mundo. Es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Pero quien dijo que la vida era fácil?

Llegamos al centro del triángulo: Eudaimonia. Llamémoslo "bienestar" en este punto, al tiempo que reconocemos que no existe una expresión perfecta del concepto en una sola palabra. De hecho, es muy posible que desee meditar a menudo sobre el tema usted mismo como practicante estoico. Pero es nuestra diana, nuestro objetivo.

Parte Superior de la Pirámide: Comportamiento

Entonces, ¿por qué entonces muchas de las cosas que hago parecen terminar sin experimentar una sensación de bienestar? Después de todo, es mi comportamiento, lo que controlo más que cualquier otra cosa en el mundo. La forma en que actúo y lo que le digo a todas las personas con las que me encuentro en mi vida es lo que tengo completamente en control. Pero cuando miro honestamente mi vida, cualquier parte de ella, mi infancia, los últimos años, ayer, solo puedo ver muchos casos de infelicidad y frustración. Un objetivo de una aplicación práctica de la filosofía estoica debería ser comprender, a través del desarrollo de hábitos de examen honesto, cómo exactamente he contribuido a cada caso de infelicidad y frustración.

Hay un viejo adagio que dice algo como esto: cada vez que me molesta, el problema está dentro de mí.

Es a través de nuestro comportamiento con los que nos rodean que nos expresamos y tomamos nuestro lugar en el mundo. Eso es obvio, por supuesto. Pero, ¿por qué deberíamos permitir que el comportamiento de los que nos rodean nos moleste? Y en qué punto es nuestro comportamiento, lo que podríamos decir de improviso en una situación estresante en el trabajo, por ejemplo, contribuye a una mayor confusión y lucha, provocando que otros reaccionen aún más imprudentemente, alejándonos del bienestar.

Un objetivo clave al practicar una filosofía estoica es llevar nuestro comportamiento y acciones, las cosas que decimos, a una concordancia útil con el mundo que nos rodea. Al menos no contribuyamos a la lucha. Comportémonos más bien de una manera que tenga como objetivo producir armonía entre quienes nos rodean, lo mejor que podamos.

Parte Inferior Derecha del Triángulo: Emociones

La definición misma de la palabra estoico en el uso común de hoy es un adjetivo que describe a alguien que tiene el control de sus emociones, tranquilo y estable ante situaciones desafortunadas o estresantes. Todos tenemos emociones, por supuesto. No seríamos humanos de otra manera. Las emociones nos influyen constantemente, nos llevan a tomar ciertas posturas, pensar de ciertas maneras, motivar nuestras acciones y comportamientos, y no siempre de manera negativa. El comportamiento que fluye de los sentimientos naturales de amor que un padre siente por un hijo, por supuesto, difícilmente puede decirse que sea destructivo. O simplemente los cálidos sentimientos de camaradería que experimentamos con amigos que disfrutamos y cuidamos y, a su vez, los inspiramos.

Pero, por supuesto, nuestro comportamiento puede verse influenciado por nuestras emociones de otras maneras que no son tan atractivas. Cuando nos amenazan, como cualquier animal acorralado, a menudo atacamos con nuestras garras o ladramos comandos y amenazas, o algo peor. ¿Quién de nosotros no ha dicho o hecho cosas que lamentamos inmediatamente después, deseando que se repita el momento para que podamos hacer o decir algo diferente? A menudo decimos o hacemos cosas hirientes, especialmente a aquellos más cercanos a nosotros, aquellos que pretendemos amar y valorar por encima de todo. Y que los dioses ayuden a ese tipo que me interrumpió. O quien sea que se olvidó de reponer el congelador de helados anoche.

Nuestras emociones parecen el comodín en nuestras vidas. Lentes que caen sobre nosotros y a través de las cuales vemos y respondemos al mundo, y sin embargo, parece que tenemos muy poco control con tanta frecuencia.

Los filósofos estoicos vieron este problema como uno de placer versus aversión. Que dentro de nuestro mundo emocional, era posible dividir todo

lo que proviene de nuestra naturaleza más animal, ya sea atrayéndonos hacia el placer o conduciéndonos a la evitación. Miedo o amor, para ser el más reductivo, tal vez. Atracción o repulsión, también. Ninguno de los dos, como base de nuestras acciones, nuestro comportamiento, fue una base sólida.

Lado Izquierdo de la Parte Inferior: Pensamientos, Mente, Razón

Y luego está la parte más desarrollada del ser humano, la mente humana, con todas sus capacidades de pensamiento y razón. Dependiente, o incluso encarcelado, se podría decir, dentro de un cuerpo humano y todos los instintos animales a los que un cuerpo es propenso, sin embargo, es la herramienta singular cuyo desarrollo no tiene par en el mundo natural. Es nuestra clave para la libertad.

Pero no te dejes atrapar por lo genial que es esta mente tuya. Los griegos tenían una palabra para describir a la persona que pensaba tener una mente que los convirtió en una especie de dios. La palabra es arrogancia, y significa algo así como la falta de humildad. Y a los dioses reales como Zeus realmente no les gustaba cuando los mortales comenzaron a pensar que eran como ellos. Hizo hervir su sangre, y lo siguiente que sabes, tu choza y tus cabras serán golpeadas por un rayo desagradable.

Sin embargo, en los tres puntos del triángulo finalmente llegamos a un punto de entrada donde podemos influir de manera más decisiva en aquellas cosas dentro de nosotros mismos sobre las que tenemos el mayor control y a través de las cuales podemos transformar nuestras vidas en algo así como Hemos colocado en el centro de nuestro triángulo, eudaimonia, bienestar, propósito.

Después de todo, ¿no fue a través del uso de nuestra mente y sus capacidades de razonamiento que hemos construido el triángulo en primer lugar? Hemos determinado que, sobre todo, deseamos vivir una vida útil y satisfecha, que nuestro objetivo central de bienestar se deriva de hacerlo, nuestro ser más profundo y verdadero está escondido en el centro de ese triángulo.

Esta no fue una comprensión a la que nos llevaron nuestros seres emocionales. Si yo fuera un animal puramente emocional, simplemente te dispararía y tomaría tus cosas, tu pareja, que me gusta de todos modos, si pudiera salirse con la suya. Él es un poco caliente. Nuestra mente reconoce que somos animales impulsados emocionalmente. Nuestra mente también reconoce que si hiciera algo tan horrible, realmente no podría vivir conmigo mismo, que tal vida sería inútil y no valdría la pena vivirla. Nuestra mente reconoce el enigma de la vida humana. Somos criaturas completamente sociales que viven en unidades individuales y autónomas.

Panta Rei es la famosa observación de Heráclito. Todo fluye; Todo está en movimiento. Eso parece más particularmente para incluirnos. Nacemos y luego morimos. Otros lo siguen. No solo los seres humanos, sino la naturaleza misma del universo en sí, es uno de cambio constante y transformación incesante. Fue una de las grandes observaciones de los griegos sobre la naturaleza de la realidad, confirmada posteriormente por la ciencia de innumerables maneras. Todavía estamos divagando de este conocimiento. Entonces, ¿quién o qué soy, aquí solo por un instante?

En lugar de digerir esta difícil verdad, y luego tirar la toalla, los estoicos la asimilaron y vieron que no solo valía la pena vivir la vida, sino que vieron cómo ese conocimiento se aplica a mí mismo y a cómo me entiendo y cómo podría crear un estilo dulce y vida profundamente significativa en torno a una idea tan triste. Incluso si crees en tales ideas de la vida después de la muerte, por ejemplo, una cosmología cristiana, no importa. El estoicismo te da un plan para vivir una vida mejor mientras estás aquí, ese es el punto importante. Los estoicos son cristianos, judíos, musulmanes, hindúes y budistas. De hecho, la práctica de los principios estoicos es completamente congruente con todo tipo de creencias existentes.

Comienza con la mente. La parte misma de nosotros mismos que hemos ejercido para llegar a nuestro ideal, el centro del triángulo.

En nuestro triángulo, vemos un flujo entre tres divisiones de la experiencia humana. Los pensamientos fluyen tanto en el comportamiento como en la emoción. Las emociones fluyen hacia el comportamiento, que a su vez fluye hacia los pensamientos. Sobre el comportamiento, tenemos control absoluto, teóricamente. Pero, ¿es realmente así siempre? Como hemos

sugerido anteriormente, no solemos hacer y decir cosas que lamentamos. Pocos de nosotros somos santos.

Así como Heráclito observó la naturaleza siempre cambiante del universo que nos rodea, se podría decir que el estoicismo también reconoce que dentro de nosotros existe un flujo entre diferentes partes. Nuestro objetivo es encontrar un flujo suave, libre de perturbaciones, y alinear ese flujo dentro de nosotros mismos, lo mejor posible, con ese flujo mayor a nuestro alrededor.

Nuevamente, el punto de entrada es la mente. Hemos dado un salto gigantesco para determinar, para nuestra satisfacción, cuál es nuestro objetivo, el bienestar. Permítanme ahora asumir que de una manera buena y ordenada (podría decir cristiano, hindú o elegir su tipo de fe) le gustaría extender esta visión de usted mismo a todos los que lo rodean. Desea que ellos también conozcan el bienestar. Incluso el tipo que no reponía el helado. Él no sabe lo que hizo de todos modos.

Pero, ¿hasta qué punto controlamos realmente nuestra mente, la forma en que pensamos, en qué pensamos, incluso las conclusiones a las que llegamos sobre el mundo? La mayoría de nosotros, incluido el suyo de verdad, en un examen franco y honesto, tendríamos que decir no tanto como me gustaría. Voto de cierta manera porque mis padres lo hicieron. Creo que ciertas cosas son ciertas porque me interesa creerlas. Sin embargo, la mayoría de nosotros profesamos tener opiniones, algunas muy arraigadas. También tenemos convicciones, creencias fundamentales sólidas que lucharíamos por defender. Sin embargo, al final, de hecho, hay una cantidad considerable de ego invertido en lo que afirmamos que son nuestras creencias. Una virtud estoica clave es una mentalidad abierta, una voluntad de cambiar los puntos de vista de uno cuando se presenta o llega a una mejor comprensión. Si lo piensa, el apego excesivo a cualquier visión particular del mundo puede parecer, a la vez, un poco cerrado.

Al primer enemigo del estoico moderno lo llamaremos ego, por falta de un término mejor. También podría usar palabras como egocentrismo, orgullo indebido. Si hago un examen honesto de esos eventos pasados que me han perturbado, me han llevado a la autocompasión y la infelicidad, a menudo descubriré que participé en algún grado u otro en empeorarlos. Actué bajo

la apariencia de un yo indignado, egocéntricamente, con orgullo indebido. Ahora aquí está el punto clave. Incluso si no tuve la culpa, el mero hecho de haber pasado días o incluso años de mi vida resentido y enojado por el presunto autor del delito, es mi culpa. De hecho, yo soy el culpable. No pude aceptar la realidad y luego desperdicié preciosas horas y la energía de mi vida yendo una y otra vez, algo que nunca puedo cambiar. Sucedió. Caso cerrado.

Los estoicos tenían mucho que decir sobre el tema de la virtud. Y de muchas maneras, hemos estado y estamos discutiendo este concepto. Miremos de nuevo el centro de nuestra pirámide. Reemplacemos bienestar con la palabra virtud; darle una clara connotación ética. Estoy en un estado de bienestar cuando soy virtuoso. Ahora aquí está el gran salto del estoicismo. Si vivo en un estado de ira y resentimiento, incluso si no tengo la culpa del accidente automovilístico, cien por ciento no es mi culpa, todavía tengo la culpa porque es imposible actuar virtualmente cuando estoy lleno de resentimiento y enojo. Las emociones son así. Omiten la mente y entran directamente en un comportamiento. Voy a desquitarme con alguien y luego adiós bienestar. Soy un miserable desastre inútil de un ser humano.

Y los accidentes automovilísticos de la vida sucederán. Se llama la ley de los promedios. Algunas cosas desagradables, sin embargo, están absolutamente garantizadas. La gente que amo morirá. Las personas no seguirán mi guión de la vida, me negarán las cosas que desafortunadamente puse en mi sentido de bienestar. No conseguiré el trabajo que quiero. No tengo tanto dinero como me gustaría. Mi novia se enamoró de una ducha total. Solo habrá helado de chocolate. Y para colmo, voy a morir, y la vida no tiene sentido.

Pero esto es lo que realmente está sucediendo; el sabio estoico podría señalar. Estás viviendo en tierra de fantasía. Has cambiado lo que, de hecho, sucedió, por lo que te hubiera gustado que sucediera. Sus expectativas sobre el mundo y sobre su papel en el mundo, lo que el mundo le debe, provienen casi por completo de los impulsos emocionales. Tal vez cambiaste lo que pusiste en el centro de tu triángulo, sin consultar primero con la mente. O tal vez la mente fue consultada, pero solo de la manera más superficial. Sus

emociones intimidaron su mente, la obligaron a aceptar las demandas infantiles del egocentrismo impulsado por el ego. Lo más probable es que simplemente fue directo a la conducta, actuó tontamente. Es mi camino o la autopista, con un codo agudo lanzado. Aunque existe abundante evidencia de que tal comportamiento rara vez, si alguna vez, termina bien para usted.

El miedo es un instinto básico, bastante útil. Nos impide correr hacia intersecciones ocupadas. El miedo nos dice cuándo hemos alcanzado los límites de seguridad mientras conducimos. Nos dice que tengamos especial cuidado al empacar nuestro paracaídas antes de ese primer viaje de paracaidismo, para duplicar y luego verificar tres veces ese cable de resaca. Incluso, a veces, nos dice que probablemente sea mejor no decirle esa cosa en la punta de la lengua a su esposa en este momento, mejor pensarlo un poco o esperar una ocasión diferente.

Sin embargo, en la escala de la evolución humana, no ha pasado tanto tiempo desde que perseguimos mastodontes en la pradera. No ha pasado tanto tiempo desde que la amenaza de un repentino ataque de león fue un problema que tratamos de manera regular.

Sin embargo, el miedo sigue impulsando todos los aspectos de nuestras vidas. De alguna manera es bastante obvio, otras no tanto. Y aquí es donde las cosas se ponen un poco difíciles. El miedo no solo funciona buscando las amenazas obvias a la seguridad personal inmediata, sino que a menudo también está confabulando con nuestra mente, la única cosa en la que pensamos que podíamos confiar. El miedo es muy consciente de la mente a medida que avanza, haciendo sus observaciones sobre la vida. Incluso puede proyectarse en el negocio más serio de la mente, que es contemplar el futuro, lo que podríamos esperar que suceda, lo que se avecina y para lo que debemos prepararnos. ¿Pensaste en lo que podría pasar si, eso es miedo,

y hay muchos ifs. A menos que estés listo para ser ese sabio estoico que vive solo en esa cueva en las montañas, con agua y productos enlatados para toda la vida (no lo recomendaría), voy a asumir que como un estoico moderno Todavía va a tomar decisiones basadas en proyecciones futuras, va a tratar de lograr los objetivos del centro del triángulo.

La solución al problema comienza a aparecer ahora. Es curioso cómo funciona eso. El problema, una vez claramente comprendido, comienza a sugerir una solución. Y en muchos sentidos, el camino estoico se trata de desarrollar las capacidades para ver el problema como realmente es, sea lo que sea, en su verdadera naturaleza. El miedo, en todas sus diversas formas de ira, envidia, orgullo indebido, resentimiento y codicia, entre otros, no es estúpido. Después de todo, tiene una mente bastante buena de la que tiene conocimiento. Pero, en el análisis final, será relegado a su papel apropiado por una mente guiada por un objetivo firme y resuelto. Esas metas e ideales, por ejemplo, expresados en el centro de nuestro triángulo.

Volvamos a nuestros tres ejemplos del Capítulo 3.

Lisa, nuestra potencial practicante estoica, no consiguió un trabajo en el que trabajó mucho y duro durante varios años, de hecho, para ponerse en posición de reclamar. Hizo todo lo posible para demostrar sus capacidades como miembro del equipo en su estúpido trabajo, incluso sobresalió, y le habían dicho, como líder del equipo. Sus evaluaciones fueron de primer nivel. Su jefe le dio todas las indicaciones de que iba a suceder para ella, parecía estar especialmente orgullosa de su desempeño, dijo que era su número uno, la llamó a menudo para tareas especiales que le aseguró que solo se podía confiar en ella.

Ahora, ir a trabajar todos los días en su horrible cubículo mientras Jason, el imbécil que terminó con el trabajo, se sienta en su oficina, habla por teléfono, toma almuerzos de un día con el equipo corporativo y la vuelve loca. Lo peor de todo es que Jason es su jefe ahora. Al menos, él cree que sí. Algo sobre su actitud es intolerable. Ella está buscando otro trabajo. Pero, ¿realmente quiere mudarse a un nuevo concierto, comenzar de nuevo? Sharon, su verdadero jefe, el traidor, dijo que se acercaba su hora. Ahí está eso. Pero, ¿cómo se puede confiar en Sharon?

Wow, Lisa realmente se jodió. Trabajar diligentemente tres años, con una comprensión clara de una promoción sólida, y luego para que no suceda. Eso está mal.

No es el propósito de esta guía entregar consejos sobre carreras. Pero más bien, nuestro propósito es sugerir cómo la práctica de los principios estoicos

puede ayudar a cualquiera, incluso a una Lisa muy enojada y frustrada, a volver a bordo con una vida tranquila, satisfecha y útil. En primer lugar, parece claro que Lisa tomó un trabajo que probablemente no quería hacer de todos modos. Lo cual, seamos sinceros, somos muchos de nosotros. O si ella quería hacerlo, lo veía como un medio para un fin. El trabajo tendría sentido para ella solo si condujera a donde esperaba que condujera, a esa oficina con una hermosa vista y un gran aumento salarial. ¿Sabes qué alquileres son en estos días? Lisa, de hecho, estaba desperdiciando años de su vida viviendo una vida provisional. En el centro de su triángulo estaba la "promoción", con todo el prestigio y la felicidad que ella suponía que vendría con ella.

Un enfoque estoico del trabajo, incluso el tipo de trabajo que Lisa tiene la suerte de no tener que considerar, como tal vez trabajar en un Starbucks, es que todo trabajo tiene dignidad y ofrece recompensas inmediatas y diarias más allá de un cheque de pago. La simple satisfacción de ser miembro de un equipo, por ejemplo, o de proporcionar un elemento útil como un café con leche bien hecho, o simplemente tener la oportunidad de mejorar un poco el día de otra persona con una sonrisa o un cálido saludo. Cuando gastamos nuestra energía enfocándonos en cómo podemos servir a los demás en lugar de lo que nos beneficia, abandonamos el mundo de las emociones impulsadas por el ego y comenzamos un comportamiento que solo estabilizará nuestro triángulo y nos llevará a nuestra meta. Aquí, el comportamiento informado por la mente, lo que hemos formulado en el centro de nuestro triángulo, de hecho, tiene un efecto estabilizador sobre el flujo del triángulo. Con el tiempo y la práctica repetida, incluso comenzamos a influir en nuestras respuestas emocionales. La gente tiende a devolverle la sonrisa cuando le sonríe. E incluso cuando no lo hacen, está bien también.

Además, por lo que escuché alrededor del enfriador de agua, Lisa podría ser un poco distante con Jason durante el año pasado, definitivamente lo vio como la amenaza número uno para su sueño de la promoción. Ella hizo algunas cosas que parecían un poco turbias. De hecho, incluso Lisa está un poco decepcionada de sí misma por no notificar a Jason que se adelantó un plazo para un gran proyecto.

¿Lisa obtendrá la próxima gran promoción? ¿Quién sabe? Ciertamente, Lisa no lo sabe. La pregunta realmente es esta: ¿Va a seguir siendo inquieta e infeliz, hirviendo de resentimiento por Jason y Sharon? Esto está claramente dentro de su poder para hacer algo al respecto. Pero si consigue ese nuevo trabajo, ¿no se repetirá el mismo patrón una y otra vez en su nuevo entorno de trabajo? Habrá más ansiedad por la promoción o el estado. Incluso si obtuvo la promoción, la buena oficina, es probable que Lisa se concentre en el próximo movimiento, hasta corporativo, la oficina de la esquina de arriba.

Pero ahora aquí está la idea clave y básica. Lisa no está viviendo en el tiempo presente de la vida. Ella está en el futuro, en esa promoción, y está en el pasado, lo que no sucedió. Para ser honesto, no es tan divertido estar con ella, e incluso ella misma lo sabe. Necesita descubrir qué hay en el centro de su triángulo, ser absolutamente clara al respecto, y luego tomar las medidas concretas para no llegar allí, sino para permanecer en él, porque ya está allí en el momento en que decide qué es. Incluso podría ayudarla en su carrera a sacarlo del centro del triángulo.

Los resentimientos son asesinos mortales al igual que ciertos gérmenes. Son infecciones provocadas y alimentadas por el miedo, disparadas en conflagraciones por nuestro ego inflado y nuestra necia insistencia en que el mundo se ajuste a nuestros deseos. Una gran parte de la filosofía estoica se refiere a nuestras actitudes adecuadas hacia los demás. Marco Aurelio observa: "Cuántos problemas evitamos cuando no miramos a nuestro alrededor para ver lo que hace o piensa nuestro vecino, pero solo me preocupo por mí mismo, creo que podría actuar correctamente". Esta observación claramente no se refiere a no ser conscientes del bienestar de los demás, sino que nuestra preocupación verdadera y adecuada, en asuntos de conducta ética personal, somos solo yo y yo. Sobre esa base se puede construir una base firme para vivir.

Joseph ha tenido una semana bastante dura. ¡Su novia, su prometida, lo que sea que fuera, Lauren, hombre! Apenas puede decir su nombre, se mudó la semana pasada. Ella solo subió y se fue. Tomó sus cosas, el gato y un montón de libros, la mitad de los cuales pagó por sí mismo. Ella dejó una nota diciéndole que no la llamara durante un mes más o menos, necesitaba

tiempo, era mejor así, y que lo sentía, al menos lo dijo. Por supuesto, las cosas no habían ido tan bien el año pasado más o menos. Pero él la siguió hasta aquí cuando ese nuevo trabajo surgió para ella.

Ha estado adentro, escondido, casi toda la semana, a excepción de algunos viajes a la tienda para comprar comida y cerveza. Bueno, es un gran problema moverse al otro lado del país por alguien. No puede creer que ella lo hiciera así. Necesita otra cerveza. Quizás algo más difícil hoy. Aunque realmente necesita hacer algo de trabajo. Gracias a Dios que trabaja desde casa. Gracias a Dios que nadie tiene que verlo así. Dios, la echa de menos, piensa mientras se derrumba y llora de nuevo, enésima vez hoy. Anímate, hombre.

Sabía que el tipo Max no era solo un "amigo del trabajo". Algo estaba sucediendo allí de inmediato.

Si alguna vez has pasado por una ruptura, no necesitas que Max, yo ni nadie te diga lo malo que puede ser. Los sentimientos de autocompasión, ira, resentimiento amargo son solo el comienzo. La vida no empeora mucho. Nada permite que nuestra vida emocional tome el control como los sentimientos que acompañan a una ruptura, particularmente uno malo, con sentimientos heridos en torno a cosas que probablemente no deberían haberse dicho en primer lugar. Nos convertimos en ese niño abandonado en el bosque, cuyo instinto más básico es gritar con cada onza de energía, estoy aquí, estoy aquí. Me has abandonado ¿No sabes que hay un montón de lobos? ¿No sabes que estoy completamente indefenso sin ti? Realmente no quiero morir. ¿Por qué me dejaste aquí?

Joseph está por un largo período de luto. Tal vez termine volviendo a donde sea que venga. O tal vez no lo hará. Una cosa es segura. La vida continuará con o sin él. Puede continuar bebiendo hasta el olvido solo en su departamento, o puede volver al caballo y superarlo. Al mundo realmente no le importa cuál es. Puede estar gritando solo en el bosque, pero el simple hecho es que no es un bebé sino un hombre adulto.

Sin embargo, si Joseph hubiera sido un estoico practicante, probablemente habría desarrollado algunos hábitos mentales y una rutina de la vida diaria que le serviría muy bien durante este momento difícil, aceleraría su regreso

a la satisfacción diaria. O, aún más puntiagudo, lo más probable es que Joseph nunca hubiera alcanzado el punto bajo en el que ahora está en primer lugar.

La práctica estoica moderna se enfoca en desarrollar un sentido de lo que llamaremos atención plena. A través de rutinas diarias de meditación y reflexión, así como una práctica de moderación y pausa antes de actuar o hablar cuando se lo molesta, llamémoslo "retroceder", comienzan a formarse ciertos hábitos de comportamiento que tienen un efecto calmante en el flujo del triángulo. Por ejemplo, cuando Lauren regresó del trabajo los primeros meses de su nuevo trabajo, a menudo estaba un poco estresada por todas las demandas de un nuevo trabajo. Parecería que Joseph fue la primera cara amigable que había visto en todo el día, alguien con quien podía hablar sobre todos los eventos del día, aclararse en su propia mente al hablar con Joseph, su novio, por el amor de Dios, qué había sucedido, lo que estaba sintiendo, lo que significaba todo.

El problema para Joseph era tan a menudo que, para él, parecía un ladrido. Él la ignoraría y le diría que tenía un proyecto pronto. O tal vez haría bromas pequeñas. Y salir condescendiente. Bueno, por eso trabajo desde casa. Mi jefe es Fred es un gato, diría señalando al gato que ahora también se ha ido de su vida para siempre. Tal vez fue divertido para él, pero para Lauren, lo último que quería eran risas. Ella solo quería ser escuchada.

Por razones obvias, el estoicismo antiguo no tiene mucho que decir específicamente sobre las relaciones modernas. La forma en que nos casamos, salimos y apareamos ha cambiado considerablemente desde entonces, y por el bien que uno podría observar. Sin embargo, prácticamente todos los estoicos modernos que practican felizmente informan cambios muy positivos en todas sus relaciones personales, y más específicamente en las románticas, una vez que comienzan su práctica diaria de los principios estoicos.

En medio del parloteo incierto y ansioso de su compañera Lauren, Joseph eligió un cierto desapego y solo la escuchó, prestó atención a lo que estaba diciendo, en lugar de interpretarlo como una broma o algo molesto, el resultado no solo para él pero también su compañero habría sido más positivo, podría haber profundizado y fortalecido su relación.

Por supuesto, tal vez era el destino que Lauren se reuniera con Jason sin importar lo que Joseph hiciera. A veces las relaciones simplemente terminan. La vida a menudo no se ajusta a nuestras expectativas. Y tal vez, en su corazón, Joseph también estaba listo para un nuevo comienzo, tal vez estaba empujando las cosas en esa dirección sin siquiera saberlo. De cualquier manera, Joseph se había esforzado por mantener la atención plena, su triángulo tal vez no estaría completamente libre de turbulencias, pero tendría un autoconocimiento invaluable que guiaría sus acciones, su comportamiento. Tal vez podría haber manejado las etapas finales de una relación de manera más elegante, con un daño mínimo. Ahora está atrapado en un desastre de dolor, ira y celos. Las probabilidades son que, después de revolcarse innecesariamente en la autocompasión durante mucho tiempo, finalmente lo superará, pero continuará cometiendo errores similares en su próxima oportunidad de amar.

Las expresiones diarias de gratitud son una de las formas clave en que un estoico moderno puede lograr el bienestar. ¿De qué debo estar agradecido? Esto puede ser tan simple como revisar una lista en la mente antes de dormir. Joseph, después de todo, amaba, Lauren. La pasaron muy bien juntos. ¿Trajo esto a la vanguardia de su mente a diario? Probablemente no. Ahora que terminó, ¿Joseph simplemente archivará toda la relación como un desperdicio, algo en lo que se debe evitar pensar a toda costa? Probablemente. Excepto en los tiempos por venir cuando se ve envuelto nuevamente en autocompasión, necesita algo para justificar su tren general de pensamiento de que el mundo ha sido tan cruel con él. Y yo también la amaba, podría ser ese estribillo. Joseph simplemente no vive en la realidad. Si lo fuera, tal vez sería capaz de aceptar este capítulo en su vida exactamente por lo que era, ni más ni menos. Quizás incluso podría incluir su tiempo con Lauren en su lista de cosas por las que estaba agradecido. El pasado ha terminado. ¿Hay algo que podamos aprender si nos tomamos el tiempo para hacer un examen honesto?

El estoico moderno practicante vive en el tiempo presente del momento actual. A través de hábitos de reflexión diaria y meditaciones, guiados por la mente, él o ella aprenden a medida que avanzan en la vida. Todo lo que ha sucedido puede informar las decisiones tomadas hoy. Hacemos uso del pasado y no dejamos que nos use. Tan pronto como se convierte en el

pasado, el pasado se convierte en una fuente de instrucción para aprehender mejor y vivir el momento presente, donde sucede la vida. El pasado no es una fuente de dolor o remordimiento, sino un capítulo irrevocablemente cerrado que ofrece un conocimiento invaluable.

El padre de Don acaba de morir, de repente, un ataque al corazón. La madre de Don murió cuando él era joven, y su padre nunca se volvió a casar. Pero el padre de Don era un gran padre, realmente dio un paso adelante y lo convirtió a él y a su hermano, John, en su principal prioridad en la vida. Él lo ayudó a él y a John a navegar la muerte de su madre en lo que debieron haber sido tiempos difíciles para él, ser un padre soltero y todo. En realidad era un padre increíble. El lo extraña. ¿Cómo manejaría este desastre?

Don se enteró cuando estaba revisando su teléfono después de bajar de un avión. El texto de John era directo, brutalmente directo: "Papá acaba de caer muerto. Ataque al corazón. Pensé que te gustaría saber". No hace falta decir que, después de ese momento deslumbrante, luego de hablar con John y asimilarlo todo, consiguió el primer vuelo de regreso a casa, a pesar de que fue un gran cierre que acaba de arruinar rescatando en el último segundo.

Eso fue hace un mes. Él y John habían estado discutiendo un poco antes de que papá muriera, su relación siempre era así, tan competitiva, luchando por la atención limitada de papá probablemente, y las cosas definitivamente no han mejorado entre ellos desde entonces.

Papá no dejó un testamento, ninguna instrucción clara sobre su patrimonio, ni enorme, pero tampoco insignificante. La casa, libre y clara ahora, 401K, algunas otras cuentas. Montones y montones de papeleo antes de cualquier distribución. Pero afortunadamente fueron solo él y John, los claros beneficiarios. O eso pensaba, hasta ayer, cuando aparecieron de repente otros demandantes, una novia residente, en realidad, o más bien como un residente, como chacales peleando por un cadáver. Si va a la sucesión, se disputa, bueno, ahí va la mayor parte. Y ese parece ser el resultado final si John se sale con la suya. Esto es difícil. Él y John se reunirán en la oficina del abogado en unos minutos. Don se está deteniendo ahora. Y Don va a poner el pie en el suelo, aquí mismo, ahora mismo. No más tonterías.

Don entra a la oficina. John ya está allí, sentado. El abogado, a quien John encontró, que está obteniendo cuatrocientas por hora, seguramente la está cortando, está en su escritorio. Don saluda a John, quien asiente mientras se sienta.

Nuestro amigo Don suena un poco estresado. Eso no es bueno. Está en una reunión bastante importante y consecuente, y no parece tener una idea clara de lo que quiere de ella. La reunión podría ser de diferentes maneras, por supuesto, algunas más a su favor y otras menos. Lo que Don no tiene claro es qué considera su favor. O incluso cuáles son sus motivaciones, lo que le gustaría lograr. ¿Es simplemente dinero máximo para él? ¿Es eso lo que lo llevará al centro del triángulo? Tal vez. Tal vez no. Don no tiene ni idea aquí. Nunca ha pensado realmente en nada. El centro de su triángulo es, bueno, él no lo sabe. Obviamente, las cosas no están bien con su hermano, John. No parece que tengan una relación totalmente confiable, un claro entendimiento entre ellos. Y también la repentina muerte de su padre, que parecía un gran tipo, probablemente el único en el que podía confiar más en el mundo, ya no está cerca para ayudarlo a guiarlo. Tengo la sensación de que esta reunión no va a ir bien. Don no se va con una sensación de bienestar, por decir lo menos.

¿Con qué frecuencia tratamos de controlar lo incontrolable? Y con qué frecuencia terminamos frustrados y desconcertados, incluso cuando nos dedicamos a las rutinas diarias de la vida. ¿Cómo podemos entonces sorprendernos por el desconcierto pantanoso en el que nos encontramos bromeando cuando aparecen los momentos más importantes de la vida ante nosotros? ¿Cuándo son las apuestas más altas?

Don, todavía seguramente tambaleándose por la repentina desaparición de su padre, sin confiar en su hermano, particularmente en esta situación actual, es su peor enemigo. Ojalá, antes de encontrarse en esta reunión, en este momento presente, tuviera alguna brújula que lo guiara, cierta comprensión de cuáles eran sus motivaciones centrales, lo que realmente quería, sería capaz de alejarse de él en un momento. horas con una sensación de calma independientemente del resultado. Es lo que su padre hubiera querido. De hecho, su padre gastó una energía considerable tratando

de hacer que sus dos hijos se apreciaran, lo que significaban el uno para el otro, y que dejaran de discutir todo el tiempo.

En primer lugar, una práctica diaria de los principios estoicos habría llevado a Don a comprender claramente a su hermano. No necesariamente habría resultado en una total cortesía entre ellos. Eso habría estado fuera del control de Don, aunque bien podría haberlo hecho. Don era demasiado frecuente para responder negativamente en especie a lo que siempre era muy rápido para percibir como la aguja mezquina y estúpida de John. Por lo menos, sin embargo, habría habido una comunicación clara entre ellos. Don habría entendido dónde estaba John, y John habría entendido dónde estaba Don. En este momento, antes de la reunión con el abogado, habrían tenido una conversación franca y honesta, un entendimiento entre ellos. Quizás Susan, la novia que vive en casa, papá, después de todo, dijo una vez lo agradecido que estaba por ella, debería ofrecerle algo. Papá probablemente hubiera querido eso.

Pero eso no sucedió. Como siempre, Don evitó discusiones incómodas con los demás y consigo mismo. Hasta que todo explote, similar a lo que está por suceder en la oficina de un abogado que cobra cuatrocientos por hora. ¿Quién no vería a las personas pelear si están ganando cuatrocientas por hora? Pero así como él y su único hermano, la única persona en todo el mundo que puede verse en la totalidad de su vida, se necesitan más, parecen separarse aún más. Y después de todo, lo que se dice está hecho, después de que el dinero se distribuye y gasta en mejoras de la casa o lo que sea, los hechos seguirán siendo los mismos. Cada uno tiene un hermano en este mundo. Lo que está en juego en esta reunión es alto; el dinero es solo un símbolo, de verdad. Hay algo mucho más grande en juego. ¿Se deteriorará aún más esta relación? ¿O se fortalecerá? Quién es Don y qué valora en sus partes más profundas. ¿Qué puede hacer Don para avanzar hacia el fortalecimiento?

Y aquí está el punto clave. Incluso si Don tiene un momento de comprensión clara, milagrosamente se convierte en un sabio estoico repentino y, de hecho, comienza en este momento a actuar y hablar pensativamente, teniendo en cuenta tanto el bienestar de su hermano como los deseos de su padre, la reunión Todavía podría ser un desastre. Incluso si

Don fuera ese sabio estoico, maestro de su emoción y swami de bienestar perpetuo, la reunión podría desencadenar cadenas de eventos que lo dejaron sin nada, John lo culpó con enojo y deseó no volver a hablar con él. La novia que vive allí lo tiene todo, tal vez. Pero Don se había conducido con sabiduría, humildad y aceptación durante todo el asunto. Abandonó la reunión ese día en perfecto reposo. Como siempre, sintió una profunda gratitud por haber tenido un padre tan maravilloso. Y también para John, su hermano a quien ama. Con suerte, él vendrá. Don extraña tenerlo cerca.

¿Cómo vivimos una vida en agradecimiento por lo que tenemos, en lugar de estar en un estado de confusión e incertidumbre agitada, con arrepentimiento por lo que no tenemos, lo que no hemos podido obtener?

Espera un minuto. ¿Cómo es posible arrepentirse de no tener algo?

Es realmente una noción sin sentido. Si examinamos esta oración de cerca, de hecho, podemos obtener una idea de una manera en que nuestras respuestas emocionales al mundo nos conducen a todo tipo de conflicto con el mundo tal como está a nuestro alrededor. Es un denominador común de los tres protagonistas de nuestras historias.

Capítulo 5: ¿Qué es lo que realmente controlo?

Echemos un vistazo de cerca a esa oración; lamentamos lo que no tenemos. No parece del todo inusual al principio, evoca lo que parece una idea coherente y relatable a primera vista. O al menos evoca un estado mental con el que nos podemos identificar. Lamento, por ejemplo, que no tomé más clases de STEM cuando estaba en la universidad. Cada nuevo desarrollo en física o biología celular me desconcierta un poco. No tengo una base sólida en los fundamentos de esas ciencias para comprender todas las implicaciones del descubrimiento. ¿En qué momento el arrepentimiento por una falla pasada se transfiere al presente? Lamento que en mi momento presente no tenga una sólida formación STEM.

También lamento, de hecho, que no tengo el dinero para comprar un Tesla, que el modelo S que escucho es bastante sorprendente, va de cero a sesenta en unos segundos, y no escuchas nada. También lamento no haberle pedido a cierta persona que se casara conmigo hace veinte años. Hombre, me

siento como una mierda. Todavía conduzco un Corolla y mi matrimonio fue un desastre. Si obtengo un Tesla, probablemente apenas podría hacer los pagos, es decir, si renuncio a la comida durante dos semanas cada mes, es factible, tal vez me vería mejor con esa intrigante nueva dama que acaba de mudarse al lado.

Sin embargo, el arrepentimiento también se cuele en el futuro. Lamento no tener nunca un mejor conocimiento de STEM o que Tesla. Estamos entrando en una espiral de locura.

Lamentablemente, existen algunas variedades diferentes. Lamentamos las acciones omitidas, así como las acciones tomadas. También hay, evidentemente, un arrepentimiento más general que puede incluir todas esas cosas que no tengo que me gustaría tener. Y ahí es donde podemos comenzar a ver más claramente la naturaleza absurda del arrepentimiento en primer lugar. No piense que los anunciantes y los vendedores tampoco están muy conscientes de esto. ¿Cuántos lanzamientos se hacen que apuntan directamente a este sentido de arrepentimiento general? Mucho, si te fijas bien. No tienes un Tesla, ¿verdad? Bueno, eso es un problema, ¿verdad? Es solo el auto más genial del mundo. ¿Sabes lo que se siente llegar a sesenta millas por hora en tres segundos? ¿Qué sucede contigo?

¿Qué es el arrepentimiento de todos modos? En pocas palabras, es lamento o remordimiento por algo que sucedió o no sucedió en el pasado. Eso es bastante malo, desperdiciando tiempo y energía rumiando sobre eventos pasados inmutables. Sin embargo, de alguna manera, las pequeñas y difíciles emociones infantiles, esos niños pequeños de nuestro triángulo impulsados por el miedo pero intrépidos, simplemente parecen hacerse cargo y proyectarse en nuestros momentos actuales de la vida real. Y vaya que solo hacen un gran lío como lo hacen los niños pequeños. Incluso, de alguna manera, parecen ser capaces de proyectarse en el futuro. Y eso es realmente una locura. Lamento profundamente no tener un Tesla en el futuro. Simplemente me rompe el corazón. Sí, eso es una locura.

El arrepentimiento no parece ser un estado mental muy útil. Incluso cuando realiza su función de diccionario prescrita, lamentando algo en el pasado, simplemente no parece llevarme a ningún lugar al que realmente quiera ir. Realmente quiero quedarme en el medio de mi triángulo. Ya he

determinado que no solo es donde tengo más contenido, sino que también es donde soy más útil para todos los que me rodean. A la gente le gusta más cuando estoy allí. El centro del triángulo es donde sucede la vida.

Entonces, ¿cómo nos deshacemos del arrepentimiento y el lamento y el remordimiento de sus compañeros de juego? Bueno, acabamos de dar un paso gigantesco al hacerlo. Lo identificamos, los desenmascaramos como los pequeños niños diabólicos que son. Adiós, arrepentimiento, lamento y remordimiento. Que tengas una buena siesta.

Bueno, volverán, volverán a salir de su siesta. Pero después de un tiempo, aprenderán a comportarse.

Guau. Creo que acabo de controlar algo. Envié a los niños atemorizados. Creo que ahora estoy pensando un poco más claramente. ¿Qué hice exactamente? Bueno, primero les di un nombre a los pequeños niños ruidosos de mis emociones basadas en el miedo. Identifiqué algo y lo describí claramente. Vi cómo me molestaba, no me hacía ningún bien, alejándome del centro del triángulo, que, por cierto, también pensé en articular claramente.

Entonces, ¿qué está a nuestro alcance controlar y qué no?

Cuando formulamos esta pregunta, hemos aterrizado justo en el medio de la filosofía estoica, y la estamos poniendo a trabajar en la vida. Estamos en el punto de entrada clave de nuestro triángulo, utilizando nuestras mentes racionales para observar no solo el mundo que nos rodea sino también el mundo que está dentro de nosotros. Es dentro de ese mundo dentro de nosotros, por supuesto, donde podemos ejercer medidas significativas de control. El mundo que existe aparte de nosotros puede o no ajustarse a nuestros deseos, sobre todo no sucederá, de hecho, pero el mundo dentro de nosotros es donde realmente vivimos de todos modos. Recuerde el viejo adagio: cada vez que me molestan, el problema está dentro de mí.

Y aún así, el mundo que nos rodea se vuelve loco, como un billón de niños pequeños que se sueltan para hacer exactamente lo que les parece, a veces parece. Desafortunadamente, casi ninguno de ellos son mis niños pequeños, que están felizmente durmiendo la siesta en este momento. La analogía se rompe un poco aquí. El jefe de Lisa, que no le dio ese ascenso; La novia de

Joseph que lo dejó; El hermano de Don, John, que puede o no ver las cosas como lo hace Don, ninguno de ellos son niños pequeños, por supuesto. Sin embargo, todos ellos son fuerzas que están fuera del control directo de las personas a las que afectan, los protagonistas infelices de nuestras tres historias.

Sin embargo, también son personas que nuestros protagonistas deben tener en cuenta. Los principios estoicos, practicados diariamente, ayudarán a guiarlos a hacerlo. Ninguno más que, de nuevo, nuestro viejo adagio favorito, cada vez que algo me perturba, el problema está dentro de mí.

Si trazamos nuestros límites con cuidado y claridad hasta el punto en que terminamos, y el mundo comienza, y nos esforzamos por mantener el buen orden dentro de nuestros límites, nuestra sensación de bienestar se vuelve no solo intocable; comenzamos a experimentar el amor de verdad.

Nosotros, como mínimo, nos volvemos más útiles para quienes nos rodean. Ya sea que lo vean o no, está completamente fuera de lugar. Esto no quiere decir que tengamos el poder de corregir los errores del mundo. Seamos claros. No tenemos esa superpotencia. Pero sí contribuimos de manera positiva y constructiva que se convierte en un ciclo virtuoso y autorreforzante tanto dentro de nosotros como en el mundo en que vivimos. Nos esforzamos por armonizar los dos. Ahí, dicen todos los grandes sabios, comenzamos a vivir.

Bien, entonces estás listo para registrarte. Eso es genial. En primer lugar, no busques ningún agradecimiento. Entonces, en lugar de eso es genial, déjenme decir a quién le importa como lección número uno. Al mundo en general no le importan cuáles son tus motivaciones, por qué has tomado la decisión de practicar los principios estoicos en tu vida diaria. Realmente, no le importa a nadie más que a ti. Al igual que la mala opinión de nadie sobre ti debería molestarte, tampoco los elogios de nadie deberían elevarte. Bueno, si estás casado, puede haber algunas excepciones técnicas menores.

El punto es si nos estamos embarcando en un programa de auto-dominio que resulta en una vida de bienestar útil y armonioso, y es algo que haces porque quieres porque has visto de primera mano la inutilidad de vivir una vida basada sobre el ego y motivos egocéntricos. Simplemente no ha funcionado. Una y otra vez, te has topado con una pared de ladrillos u otra.

O cuando ganaste las loterías de la vida, obtuviste esa gran cosa que creías que era la respuesta a todos tus problemas, descubriste que no era tan genial, que no pudo satisfacer alguna necesidad espiritual más profunda. El hecho es que, día a día, la vida no es tan genial. Es solo una rutina rutinaria de consumo sin sentido, y nadie quiere que lo hagan, y luego todo termina.

Bien, empecemos. Alejémonos de todo eso.

Vamos a liberarnos.

Capítulo 6: El Camino Estoico

Comencemos con los conceptos básicos que no solo son ideas estoicas clave, sino que formarán la base de un plan semanal de meditación. Todos estos son prominentes en muchas de las grandes enseñanzas espirituales del mundo.

Mente Abierta

"Hay un principio que es un obstáculo contra toda la información, que es una prueba contra todos los argumentos y que no puede dejar de mantener a un hombre en la ignorancia eterna - ese principio es desprecio antes de la investigación."

- Herbert Spencer

Comenzamos aquí no porque sea la más importante de las virtudes estoicas, sino porque sin ella, no vamos a llegar a ninguna parte. Una mente cerrada es, a todos los efectos, una mente muerta. Es una mente que proclama al mundo. Sé lo que creo y no necesito más información. Por favor no me molestes. Ya lo tengo todo resuelto. Muchas gracias. Es el refugio de los perezosos y los nocivos. Eventualmente se convierte en el fuerte indefendible de los intolerantes, y finalmente solo en una prisión aislada.

La capacidad de aceptar honestamente la información a medida que está disponible, así como la capacidad de cambiar las opiniones sobre cualquier análisis que realicemos dentro de los límites de nuestras propias mentes, es un principio clave y central que todos los grandes practicantes estoicos reconocen explícita o implícitamente. . Esto lo sé, pero dime si lo ves de otra manera. Puede ser que esté equivocado. Estoy listo para una mayor reflexión.

Recuerda esa gran observación de Heráclito, Panta Rei, de que todo está fluyendo. El mundo, particularmente el mundo en el que deseamos vivir, está en un proceso de transformación constante que ocurre en el tiempo presente de cada momento presente. ¿El pasado? Bueno, ya se acabó. ¿El futuro? Muy incierto ¿Quién sabe lo que va a pasar?

Caminar por la vida con un conjunto inmutable de creencias y actitudes, experimentar la vida, en otras palabras, con una mente cerrada, es ser un hombre ciego sin bastón, destinado a tropezar y enredarse en todo tipo de zarzas y luego negarlo al mismo tiempo. No es tener vista y no saberlo, rechazar un bastón o un útil perro guía o ayuda de cualquier tipo. No es ningún tipo de vida en absoluto. Y, sin embargo, todos somos culpables de este apego excesivo a las opiniones a las que se llegó, ya sea por preguntas y análisis diligentes, o por las opiniones adquiridas de la familia. A nadie le gusta estar equivocado.

Humildad

La humildad es un concepto que a menudo se confunde con su primo, humilde. O, peor aún, conlleva connotaciones de obsequiosidad o servilismo. La mejor definición, para nuestros propósitos, es más bien un estado de estar correctamente relacionado con el mundo. En la mente estoica, si hay alguna subordinación involucrada, es subordinación a la realidad y la verdad. Una excelente manera de definir la humildad es exactamente lo contrario del orgullo indebido, que es uno de los disfraces más destacados del miedo.

Alguien que vive con humildad es una persona que vive en concordancia con el mundo que lo rodea, seguro de su propio estado, y nada más y nada menos que todos los demás.

Además, para un buscador de la verdad, también podemos ver cómo hacer un esfuerzo consciente para practicar la humildad es fundamental. En un mundo en el que todo fluye, donde todo fluye, ¿no será la verdad misma algo efímero e inconstante? Este es en realidad uno de los grandes avances que el estoicismo hace de la filosofía platónica. Además, como herramienta para un estoico, que después de todo es un ser humano, propenso al error, se aleja del orgullo que puede atribuir demasiado a las conclusiones.

Honestidad

Si hay una virtud cardinal que se destaca por encima de los demás, es sin duda la honestidad. Lo colocamos aquí, en tercer lugar, después de la mentalidad abierta y la humildad, ya que ambas son herramientas necesarias para determinar la verdad adecuadamente. ¿Cómo puedo ser honesto, determinar la verdad, si mi mente está cerrada? ¿O si no practico la humildad? Si pienso de alguna manera que soy una persona más superior a mis compañeros, a los que encuentro en el mundo que me rodea, ¿no me estoy cegando a lo que pueden ofrecer en cuanto a la comprensión?

La práctica de un estoico de autoexamen riguroso y sin pestañear es la base de su práctica. El éxito de su práctica, y por lo tanto una sensación de bienestar, estará en proporción directa con el grado de compromiso con la verdad, sin importar a dónde pueda conducir, a qué conclusiones incómodas puede llegar a veces.

El miedo y todas sus muchas formas de vanidad, orgullo y resentimiento, entre otros, requieren una investigación constante y decidida para erradicar e identificar. Sin embargo, con el tiempo, esto se convierte casi en una segunda naturaleza.

Aceptación

La aceptación inevitablemente va un segundo cercano a la honestidad en un grado de importancia crítica para la práctica estoica. Como ya hemos visto en nuestros tres ejemplos, gran parte de la vida está fuera de nuestro control, a pesar de que muchos de nuestros impulsos instintivos nos llevan a tratar de dar forma a todos los eventos que nos rodean, particularmente aquellos que nos afectan de inmediato. La aceptación de la realidad tal

como es, no como nos gustaría que fuera, no siempre es fácil. ¿Pero no hemos visto la futilidad total de nuestras acciones cuando actuamos, por alguna razón peculiar, como si pudiéramos imaginar la realidad como nos gustaría que fuera? ¿Como si la realidad del mundo se formara en torno a nuestras acciones? A menudo llevamos esto incluso a longitudes infantiles; Utilizamos el pensamiento mágico de los niños para imaginar el mundo que nos gustaría ser.

La aceptación es la respuesta adulta a muchos de nuestros problemas y molestias. Para los estoicos, es el punto de partida de la libertad, un discernimiento rápido y listo, y luego la aceptación de la realidad proporciona la base para una acción significativa.

La aceptación comienza casi como una práctica espiritual. Especialmente en lo que respecta a los eventos donde el miedo gana su mejor punto de apoyo, esos eventos, como la muerte, nos afectan más profundamente. Sin embargo, con el tiempo, se convierte en una respuesta rápida empleada para determinar la acción adecuada y correcta para todo tipo de situaciones, grandes y pequeñas. Al principio, uno puede luchar para encontrar la aceptación de los sucesos más difíciles de la vida, pero con el tiempo lo hace porque debe hacerlo. No hay otra alternativa para un estoico. Incluso si uno tiene creencias religiosas que involucran una vida después de la muerte, y allí no ofreceré argumentos en contra, no tengo opinión o información sobre el tema, el hecho es que el miedo a la muerte es primordial y primario y nos afecta a todos.

A menudo pienso en la experiencia de Victor Frankl en el campo de concentración nazi, en una situación en la que incluso los más valientes de nosotros podrían haber querido rendirse y simplemente morir, o enloquecer debido a la profundidad del horror diario constante. Sin embargo, encontró la aceptación de lo que seguramente fue uno de los episodios más terribles de la historia humana, sobrevivió y prosperó.

Disponibilidad

La disposición generalmente requiere una preposición para tomar una definición fácil y concreta. Estoy dispuesto a cambiar, o dispuesto a sacar la basura esta noche, por ejemplo, a pesar de que no es mi noche habitual

hacerlo. Estar dispuesto es estar completamente listo para hacer algo, lo cual es realmente útil cuando, como un estoico practicante, determinas un curso de acción útil, como lo harás invariablemente. Y sacar la basura cuando la espalda de tu pareja está afuera es un curso de acción bastante útil. Solo hazlo, y ni siquiera le digas que lo hiciste. No busques ningún accesorio o agradecimiento especial.

Como descripción de un estado general de ser, la voluntad es un poco más complicada. De hecho, sugeriría que, como parte de su práctica estoica de reflexión y meditación diaria, piense en el concepto. Si rezas, reza por voluntad. Si meditas, piénsalo largo y duro. Estar en un estado de preparación es realmente estar abierto al mundo a medida que fluye a tu alrededor. Aunque controlas muy poco de ese flujo, estás en él, parte de él, te guste o no. El estoicismo no es desconectarse del mundo, sino más bien relacionarse con él. Así que identifícate y no tengas miedo de que se relacione contigo. Una vez que establece y percibe claramente esos límites, dónde termina y comienza el mundo, los límites se convierten en un lugar de notable transformación y alegría. Te estás abriendo a la vida misma cuando te haces claro quién eres. El claro discernimiento de un límite es, por supuesto, una limitación. Pero también es una indicación de dónde comienza la libertad.

Entonces, junto con todas esas cosas, encontraremos realmente fuera de control, también vendrán oportunidades inesperadas para relacionarnos con el mundo. Nos estamos colocando sobre una base nueva y más sólida. Y con todos los viejos temores impulsados por el ego que se desvanecen, seremos más libres que nunca para involucrar al mundo de maneras emocionantes y creativas que nunca antes se nos habrían ocurrido.

El Mundo

Hemos estado dando muchas vueltas a este término y requiere, en este punto, una definición más precisa. Primero observemos que es todo lo que no soy. O para ti, es todo lo que no eres. Y, sin embargo, ambos estamos en eso también. Sé que es un poco confuso, pero quédate conmigo, no nos vamos a perder en una madriguera metafísica.

Los griegos, que comenzaron a practicar el estoicismo en ese polvoriento mercado de granjeros hace tantos años, tenían un concepto que llamaremos Phantasia. Lo usaron para describir todas las impresiones que recibimos en nuestras mentes del mundo que nos rodea, ese bombardeo constante de información sensorial que el mundo nos envía o que registra en nuestras mentes como "el mundo". Eso te incluiría a mí, o a mí, ya que estamos en el bar de zumos esperando nuestras bebidas. También incluiría la totalidad de todo lo demás, mucho más allá del mercado, para cada uno de nosotros.

Sin embargo, como seres pensantes, cada uno de nosotros es muy consciente de nuestro ser, de que dentro de este vasto mundo, también existimos. Soy un mundo que existe dentro de ese mundo mayor, registrando el mundo como Phantasia, o simplemente digamos impresiones, que, a medida que todo se desarrolla y fluye, se registra en mi mente y da forma a mi capacidad de percibirlo. Estoy a la vez dentro y un poco apartado.

Es precisamente que el conocimiento de nosotros mismos como parte y aparte de eso nos da la ventaja, nos hace agentes morales, capaces de ejercer el juicio. Es el boleto a la libertad, por qué la vida es tanto arte como ciencia. Soy una impresión registrándome en mi propia mente también. Sin embargo, tengo el control de al menos esa impresión. Sin embargo, no tanto de la impresión que estoy haciendo en tu mente

El punto clave es ¿dónde ocurre exactamente este límite siempre en movimiento entre mí y el mundo? ¿Dónde está ahora en este mismo momento en que estoy ahora, y tú también, justo a mi lado, esperando nuestros jugos? Sin embargo, estoy lo suficientemente cerca de ti, al menos en este momento, para tener una idea bastante buena de la impresión que estoy causando en tu mente. Aunque podría estar equivocado, por supuesto. Sin embargo, voy a arriesgarme, ya que te ves un poco triste, al menos esa es la impresión que tengo. Voy a preguntarte cómo estás. ¿Cómo te trata la vida hoy? Entonces depende de ti cómo respondes. No tengo ningún control sobre eso. Pero tal vez podamos ser amigos. Me gustaría eso, aunque no es algo bajo mi control total.

Si eres un poco distante, no voy a responder negativamente en especie. Realmente no sé qué está pasando contigo, qué impresión realmente

estamos causando yo o el mundo. Pero he decidido que también deseo bienestar para ti. Puedo llegar más fácilmente a este punto porque soy un estoico consciente de sí mismo. Y abrirme paso en la vida con una comprensión clara de mí mismo y de mis motivos, y con la aceptación de que el mundo cambia constantemente y está lleno de otros con, por definición, impresiones diferentes.

La práctica estoica de sonido nos pone directamente en el momento, donde la vida se vive, no aislada y aparte, sino preguntando dónde está el límite a medida que cambia de forma. Nos coloca en un plano donde puede ocurrir una acción significativa, una acción que nos mantendrá en el centro del triángulo.

Autocontrol

En el futuro, llamemos a esto un paso atrás. Un paso atrás a menudo precede a dos pasos hacia adelante como cualquier buen bailarín puede decirte. Admitamos desde el principio que nadie va a hacer este trato estoico a la perfección. Esas pequeñas y molestas emociones impulsadas por el miedo podrían, o en realidad, se volverán más obedientes a tiempo, pero siempre estarán cerca, esperando la oportunidad de causar caos e interrumpir el flujo de nuestro pequeño triángulo ordenado. Esa es su naturaleza, supongo, y la vida sería bastante aburrida si todos fueran un Buda. ¿De qué hablaríamos? ¿Cómo está la iluminación perfecta hoy? Es bueno. ¿Cómo es la iluminación perfecta contigo? Es bueno. Bien, te veo mañana.

Tener el hábito habitual de hacer una pausa antes de hablar o actuar en situaciones estresantes pagará dividendos mucho más que cualquier otra cosa que un estoico haga. Es la herramienta de referencia en la caja. ¿Con qué frecuencia te has arrepentido, incluso cuando las palabras fluyeron en el texto y presionaste el botón de enviar, algo que acabas de decir? Entonces, ¿por qué presionaste enviar? ¿Qué esperabas lograr? Muy a menudo, actuamos de una manera imprudente y tonta que no solo nos vence en nuestro deseo inmediato de bienestar, sino que también daña a los que nos rodean. Y las personas que son personas en su mayoría no perdonan ni olvidan. Ellos toman represalias. Puede ser hoy, o puede ser mañana o

incluso dentro de diez años, pero sabes que vendrán por ti. Hemos contribuido a la falta de armonía en general. Ese no es el lado de la ecuación en la que queremos estar.

Da un paso atrás la próxima vez, en ese momento de expresión o acción. Especialmente, nunca escriba ni hable en un estado de perturbación. O, si es necesario, manténgalo lo más simple posible, el mínimo necesario de lo que se requiere. Hay muchos ejercicios, algunos de los cuales aprenderemos en los siguientes capítulos, que ayudarán a hacer de esto una característica permanente de nuestra vida diaria. Con el tiempo, esta práctica de retroceder se vuelve reflexiva. La gente ni siquiera sabrá que lo estás haciendo, aunque es el momento que estás dando a tu mente para discernir racionalmente qué discurso o acto te mantendrá en el centro del triángulo.

Y finalmente, hay atención plena, que usaremos para describir todo lo anterior. Y será un tema para la meditación constante en la tarde y durante todo el día, una especie de taquigrafía que se refiere a la unidad de todos nuestros conceptos.

Atención Plena

Podemos describir mejor la atención plena como un estado general de ser, una actitud que nos esforzamos por adoptar en todas nuestras interacciones con el mundo. Incluye todos los conceptos anteriores, trabajando en conjunto y creando una forma completa y completa de ser más significativo que la suma de todas las partes. La práctica de la filosofía estoica en nuestra vida diaria nos lleva a un estado superior de conciencia. Es el bienestar en acción mientras navegamos por las corrientes cambiantes de cada día, cada año, cada momento de nuestra vida.

Volvamos a nuestros tres ejemplos y preguntemos qué similitudes existen en nuestros protagonistas y las situaciones de la vida en las que se encuentran.

En primer lugar, observaría que cada uno de ellos no ha aclarado qué hay en el centro de su triángulo, por así decirlo. O si lo tienen, es algo garantizado que los llevará a recrear su infelicidad a medida que avanzan en la vida. Observaría, en general, que probablemente no han dado el salto intelectual

de separar la eudaimonia, o el bienestar, de las diversas cosas que creen que lo causan, como una promoción, una relación o una herencia, dinero. Todas esas cosas existen en ese reino incierto del mundo, sobre el cual tienen muy poco control. Si recibo el ascenso, la niña o el niño, si obtengo el dinero, entonces seré feliz.

Han firmado sus vidas, su sentido de bienestar, a fuerzas fuera de su control. Nuestros amigos están confundidos; Sus motivos están confusos y están condenados a repetir ciclos de infelicidad y frustración. Se esfuerzan por controlar los eventos a su alrededor, y cuando los eventos no se ajustan a sus expectativas, responden con acciones basadas en emociones imprudentes animadas, todas ellas, por el miedo. Mientras tanto, días y años preciosos de sus vidas los están pasando.

En segundo lugar, observaría que ninguno de ellos ha desarrollado un programa diario de reflexión y meditación. ¿Y por qué deberían hacerlo? A pesar del turbulento pantano de la emoción, se encuentran dentro; El hecho es que, como para la mayoría de nosotros que podemos comprar este libro, todas sus necesidades básicas de alimentos y refugio están cubiertas por los animales. El mundo moderno les ha dado, de hecho, no solo un nivel de vida previamente inimaginable, sino una variedad constante y vertiginosa de opciones para el consumidor en cuanto a comodidad y entretenimiento. Además, el mensaje que viene junto con todo lo que parecemos hacer o comprar es este: tú eres el jefe. Eres el numero uno. Tienes el control total aquí.

¿Pero en serio? Si estoy tan a cargo, ¿por qué soy tan infeliz, tan descarado, tan a menudo? El estoicismo, en lugar de una antigua curiosidad filosófica, en realidad proporciona soluciones reales a los enigmas humanos eternos que parecen haberse intensificado en el mundo moderno.

El mundo parece alejarnos de la humildad, la satisfacción y el bienestar. ¿Porqué es eso? ¿Es tan simple que una persona autónoma, que vive en bienestar y en armonía con el mundo, solo necesita muchas menos cosas? Voy a dejarte responder a eso.

Romper con viejos patrones de comportamiento no es fácil. El cambio nunca es. Ese es un mensaje que tendemos a desear no escuchar. Las ideas

básicas del estoicismo, que son de naturaleza espiritual, tal vez estén en conflicto con el buen funcionamiento de una vasta economía basada en el consumo, necesaria para crecer y expandirse, y que parece estar basada en la estimulación y satisfacción de los deseos primarios. El estoicismo nos dice que la verdadera facilidad y comodidad, el verdadero bienestar, no requieren más compras. Pero requiere esfuerzo.

Capítulo 7: El Régimen Diario de los Estoicos

Al abrir los ojos primero del sueño, a medida que su mente se aleja del sueño y toma conciencia de sí mismo y del día, tome un breve momento para expresar gratitud, incluso si tal vez no lo siente, incluso si está irritable antes esa primera taza de café, repita algunas palabras de agradecimiento como "Estoy agradecido por este regalo de mi vida y el regalo de este día".

Esto es particularmente importante cuando "no tiene ganas". No eres deshonesto. Has tomado la decisión de colocar el bienestar a la vanguardia. Te has alejado del mundo de los llamados "sentirse bien" como la base de tu vida. Además, al hacerlo, colocamos nuestra mente racional en primer plano, y reconocemos implícitamente que tenemos el bienestar como nuestro objetivo central. Y solo toma un momento.

Dedique tiempo a la rutina matutina para la meditación. Treinta, quince, incluso diez minutos. Pero sea lo que sea, mantente firme. El establecimiento y el mantenimiento de una rutina diaria son tan importantes como el tema de su meditación. Estamos buscando construir nuevos hábitos que constantemente refuercen y creen nuevas actitudes dentro de nosotros y, por lo tanto, en nuestras relaciones con el mundo. La reflexión explícita sobre cada uno de los siete conceptos será el medio a través del cual los llevaremos a un uso activo en nuestra vida diaria.

Durante las primeras semanas o meses, aquí hay meditaciones específicas que puede usar para comenzar. Después de un tiempo, puede encontrar otros que funcionen mejor para usted. Lo más importante es que mantengamos nuestra rutina, sea cual sea el tiempo asignado.

La mitad de la rutina de cada mañana, al principio, debe consistir en contemplación específica y ejercicios de la siguiente manera:

Lunes por la Mañana – Mente Abierta

Imagínese caminando en un campo. Es un día hermoso y estás cómodo y a gusto. Te encuentras con una flor grande. Imagina sus detalles, su color, las formas de los pétalos. Imagina tu mente como una flor que se abre al calor del sol. Véalo cerrando y luego en el proceso de apertura. Repita esto varias veces, relájese en la imagen. Luego visualice la idea de la verdad como algo que se asienta en la flor, tal vez una abeja o un pájaro en la flor cuando se cierra, y luego vea que se va cuando se vuelve a abrir.

Ahora reflexiona solo en tu mente. Imagínelo como una gran roca. Pon tus manos sobre la roca; sentirlo.

Pregúntate, ¿quién soy yo? Piensa literalmente en la mentalidad abierta. ¿Cuál es la definición del diccionario? Recuerde instancias en su vida e intente identificar momentos específicos en los que haya sido receptivo a una nueva idea, una nueva impresión, una nueva persona y momentos en que no lo haya hecho.

Martes por la Mañana - Humildad

Reflexiona sobre el orgullo primero. Piensa en casos específicos en los que has dicho o hecho cosas que te han molestado, cuando has actuado egoístamente y te has arrepentido. Intenta aislar lo que te amenazó. ¿Fue tu orgullo? Asumiste que alguien te estaba juzgando de manera negativa. Las probabilidades son si a menudo era orgullo.

Ahora imagine el evento nuevamente pero con cómo le hubiera gustado haber actuado o dicho lo que deseaba haber dicho. Tal vez fue algo en tu infancia, tal vez algo el día anterior. Dígase a sí mismo, cuando surge una situación similar en mi vida, y así será, así es como responderé.

Piensa profundamente en la palabra humildad. Imagínalo como agua.

Miércoles por la Mañana - Honestidad

Imagina una escena increíble de belleza natural, un lugar que te haya conmovido en el pasado. Una puesta de sol, una vista a la montaña, quizás una vista al mar. Déjate llevar y explora. Imagina los sonidos. Tómese el tiempo para hacer esto, sumérgase.

Entonces pregúntate, ¿por qué esto me conmueve? Intenta aislar la sensación de asombro, y luego sepárala de la escena, y luego observa cómo se cae tu escena mientras te aferras a la sensación de grandeza imaginando que se materializa como algo que viene a tus manos. Puedes sentirlo, darle la forma y el peso que desees. Digamos que esta es la verdad, esta grandeza, la escena era simplemente el mensajero. Es a esto a lo que me dedico. Esta es la verdad, y está presente en todas las cosas, en todos los momentos. Ahora imagínelo en sus manos cambiando a algo con una textura y peso diferentes.

Repita esto varias veces con diferentes escenas.

Jueves por la Mañana - Aceptación

Reflexiona sobre la oración de serenidad. Dilo como una oración si quieres primero. Concédeme la serenidad para aceptar cosas que no puedo cambiar, coraje para cambiar las cosas que puedo, sabiduría para saber la diferencia.

Aísle cada cláusula y reflexione sobre ella independientemente. ¿Cuáles son las cosas que no puedo cambiar? Imagina todas las impresiones que el mundo te causó el día anterior. ¿Cuál de ellos tenía el poder de cambiar? ¿Y de qué maneras podrías haber intentado? Reflexione sobre los momentos en los que trató específicamente de lograr un cambio, tal vez cuando tal vez hizo una pausa y repensó algo que estaba a punto de decir. O tal vez incluso algún poste que pasaste. O algún ejercicio espiritual que hiciste. Ahora recuerda tu respuesta después, la sensación de bienestar que fluyó de ella. Recuerda el momento de decisión cuando te alejaste de lo desaconsejado. Digamos que esto fue sabiduría en acción.

Ahora imagine la totalidad del mundo. Dibuja una imagen tan grande como puedas del universo. Luego, colóquese lo más pequeño posible en relación

con la imagen de su mente; exprese su aceptación de esto.

Ahora retírate de la imagen: expresa aceptación de esto.

Viernes por la Mañana - Disposición

Imagínese moviéndose con un río que fluye a través de un paisaje. Puedes imaginar el paisaje como una escena de la naturaleza, o una escena urbana, o incluso algo muy familiar como una ruta que tomas para trabajar todos los días, pero no hay un destino, vas más allá de tu trabajo, se está moviendo, y te estás moviendo a través del agua. Tómese un tiempo y disfrute de la escena y la sensación de fluir con ella, luego diga que esto es una voluntad, estoy listo para ir a donde el flujo lo desee.

Ahora reflexione sobre el concepto de disposición, dándole la preposición de "a" y pregúntese qué está dispuesto a seguir. ¿Cuál es el flujo del río?

Sábado por la Mañana – El Mundo

Imagine una intersección ocupada en una ciudad o pueblo ocupado. Colóquese en el medio, de pie con seguridad en la acera, tal vez. Un bullicio de autos y personas te rodean. Imagínalo tan completamente como puedas. Ahora manténgase allí y separe otra parte de usted mismo, levántese y flote sobre la escena, viéndose en la acera en medio del bullicio, haga una pausa por un momento.

Luego continúe subiendo hasta que esté por encima de toda la ciudad o pueblo hasta que pueda ver aparecer el campo y los suburbios. Usa tu ciudad específica si te ayuda, un lugar que conoces. Pero continúe subiendo hasta que pueda ver su región y luego el país y luego todo el disco del planeta que se aleja de usted, el disco se vuelve cada vez más pequeño, el tamaño de mármol, luego un punto y hasta que finalmente, es solo otro punto de luz.

Ahora invierta su movimiento y regrese. Mira cómo el mundo vuelve al tamaño del mármol. Es azul y se vuelve más grande otra vez, vuelve a tener el tamaño de un disco, luego regresa la forma de su país, región y ciudad y continúa hasta que nuevamente está justo en la intersección donde todavía

está parado, y haga una pausa. Luego regresa a ti mismo y ve la escena ocupada desde ese lugar seguro en la acera.

Alguien está parado a tu lado. Pregúnteles cómo están hoy. Es sábado. Tienes el día libre, diles.

Domingo por la Mañana - Autocontrol

Imagínese en una carretera concurrida en algún lugar, y está conduciendo con un propósito. Debe llegar a un lugar rápido, su salida se acerca pero, de repente, inexplicablemente, el tráfico se congela. Su salida está a unos pocos metros de distancia, y tal vez pueda abrirse paso, pero de repente alguien se detiene junto a usted, toca la bocina, indica que le gustaría estar al frente, tomar ese espacio apretado que puede sacarlos del camino. autopista.

Agítalos.

Se abren paso, pero de repente otro auto se detiene y quiere pasar.

Agítalos.

Continúe con esto e intente recordar cuán frustrado ha estado en tales situaciones antes.

Agite otro.

Llegue a ese punto de absoluta frustración que precede a un dedo medio extendido, digamos, o algo imprudente dicho o hecho.

Agite otro.

Ahora imagínate descomprimiéndote, pasando de la frustración a algo agradable.

Agite otro.

Repetir.

Agite al menos veinte autos más, o hasta que haya alcanzado la máxima satisfacción.

De acuerdo, entonces, durante la otra mitad de nuestra rutina matutina, cambiamos nuestro pensamiento al día anterior y lo hacemos todas las mañanas. ¿Qué situaciones están bajando por la pica? ¿Hay algo por lo que estemos especialmente ansiosos? Si es así, imaginamos esa situación, nosotros mismos en medio de ella, ¿qué queremos lograr? Y luego nos decimos a nosotros mismos: "Estoy listo para aceptar cómo esta situación se resuelve o se desarrolla sin importar qué".

No hacemos esto mientras estamos tragando nuestra segunda taza de café, abarrotando un bagel. Hemos reservado este tiempo cada mañana, en un entorno tranquilo y pacífico, para estar a solas con nuestros pensamientos. Estamos practicando estoicos.

Nos imaginamos el peor resultado absoluto posible, y nos decimos a nosotros mismos si así es como será, lo aceptaré. Nos recordamos a nosotros mismos que este día es un regalo precioso, pero que no todo ocurrirá como espero y acepto de antemano lo que ocurra. Además, independientemente de los resultados de cualquier evento en el que participe, me esforzaré por practicar todas las virtudes sobre las que medito. Mantendré un comportamiento de paz, incluso si, especialmente si aparecen sentimientos de frustración.

Piense ahora de una manera más general sobre la incertidumbre del futuro y el valor de estar presente en el tiempo presente de cada momento presente, donde ocurre la vida. Dígase a sí mismo que cuando sucede algo desafortunado, me esforzaré primero por dar un paso atrás y ver qué es, luego ver qué oportunidad me brinda para ser útil para otra persona.

La mayoría de los otros que encontramos probablemente no tienen un programa de desarrollo espiritual, pero por supuesto, tal vez sí. De todos modos, no nos preocupa. Nos preparamos para entrar en el día con un sentido de gratitud y voluntad de ser de utilidad para los que nos rodean, sin esperar agradecimientos ni elogios a cambio. Estamos seguros de que nuestro propio bienestar no deriva en modo alguno de ninguna fuerza externa que nos rodea.

Durante todo el Día

A medida que avanzamos en nuestro día, nuestra práctica de virtudes estoicas continúa. Vea cada momento como una oportunidad para usarlos, tanto cuando sea desafiado por eventos difíciles como cuando esté satisfecho por los eventos. No haga inventario en esos momentos en los que, de hecho, parecemos lograr algún objetivo mundano, porque entonces estamos confiando en eventos efímeros. Cuando ocurre algo que te llevaría a decir, genial, obtuve ese aumento, por ejemplo, ejercita la humildad, recuérdete los sentimientos que habrían tratado de molestarte si no hubiera sucedido. De esta manera, fortalecemos el flujo suave de nuestro triángulo, nuestras emociones se mantienen en una relación adecuada con nuestra mente y nuestras acciones, nuestro comportamiento.

Cuando esto falla, como lo hará, a veces, repítete a ti mismo que el problema descansa completamente dentro de ti. Afortunadamente, has limitado el daño al alejarte de una situación difícil, pero incluso si no lo has hecho, no haga más daño al caer en un arrepentimiento o una auto-recriminación indebida. Esto no tiene sentido y desarmoniza aún más el mundo. Más bien, tómese un tiempo para analizar lo que sea que acaba de ocurrir. Trate de descubrir honestamente qué papel puede haber desempeñado en la perturbación para poder aprender de ella. Si determina la verdadera naturaleza del asunto, y específicamente si tuvo la culpa de alguna manera, considérelo como una oportunidad de enmendar con una sincera disculpa a alguien, así como una oportunidad para crecer en su práctica.

Cuando trate con alguien que le parezca hostil, primero trate de comprender que no tiene control directo sobre lo que dice o hace. Además, lo más importante, no tiene forma de evaluar con seguridad su motivo. Primero, te alejas de la situación. Puedes decirte a ti mismo, esta persona es mi hermano o hermana, pero no sé qué es lo que realmente les molesta, ni siquiera necesito saberlo. Les deseo lo mejor. Ve en paz. Diga esto y dígalos de verdad, y estará bien encaminado hacia mucha satisfacción.

Contempla en cambio lo que es bueno tanto de tus enemigos aparentes como de tus amigos. Intenta colocarte en el lugar de los demás, pero sin motivos de desprecio o haciéndote superior a ellos. Véalos como seres humanos que pueden o no estar viviendo con el beneficio de una

comprensión claramente desarrollada del mundo. Errar siempre del lado de la opinión más generosa de los demás, especialmente de aquellos que desafían su sensación de bienestar. En lugar de represalias, piense en términos de utilidad para los demás.

Piensa a menudo en la naturaleza efímera e impermanente del mundo y en todos los que están en él, especialmente en ti mismo. Todo surge solo por un momento antes de que cambie a otra cosa, incluyéndonos a nosotros mismos. Vea todo como un regalo para que cuando ya no lo tenga, que Tesla sea un buen automóvil, sin remordimientos. Todas las cosas eventualmente se devuelven y se convierten en material de más regalos. De esta manera, entramos e incluso extendemos aún más la armonía en nuestro mundo siempre fluido.

Y, de hecho, siempre trata de imaginarte a ti mismo como parte del universo entero, una pequeña parte, sin duda, pero una parte de todos modos. Esta es la verdadera satisfacción, nuestra más profunda necesidad, de ser parte del gran universo. Todo es parte de todo lo demás, parte de un todo que todos llevamos con nosotros. Todos somos compañeros de viaje, y no hay una pequeña satisfacción en ser arrebatado de ese conocimiento. La gente nunca hará lo que nuestras emociones primitivas lo harían. Por lo demás, tampoco se comportarán como haríamos que se comportaran cuando tengamos lo que creemos que nuestro mejor ser puede imaginar que es lo mejor para ellos. El universo no está tan organizado, y tal vez hay un gran plan en eso.

Una vez más, uno de los grandes practicantes de la filosofía y los principios estoicos, Marco Aurelio, no fue menos emperador de Roma en el apogeo de sus poderes. Rara vez en la historia ha tenido tal poder sin diluir en un solo individuo. Y, sin embargo, él mismo, incluso cuando estableció una política que impactó literalmente a millones de personas en todo el Imperio Romano, incluso cuando envió a las Legiones Romanas a innumerables provincias para hacer cumplir esas políticas de manera bastante coercitiva, pudo identificar correctamente la futilidad de Los intentos de un individuo de controlar no solo el futuro sino a menudo los eventos más simples en los que puede encontrarse. Al final, qué universo podríamos controlar existe dentro de nosotros mismos. Piensa a menudo en eso.

A la Noche antes de Acostarse

Antes de irnos a dormir, nos tomamos una cantidad de tiempo similar para hacer una pausa, reflexionar y meditar.

Pensamos en la totalidad de los eventos del día, cómo los anticipamos en la mañana, cómo diferían, lo que en realidad ocurrió. ¿Qué se destacó, particularmente? ¿De qué manera logramos poner nuestros principios en acción? ¿De qué manera fallamos? ¿Cuándo estábamos cayendo en disturbios y confusión? ¿Cuáles fueron las circunstancias exactas? ¿Cómo lo hice bien y cómo me quedé corto?

¿Ejercí humildad o el orgullo se apoderó de mí? Mire específicamente las instancias, examine las cosas que puede haber dicho u omitido decir. ¿De qué manera fue el orgullo un factor? ¿Y por qué? ¿Qué fue amenazado por ti?

¿Fui honesto con los que me rodeaban, más particularmente fui honesto conmigo mismo? ¿O dije algunas mentiras, grandes o pequeñas?
¿Realmente no pude reconocer algo para mí?

¿Encontré aceptación de circunstancias particulares que en otras ocasiones me podrían haber molestado? Si es así, ¿qué pasó exactamente? ¿Qué hiciste diferente? ¿O intenté determinar el resultado de algún evento sobre el cual no tuve influencia? Quien fue invitado a la fiesta de Navidad de la compañía tal vez. ¿O algo simplemente no salió a mi manera y actué como un bebé? La fila en Starbucks era tan larga que tuve que conformarme con el café de la oficina, me hizo gritarle a mi compañero de trabajo sorbiendo con satisfacción su café con leche. Sí, entre en los pequeños detalles. A menudo en ellos se revelan nuestros verdaderos motivos y se produce el crecimiento. La gente puede ser bastante mezquina, y hay algunas excepciones, pero va a mejorar, pero mirándolas de cerca. No será todos los días que ocurran grandes eventos. Y ni siquiera sabías que era el café lo que te excitaba hasta que te metías un poco.

¿Dónde era simplemente generoso y amable sin razón alguna? Pregúntate esto todas las noches. Si la respuesta no tiene ningún sentido, no se preocupe. Si te haces esta pregunta repetidamente, todas las noches, hay

muchas posibilidades de que comiences a responderla positivamente. Mañana estará lleno de oportunidades.

Hacemos esto no para castigarnos o incluso recompensarnos, sino simplemente como una especie de misión de investigación realizada en un estado de calma y reposo. Esperamos beneficiarnos de nuestra experiencia, ver dónde podríamos mejorar, ver dónde hemos mejorado. Sin embargo, estamos en el camino, apuntando en la dirección del centro del triángulo.

Lo más importante, al igual que con nuestras meditaciones matutinas, hacemos esto regularmente y sin excepción. El tiempo que tomamos tanto en la mañana como en la noche es el hecho central de nuestras vidas como estoicos practicantes. Sin un régimen estricto de reflexión y autoexamen, no logramos nada; También podríamos volver a nuestras viejas costumbres, volver a las celdas de nuestras mentes y vidas, cerrar la puerta y tirar la llave. Escuché que hay una buena película de superhéroes de comedia slasher adolescente en FX. Y solo ve por ese medio galón de helado en el congelador mientras lo haces. Come todo el asunto. Persíguelo también con un quinto de whisky escocés.

O tal vez puedas tener un poco de cada uno si es necesario. Pero haga su programa primero al menos. Seamos honestos en este momento. Nos espera una cama cómoda, junto con otra maravillosa oportunidad en la vida de mañana.

Y finalmente, aprovechemos este momento para expresar algo de gratitud por los maravillosos regalos que nos han dado. Vamos a contar lo que es realmente importante, lo que sea que sea para ti. Estoy seguro de que puedes pensar en algo. Normalmente termino con gracias por el regalo de mi vida.

Capítulo 8: El Estoicismo del Campeonato

De acuerdo, la idea del estoicismo a nivel de campeonato es una broma, pero no del todo. Los principios estoicos se pueden practicar de muchas maneras y grados de profundidad. Aquí, en realidad solo hemos hecho los

comienzos más simples. Pero así es como comienza todo lo bueno, duradero y valioso, por supuesto. Este capítulo presentará una amplia gama de prácticas, creencias y ejercicios estoicos, muchos de ellos de practicantes actuales. Le sugeriremos formas en que puede continuar, profundizar y fortalecer su práctica de los principios estoicos, llevarla a ese nivel de campeonato y llegar allí con Epicteto y Aurelius.

Practica, Practica, Practica

A veces se dice que hay personas que lo hacen. Y luego hay personas que piensan.

El hombre de acción es decisivo y sale y conquista cosas, comienza una gran empresa o tal vez se convierte en un gran jugador de béisbol, pero no es alguien tan interesante como para hablar. "Tuvimos un gran juego hoy". O: "A veces simplemente no te sale bien". Observaría que eso es todo lo que escucho en cada entrevista súper perspicaz posterior al juego.

Y luego están los que se sientan y piensan todo el día. O miran su ombligo y meditan sobre eso. O simplemente navegar por el canal todo el día. Luego, tal vez escriba un libro de vez en cuando que les diga a los demás cómo pensar, sobre la naturaleza de su ombligo o cómo ser un gran surfista de canales.

La idea estoica dice que uno debe hacer ambas cosas, pero que el orden es lo que es crucial. El pensamiento es útil y útil cuando precede a la acción. La acción a menudo no tiene sentido sin pensamiento. ¿Cuánto tiempo perdemos al revisar los resultados negativos de las acciones que no fueron deliberadas? Al igual que la gente en nuestros tres ejemplos, terminamos creando más confusión dentro de nosotros mismos y en los que nos rodean. ¿O con qué frecuencia tomamos acciones que resultan infructuosas y perjudiciales, por no basarse en una comprensión clara de nosotros mismos, nuestros valores u objetivos más básicos?

Sin embargo, el flujo no siempre es unidireccional. También es cierto que es a partir de un examen honesto de nuestra experiencia que podemos obtener conocimiento. La mente, cuando meditamos particularmente,

aparentemente tiene un dispositivo direccional inteligente que puede revertir el flujo. Estoy realmente contento de que la mente tenga el control.

El estoico se esfuerza por basar la acción en el autoconocimiento y la reflexión previa, pero también por aprender y basar nuestro conocimiento en nuestra experiencia. De nuevo, todo es un flujo. Sin embargo, un hilo común es que esto requiere práctica, práctica y más práctica. Es una tarea diaria.

" Nosotros (los Estoicos) advertimos que no se contenten con pensar por sí mismos. Añade práctica y entrenamiento. A medida que pasa el tiempo, podemos olvidar lo que aprendimos.

Entonces, a menudo podemos terminar haciendo lo contrario."

- Epicteto

No solo mejoras cuando haces algo a menudo. Cuando se aplica a asuntos de la mente, también refuerza los conceptos que sustentan lo que estás haciendo. Todos los grandes atletas lo saben, por supuesto. Me encantan los jugadores de béisbol, por cierto, y algunos de ellos son bastante perspicaces con respecto a la naturaleza de su hermoso juego. Nuestro objetivo es encontrar el flujo más feliz entre las facultades racionales de nuestra mente y el cuerpo y las acciones a través de las cuales nos expresamos al mundo, y a través de las cuales recibimos impresiones del mundo.

Esto requiere práctica diaria. Nadie se vuelve bueno en lo que hacen sin, primero, una comprensión clara de la intención, y segundo, un esfuerzo determinado para agudizar aún más esas habilidades sobre las cuales somos capaces de lograr el objetivo.

Familiarizarse con los principios estoicos en este libro no es lo mismo que hacer un esfuerzo para que funcionen en su vida. Esto requiere un esfuerzo concertado. Has leído y pensado. Con suerte, continuarás leyendo y pensando. Pero ahora es el momento de comenzar a practicar, desarrollar una práctica.

¿Qué es la práctica de todos modos? ¿Es algo como lo que hace un médico o cualquier profesional para el caso? Ciertamente lo es. Un médico o un abogado tienen una práctica. La palabra práctica aquí es un sustantivo.

Describe una cosa. Con el tiempo, el médico tiene quizás mil pacientes que la ven regularmente. El abogado tiene lo mismo, clientes, una oficina, tal vez, un lugar de negocios. Ambos tienen prácticas, que son cosas distintas e individuales, sustantivos.

También han practicado bastante para lograrlos. Aquí, la palabra es un verbo, practicar. Describe, como todos los verbos, una acción. Han estudiado mucho en la escuela. Llegaron a dominar ciertos aspectos de sus campos de estudio, medicina y derecho. Han practicado (acción, verbo) su camino hacia prácticas gratificantes (cosa, sustantivo).

Cuanto más practiques, mejor y más gratificante será tu práctica del estoicismo. Si no practicas, entonces olvídate de tener una práctica y todas sus recompensas. Un estoico no se sienta y piensa todo el día. Estoico practica y tiene práctica. El ideal estoico es tanto sustantivo como verbo. El ideal estoico combina acción y pensamiento para crear una forma de vivir la vida.

El Practicante Estoico Ideal

Los estoicos modernos, como muchos de los antiguos estoicos, sugieren que es útil desarrollar el concepto de un profesional ideal. Deberías hacerlo también. A menudo, en el transcurso del día, se le presentarán esos momentos de pausa de retroceso, cuando se presenten una situación difícil o emociones difíciles. O en su reflexión por la noche sobre los eventos ya ocurridos, se preguntará cuál fue el curso de acción correcto, o debería haber sido.

Es útil formular un estoico ideal. Para muchos estoicos modernos, esta es una persona real de la historia, como Epicteto, o ese emperador romano, Marco Aurelio. O incluso podría ser alguien que inventes, tal vez una versión ideal de ti, el estoico perfecto. Algunos estoicos modernos afirman usar héroes de cómics como Batman o Superman, que eran tanto estoicos infalibles como invencibles de muchas maneras.

Entonces, cuando aparezca ese momento, y lo hará, parte de usted puede referirse fácilmente a esa figura ideal. Puedes preguntarte qué harían Superman, Wonder Woman o Marcus Aurelius en esta situación. Como

observó Séneca, "Sin una regla, ¿cómo podemos dibujar una línea recta?" Para crear una imagen de una regla estoica ideal en tu mente, atribuye a esa figura todo el conocimiento estoico que acumularás. De modo que cuando ocurran situaciones difíciles, tendrá un punto de referencia rápido y listo, una regla que lo ayudará a dibujar la línea recta para corregir la acción.

Practica Siempre la Atención Plena

Ya hemos sugerido que la atención plena puede considerarse como la suma total de todo su conocimiento o práctica estoica. Se está convirtiendo en quien eres, pero también es algo distinto. Es esa parte de ti que se esfuerza constantemente por poner en práctica los principios estoicos en todas las situaciones de la vida, esas graves y las rutinarias también. Te estás identificando como un ser humano básicamente racional. O al menos esa es la parte de ti a cargo de tu comportamiento.

Usted valora por encima de todo lo demás la sabiduría y la virtud. De esto no significa que siempre esté en guardia o que viva en un estado de miedo. Más bien, comparta libremente con todos los que le rodean. Ahora está siendo guiado por principios básicos, y es posible que esas otras personas realmente busquen su compañía porque disfrutan de estar cerca de usted. Pero, de nuevo, tal vez no. No tienes el control de eso.

Trae tu mismo a menudo a tus acciones aquí y ahora, independientemente. Cuando esté en el mundo, ocupado con tareas y cosas así, tal vez imagine que es el capitán de un barco que acaba de abandonar, un barco que está anclado en un puerto a la vista. Estás de permiso y disfrutas de las libertades de un día en tierra. Pero sigues siendo el capitán de ese barco en alta mar y se te puede volver a llamar en cualquier momento, para hacerte cargo de una situación difícil.

Con el tiempo, esto se convertirá en una segunda naturaleza. El barco, donde todas las herramientas y recursos que ha reunido de su práctica de los principios estoicos, se convertirá en una certeza tan básica que el viaje de regreso a bordo se convertirá en su segunda naturaleza. Se convierte en la parte más útil y básica de ti mismo. Se convierte en quien eres.

Nuevamente, esto no sucede sin el esfuerzo concertado de la práctica diaria. Como cualquier otra cosa, cuanto más lo haces, menos te das cuenta de que lo estás haciendo. Estás ganando dominio con cada día que pasas en la búsqueda de objetivos, respaldado por el régimen que sigues sin falta, todas las mañanas y noches, y durante todo el día. La atención plena no impide ser completamente parte del mundo. No te impide ser un gran padre, un cónyuge apreciado, un colega estimado. De hecho, ninguna de estas cosas son tus objetivos más bajos. Todos tienden a suceder cuando permites que los principios estoicos guíen tu vida.

Perdón o Desapego

" Cuando alguien actúa o habla falsamente, sepa que está actuando en la ignorancia Sepa que nadie realmente actúa mal cuando Poseen una verdadera comprensión. Le pareció a esa persona estaban actuando correctamente en ese momento."

- Epicteto

Esta es seguramente una de las lecciones más difíciles. Pero los estoicos creían que todos hablan y actúan como si lo que estaban haciendo fuera el momento adecuado. ¿Es esta una declaración evidentemente falsa? Quizás. Pero míralo un poco más de cerca. Hay dos observaciones importantes que debemos hacer. Primero, es la idea de que no todos tienen el beneficio, o quizás la capacidad, de un programa riguroso que tiene como objetivo llevarlos a la verdad y al verdadero autoconocimiento. Están viviendo en la ignorancia.

Darí a un paso más allá y observaría, según la filosofía y los principios estoicos, que incluso mi propio conocimiento es limitado e imperfecto. ¿Quién soy yo para juzgar a otro? A veces es mejor alejarse de una persona o situación para siempre, no en la derrota sino con un sentido de neutralidad. Solo que no lo se. Me rindo. Ciertamente será el caso más frecuente que cualquier remedio esté fuera de mi control, y necesito aceptar cualquier circunstancia o persona.

En segundo lugar, es esa idea de "en el momento". Las personas tienden a actuar, particularmente en los momentos de urgencia estresante, cuando tal vez están bajo una influencia indebida de sus propios egos que impulsan el miedo como si lo que están haciendo es lo correcto. Piensan que tienen razón, en ese momento, incluso mientras que diez segundos después están llenos de arrepentimiento inmediato, tan desestabilizadoras son las fuerzas desatadas por las emociones bajo amenaza percibida. El estoico reconoce esto, cómo se forma la realidad y, a menudo, se deforma mucho en momentos de gran emoción y gasta una energía considerable para abordar este problema.

Por lo tanto, también debemos estar siempre listos para tomar una postura de piedad o perdón por los demás que, al igual que nosotros, pueden actuar de manera desafortunada bajo el estrés de la amenaza y la gran emoción. O al menos prepárate para practicar ese paso atrás del desapego. Tomar represalias en especie no sirve como una clase de lección para aquellos que creemos que están equivocados, y ciertamente no nos ayuda.

¿Entonces siempre debo poner la otra mejilla? No, no exactamente Pero el enojo que puede nacer de estas situaciones no solo inflamará y conducirá a consecuencias negativas inmediatas, sino que también amenazará con causar estragos dentro de nosotros mismos en forma de resentimiento. Está trastornando el flujo de nuestra vida y sacándonos de nuestro sentido de bienestar. ¿Le darás a alguien o algo ese poder? Recuerde, cada vez que me molesta el problema está dentro de mí.

Y los resentimientos son como cánceres que invaden nuestros cuerpos y mentes. Son agentes del miedo, miedo irracional e infantil. El resentimiento puede hacer que se desperdicie tanta energía, yendo una y otra vez cualquiera que sea la falla o evento imaginado específico. A su paso viene la ira justiciera, y luego la autocompasión, y luego, siempre, ese ardiente deseo de desquitarse, de devolver el golpe. Volvemos a ese momento, revivimos de nuevo pero con una versión en la que salimos victoriosos. Los resentimientos realmente son una interrupción para nuestro flujo pacífico, pero también una especie de flujo en sí mismos, turbulencias de su propia clase debilitante.

La palabra resentimiento se forma a partir del verbo latino sentire, que es sentir. Cuando sufrimos resentimiento, volvemos a sentir algo, algo intolerable para nosotros que nos impide cualquier sensación de reposo o calma. Y luego lo volvemos a sentir de nuevo, como si volviéramos a través de los detalles, podremos curar la perturbación interior dándole otro final, tal vez, o imaginándonos a nosotros mismos como algún tipo de figura heroica virtuosa que, esta vez, es capaz de vencer al delincuente, saliendo victorioso. O tal vez simplemente nos revolcamos en la autocompasión, lanzándonos a nosotros mismos como víctimas, disfrutando perversamente y disfrutando del sentido implícito de lo correcto que nos revela el mal imaginado.

¿Cuán raramente nos separamos y echamos un vistazo? Nuestro yo indignado e impulsado por el ego no lo permitirá, por lo que es muy feroz sobre nosotros. Pero debemos hacerlo. Debemos dar un paso atrás y mirarlo claramente y determinar nuestra parte en la perturbación si dejamos que continúe hasta ese punto. Cuando lo hacemos, ¿no encontramos a menudo que de alguna manera hemos hecho contribuciones esenciales a la perturbación? ¿Qué dijimos, por ejemplo? ¿Sirvió para inflamar más? ¿O omitimos algo? ¿Algo que no contribuimos a la manifestación que sufrimos y que nos molestó? ¿Su versión del perro se comió mi tarea que solíamos explicar por qué no hicimos algo que deberíamos haber hecho?

Lo mejor de todo es que es mucho más fácil alejarse cuando se enfrentan a quienes nos harían daño de esta manera. Particularmente cuando está claro que solo un tipo de derrota puede resultar del compromiso impulsivo con lo que sea la fuente de la posible perturbación.

Finalmente, el principio estoico es que la verdadera falla está dentro de nosotros cuando nos molestan todas y cada una de las cosas. Es un fracaso de la humildad y un fracaso de la aceptación. A menudo deberíamos pensar en esto. El mundo y su capacidad aparentemente interminable para herirnos es solo eso: está separado de nosotros, es el mundo, no yo.

Antes de dormir, este debería ser el primer orden de reflexión, si tales perturbaciones han ocurrido durante el día. Nos separamos y aplicamos un esfuerzo honesto para revisar aquellos eventos que nos han molestado. Indagamos con un corazón abierto y dispuesto su verdadera naturaleza.

Ahora, esta es la clave. Hacemos esto sin ninguna intención de corregirlos, pero solo con la intención de aprender de ellos. Nos separamos completamente y analizamos, prestando especial atención a nuestros propios errores, si los hay, en la situación. Pero es casi seguro que si estamos perturbados, habremos jugado un papel negativo en el evento, por grande o pequeño que haya sido ese papel. De hecho, es crucial aislar los detalles exactos de nuestro papel. Una vez que hayamos hecho esto para nuestra satisfacción, tomamos la firme decisión de no solo corregir nuestro comportamiento en casos futuros, sino que lo más importante es corregir cualquier error que hayamos cometido y hacerlo lo antes posible. Incluso si sentimos que nuestro error es menor en comparación con el error imaginado que sufrimos

Si esto es algo que se puede lograr al día siguiente, lo hacemos entonces, o incluso de inmediato, si es posible. No demoramos, sea cual sea la circunstancia específica. Hacemos las paces sin pensar en ningún error percibido que hayamos sufrido. Acudimos a la persona y reconocemos el daño exacto con franqueza, sin escatimar detalles. Por ejemplo, podríamos decirle a un compañero de trabajo con quien nos peleamos: "Ayer dije ... y te llamé ... y eso fue un error de mi parte decir esas cosas". Luego, con verdadera humildad estoica, preguntamos qué podemos hacer para corregir la situación y escuchamos cualquier respuesta con una mente y un corazón abiertos.

A veces esto puede llevar a una admisión recíproca de irregularidades, o puede que no. Está fuera de tu control cómo otra respuesta. Si la admisión de irregularidades, por su parte, se realizó con honestidad y sin recriminaciones, el resultado será purificador para usted, y ese es el punto. Si bien no controlamos el mundo ni a todos los que nos rodean, somos responsables de nuestra propia conducta. Cuando emprendemos tales enmiendas correctamente, cualquier resentimiento que nos esté atormentando con respecto al asunto simplemente desaparecerá. Hemos hecho lo que pudimos hacer para corregir una situación desafortunada. Nuevamente, lo mejor de todo es que usamos todas esas herramientas a nuestra disposición, sobre las cuales basamos nuestras meditaciones matutinas, para nunca permitir que tales situaciones surjan en primer lugar.

Pero ocasionalmente lo harán para todos nosotros, lo más probable. Pero sucederán cada vez menos a medida que progresamos.

Privación Propia

Ahora hablemos de algo que puede haber notado que no hemos hablado mucho. Esa es la idea de que el estoicismo a menudo se asocia con nociones de privación propia. Todo lo que podemos decir es que es una observación completamente correcta, que ha sido y sigue siendo para muchos. Muchos practicantes estoicos ven el ejercicio de privarse de ciertas comodidades corporales como algo central para su práctica de los principios estoicos. Por supuesto, hay otros practicantes estoicos que piensan y practican de manera diferente, que dejan el rigor para su práctica interna. Creo que lo sensato es dejarlo totalmente en manos de todas y cada una de las personas, que ninguna prueba de pureza debe involucrarse en reclamar el manto del estoicismo. El juicio de los demás, después de todo, es algo de lo que los estoicos intentan alejarse.

Dicho esto, te recomiendo que lo pruebes. En cierto sentido, si vas al gimnasio o haces ejercicio, o incluso comes una dieta sensata que te aleja de todas las calorías vacías que tu mente primitiva te dice que eres súper sabrosa, ya estás practicando un poco. privación. Yo diría que mantén la mente abierta y al menos trata de aumentarlo un poco, convertirlo en un ejercicio puramente espiritual. El mundo moderno nos asalta con tantos mensajes sobre la facilidad y la comodidad, sobre 'sentirse bien' en esa forma muy primitiva de satisfacer la mayoría de los apetitos básicos, se siente incluso un poco revolucionario solo para decir facilidad y comodidad del tornillo. hoy. Es una pequeña forma de tomar algo de control, pegándolo incluso al hombre, pero el tipo de control que puede, y puedo reforzar algunos de nuestros principios básicos de una vida estoica significativa.

Puede ser tan simple como tomar una ducha fría esta mañana. Esa es bastante obvia, seguro. Pero déjame decirte que, a primera hora de la mañana, cuando vuelves demasiado frío el chorro de agua, y quiero decir frío, y lo enfrentas antes de inyectar tu cuerpo en él, es más fácil decirlo que hacerlo. Pero hazlo de todos modos. Recuerde, ahora tiene una mente abierta. Solo inténtalo. ¡Entra y, owwwwww, hombre, estás tan

despierto ahora mismo! Toma ese jabón y champú y límpiate porque, de repente, ¡estás muy y muy despierto!

Después, mientras se está secando, incluso podría notar que le gusta. Es algo nuevo El mundo parece un poco diferente. Probablemente no necesites esa segunda taza de café.

O intente simplificar su dieta de manera regular. Quiero decir, no solo comer saludablemente, espero que lo estés haciendo de todos modos, sino dejar los dulces por completo durante una semana. ¿Esa cosa favorita que te gusta los fines de semana? Sustituye deliberadamente una alternativa suave a veces.

En cierto sentido, estas privaciones se convirtieron en un ejercicio de gratitud. Nos hacen muy conscientes de las cosas que disfrutamos cuando están ausentes. Además, estamos entrenando nuestra mente para rechazar la excesiva dependencia de las comodidades, y estamos manteniendo a los niños a raya, aún tomando esa siesta.

La privación de uno mismo también puede verse como una representación ritual de aquellas cosas que estamos tratando de lograr en nuestras mentes, que, después de todo, están atrapadas en nuestros cuerpos. Es un reconocimiento similar a cómo un estoico reconoce la muerte y otros hechos desafortunados de la vida. El cuerpo es igual de finito que nosotros. Sin embargo, su deseo de facilidad y comodidad, por caminos de menor resistencia, puede tener y tiene una influencia corruptora en nuestras facultades racionales. Podemos trascender nuestros miedos a la muerte al reconocerlo francamente como un hecho.

Podemos trascender y dominar nuestras mentes al dominar nuestros cuerpos, su insistencia en que nos comportamos de acuerdo con sus deseos y deseos, esos deseos y deseos que hemos visto también son bastante infantiles, y muy a menudo nos llevan a un comportamiento tonto.

La lista de pequeños placeres que podemos y quizás deberíamos negarnos como parte de la práctica estoica es larga. La buena noticia, sin duda lo que he encontrado, es que después de embarcarme en mi práctica estoica, el deseo de todas esas pequeñas comodidades y distracciones tiende a desaparecer por sí solo. Encuentran su lugar apropiado. Estoy más

establecido y necesito cada vez menos salir de mí en busca de alivio. Mi alivio es cada vez más completo desde adentro. Dicho esto, recomiendo experimentar con otras formas de abnegación.

Particularmente, el alcance constante del teléfono cuando estás incómodo o aburrido es quizás un buen lugar para comenzar. Ese impulso de controlar la fiebre del azúcar de un nuevo me gusta o seguidor, la última noticia.

Pregúntese, en cambio, ¿qué es lo que en este momento presente me causa molestias? ¿O es solo un reflejo? ¿Por qué gran parte de mi sensación de bienestar está ligada a todos los mensajes que recibo? Es en nuestra dependencia única y moderna de los dispositivos electrónicos que gran parte de nuestra infelicidad se deriva y se expresa, lo que contribuye a la desestabilización que fluye tanto dentro como fuera de nosotros.

¡Tómese vacaciones digitales regulares! O simplemente toma el maldito teléfono y tíralo al inodoro, ¡incluso mejor! ¡Lidera el camino hacia el futuro digital libre! ¡Amigo, estoy justo detrás de ti!

O al menos, modere su uso.

Moderación

La idea de la privación de uno mismo nos lleva muy bien al tema de la moderación. Como acabo de sugerir, seguir una práctica activa de los principios estoicos tiende, en sí mismo, a llevarnos a una moderación feliz. De repente sentimos cada vez menos el impulso de alcanzar fuera de nosotros mismos para mantenernos en el centro del triángulo. Solo pasa. Sentimientos de propósito y autoestima fluyen en nuestra vida diaria. Nos hemos puesto en una nueva relación con el mundo que nos rodea. Es un ciclo de auto-refuerzo también. Los que nos rodean comienzan a convertirse también en fuerzas estabilizadoras, están respondiendo a los cambios dentro de nosotros y, a su vez, contribuyen a la estabilidad. Ya no luchamos tanto contra ellos, nos enredamos en líos emocionalmente cargados con las personas más cercanas a nosotros. Por supuesto, este no es siempre el caso. Pero estamos retrocediendo cuando estamos agitados, pensando claramente antes de actuar, estamos aliviando las heridas, por lo menos.

Estamos comenzando a vivir vidas de moderación reflexiva. Y podemos y debemos hacer un esfuerzo consciente para profundizar esta tendencia natural. Es donde nos conectamos más profundamente con la vida a medida que fluye a nuestro alrededor y a través de nosotros, nuestro egoísmo egocéntrico continúa disminuyendo cada vez más a medida que adoptamos la moderación como una virtud.

Todas las cosas con moderación son probablemente una de esas ideas con las que nadie puede estar en desacuerdo. Pero seamos claros que no somos proselitistas. Las elecciones que otros hacen en materia de conducta personal no son realmente asunto nuestro. Solo podemos servir como ejemplos, ejemplos humildes, para otros a través del ejemplo de nuestra vida mientras la guiamos. Esto está completamente dentro de nuestro poder.

Elija, por lo tanto, ejercer moderación y moderación en todas las áreas de la vida. Por supuesto, a veces tienes que soltarte el pelo y salir y divertirse también. Negarse diversión en todo momento suena como un fastidio, en realidad, es francamente inmoderado. Entonces, cuando rompas tu ayuno, haz que cuente y realmente vívelo, y luego regresa al programa.

Memento Mori

Vas a morir. Maldición. ¿De Verdad? Si. Medita sobre este gran hecho a menudo.

Seguramente no hay mayor instinto dentro de nosotros que ese impulso primordial que se nos da para evitar todo tipo de situaciones en las que podamos enfrentar una desaparición prematura. Nuestra mente está conectada de todas las maneras posibles para evitar la muerte. Evitar la muerte es también el latido esencial del miedo. Es el gran pase gratuito que tiene el miedo y le permite entrar en todo lo que hacemos y en todo lo que pensamos. Esto es realmente bastante útil. Incluso se puede decir que aquí el miedo se convierte en nuestro mejor amigo, cuidándonos y deberíamos estar muy agradecidos de tener un amigo así.

El problema, por supuesto, es que el miedo rara vez asiste solo a su responsabilidad principal. Junto con nuestras increíbles capacidades para imaginar el mundo en toda su deslumbrante complejidad, el miedo a

menudo sigue ahí, escabulléndose, causando todo tipo de estragos en forma de orgullo, codicia, vanidad, entre muchos otros disfraces.

Nunca "conquistaremos" el miedo. La idea es realmente bastante absurda. Pero podemos tener miedo de comportarnos de manera más razonable, devolverlo a su carril para que pueda hacer su trabajo.

Meditar, a menudo sobre el tema, ayuda a poner el miedo en su lugar. Este no es un ejercicio taciturno, sino una simple aceptación del hecho de que nos ayuda a vivir en el plano de la realidad. Nuestra muerte, de hecho, será oportuna, simplemente no sabemos cuándo es ese momento, está fuera de nuestro control. Cuando aceptamos este hecho, nos volvemos libres para vivir, nos damos cuenta de cuán preciosa es esta vida, estamos sintonizados con las maravillas y misterios maravillosos del flujo de la vida, podemos vivir nuestra vida más profunda y significativa. Vivimos cada día como si fuera una vida completa en sí misma..

Deja Ir lo que Otros Piensan sobre Tí

Las reputaciones son importantes, ¿verdad? Especialmente si tienes una mentalidad profesional. Es importante que la gente piense que usted es capaz, capaz de hacer el trabajo, particularmente el próximo trabajo al que apunta.

Un enfoque estoico para esto es claro. Lo que otros piensan de nosotros, las opiniones que pueden tener sobre cualquier asunto, están completamente fuera de nuestro control. El costo de dar crédito a las opiniones que los demás tienen de nosotros es alto. Tomamos nuestra sensación de bienestar de nuestras propias manos y entregamos en manos de aquellos de quienes no tenemos control. Los antiguos estoicos han observado que preocuparse por los elogios o buscar el cálido resplandor de la aprobación de los demás es una base poco sólida para cualquier acción. Hacemos algo porque es lo correcto.

La acción basada en la búsqueda de alabanzas es claramente acción guiada por nuestro egoísmo egocéntrico. Quizás aún más al punto, es absurdo. No tenemos forma de saber lo que la gente "espera" que seamos, lo cual también es una noción absurda. Por supuesto, en un lugar de trabajo o en

casa, tenemos ciertos deberes y obligaciones, y los cumplimos bien, no porque recibamos elogios por hacerlo, sino porque hay satisfacción en sí mismo y no cumplir con los deberes. conduciría a la infelicidad.

Y qué manto sofocante también es estar siempre preocupado por alguna opinión que alguien más pueda o no tener de ti. En este sentido, el estoicismo conduce a beneficios fáciles e inmediatos. Nos liberamos de la vanidad, y el egoísmo impulsado por el miedo lo está impulsando. Pero de ninguna manera esto da licencia para actuar de manera que perjudique a los demás, para decir lo "brutalmente honesto" o insensible que podría molestar a otro. Más bien, este monitoreo constante de cómo aparecemos, la "impresión" que estamos causando, se cae como un abrigo sofocante en un día cálido.

Pero tampoco evitamos compartir nuestro yo, particularmente con nuestra familia y amigos. Es falso que los estoicos sean robots emocionales de algún tipo. Cuando nos compartimos con los demás, estamos participando en la vida, dando y recibiendo. Liberados de la preocupación indebida sobre cómo nos mostramos a alguien, de repente somos más libres para actuar verdaderamente en interés de todos. Nuestros motivos son claros.

Establece Objetivos Claros Pero No Se Obsesione Con Los Resultados

Hemos pasado mucho tiempo discutiendo la idea de control. Hemos concluido que no tenemos el control de todo lo que existe a nuestro alrededor. Vivimos en el mundo, pero no manejamos el mundo, ni mucho menos. Cada vez que actuamos como si lo hiciéramos, parecemos estar atascados. Nadie realmente maneja el mundo. Personalmente creo que es algo bueno.

Y sin embargo, vivimos en el mundo. Necesitamos tener un trabajo o ganar dinero de alguna manera. Tenemos que cooperar con otros para hacerlo. El matrimonio, la amistad, la crianza de los hijos son aspectos centrales de la vida de los que se derivan un gran significado y alegría, pero también son la fuente de nuestros conflictos y dolores más profundos. Somos criaturas profundamente sociales. Reconocer que no estás tomando las decisiones no

significa que no estés en un mundo competitivo donde quieras hacerte un lugar. Y que nadie te lo va a dar por nada.

Hemos determinado que nuestro objetivo más claro, el centro de nuestro triángulo, es el bienestar. Esto generalmente incluye nuestro deseo de que quienes amamos también tengan bienestar, y que todo sea parte de un triángulo de bienestar felizmente autorreforzante. Esposa feliz, vida feliz, y no se me ocurre nada que rime con el esposo, pero todo es muy neutral en cuanto al género.

Pero seguramente también tenemos objetivos más específicos. No hay nada en la práctica estoica que le impida articular y trabajar para lograr tales objetivos, sean los que sean. Las metas vienen con expectativas; Por supuesto, se proyectan hacia el futuro. Y aquí es donde entra en juego tu práctica estoica. Las cosas que esperamos, en el futuro, a menudo no salen como deseamos. Y en la proyección de nuestras mentes hacia el futuro, con todas sus incertidumbres, nuestro programa estoico de calma, reposo útil puede desmoronarse y llevarnos de vuelta a donde comenzamos, en un desastre, infeliz, no viviendo en el tiempo presente del presente. momento.

Es tanto arte como ciencia, este trato estoico. El estado de atención estoica, que es la suma creciente de todas nuestras nuevas herramientas y comprensión, debe mantenerse constantemente como cualquier estructura buena y útil. Por esta razón, la observancia fiel de una rutina diaria es absolutamente primordial.

Con respecto a estos objetivos, hay ciertos ajustes muy útiles que podemos hacer. ¿Te gustaría entrar en una gran escuela de derecho? Eso es maravilloso. En lugar de imaginar su objetivo como, quiero ingresar a la Facultad de Derecho de Columbia, enmarcar el objetivo ya que quiero hacer todo lo posible para convertirme en el mejor candidato posible para ingresar a la Facultad de Derecho de Columbia. ¿Ver la diferencia? Ni siquiera estás protegiéndote de la desilusión. En realidad, estás estableciendo el objetivo lo más claramente posible, enfatizando los aspectos sobre los que tiene control, sus calificaciones y su aplicación. Tu objetivo no está siendo aceptado; eso está fuera de tu control. Lo que está bajo su control es su mejor caso, ese es su objetivo.

Esto se extiende a muchos de los objetivos secundarios de un estoico. Mi objetivo es presentar mi mejor caso a ... el inversionista potencial ... ese tipo que me gusta, etc. O, si eres un atleta, por ejemplo, mi objetivo es correr mi mejor carrera o jugar mi mejor juego, en lugar de simplemente demoler la competencia.

Separe sus metas en aquellas cosas sobre las que tiene más control. Elimina de ti mismo la ilusión de que tienes cierto control sobre los resultados.

Usted no No es una excusa para no establecer metas. Es una práctica clarificadora que probablemente te ayudará a avanzar en tu objetivo. Pero, de nuevo, tal vez no.

Imagina La Ausencia, Imagina Lo Que Temes

La visualización negativa es una poderosa herramienta de meditación que puede ayudarlo a alcanzar mejor los principios estoicos. Algunos estoicos han afirmado que es incluso la herramienta de liberación más poderosa que usan a diario. Para apreciar completamente, dicen, todas las cosas que tienes que valoras, imagínate sin ellas. Por el contrario, todas esas cosas que temes, imagina que suceden. Creo que Hollywood comprende ambos lados de esta ecuación. Para el caso, también lo hicieron los antiguos griegos, pero tal vez lo llevaron un paso más allá. Para sus festivales anuales que celebraban Dioniso, el programa teatral diario siempre incluía tragedias horriblemente sangrientas que se alternaban con sátiras desenfadadas y tontas donde la niña conseguía al niño o alguna combinación de ellas, y todos vivían felices para siempre, o al menos a veces.

Digamos que vives en California, y tu casa se extiende sobre la famosa falla de San Andreas. La mayoría de la gente diría que es hora de mudarse, pero no puede permitirse el lujo de hacerlo. Así que estás atrapado viviendo con el miedo al grande. Y viene, eso es seguro. Pero con suerte, después de que finalmente haya podido regresar a Kansas, donde los terremotos son poco frecuentes. (Podríamos hablar de tornados entonces.) Pero aquí estás viviendo con el temor del gran terremoto que se avecina y esa casa, contigo, cayendo en una fisura de lava fundida.

Incluso si el miedo no fuera razonable, esta práctica meditativa dice que solo imagine ese miedo tan completamente como pueda. Del mismo modo,

todos los demás temores que pueda tener, imagínese sufriendo lo peor de ellos. Toma todos esos molestos y molestos temores también. Póngalos a la vanguardia de la conciencia y deje que su imaginación les dé una forma completa, déjenlos jugar lo mejor que puedan imaginar.

Seguramente, tal principio está en funcionamiento cuando vemos una película de terror, una película de desastre o incluso una antigua tragedia ateniense, en la que sabes que nuestro héroe está haciendo todo lo que está a su alcance para evitar que parezca conducir directamente a La misma cosa misma.

Es una especie de purificación. El miedo, cuando se deja jugar un poco, se comporta mejor después.

Extiende esto a una simple ausencia. ¿Cómo sería tu vida sin esa increíble pareja, hijos geniales y amigos? No te preocupes por Tesla; No es tan importante. Pero imagínate a ti mismo sin todos esos otros que dan sentido y profundidad a tu vida. Eres la última persona en la tierra, ni siquiera un zombie tratando de atacarte. Solo completamente solo.

Pero no lo eres. Es solo un experimento mental. Tal vez te lleve a un estado de gratitud por lo que eres realmente afortunado de tener. Algo así como ese final feliz que Hollywood sabe que vale un veinte por ciento extra en la taquilla.

Los estoicos obtuvieron, y siguen teniendo, una mala reputación por ser pesimistas, pero no hay nada más lejos de la verdad. Los estoicos son en realidad los optimistas más persistentes del mundo. Los estoicos van mucho más allá de mirar el proverbial vaso medio lleno o el vaso medio vacío. Examinamos la naturaleza de la copa en sí y terminamos agradecidos de que exista un objeto tan milagroso y útil.

¿Y no experimentamos dolor y pérdida en muchos momentos de nuestra vida? Qué triste es realmente cuando solo en ese punto de pérdida real nos damos cuenta del valor completo y el significado de la pérdida. ¿No es preferible poder decir, cuando ocurre una pérdida, que hemos disfrutado y apreciado lo que se tomó?

Todo No Es Como Debería Ser: Cuenta Tus Bendiciones

" Todo lo que tenemos es prestado."

- Seneca

Todas esas cosas y personas que tenemos en nuestra vida, incluso ese Tesla, incluso ese cónyuge perfecto, y ese lugar donde compramos el helado y el helado en sí, están prestados y pueden tomarse en cualquier momento. Como hemos concedido y seguimos admitiendo a menudo, incluso nosotros mismos, incluidas las mentes, son efímeros y algún día desaparecerán. Esto también incluye todas aquellas cosas que apreciamos más y que nos brindan la alegría y la satisfacción más profundas. Y eso no incluye el auto.

Ciertamente es más fácil ver esto con respecto a nuestras posesiones materiales, nuestra riqueza, incluso nuestra supuesta reputación, en la que a menudo invertimos tanta energía, cómo creemos que los demás deberían vernos; pero eventualmente todo se habrá ido de nosotros. Filosóficamente, esta es quizás la verdad más difícil de aceptar. ¿Qué queda detrás de nosotros mucho después de que los que nos recuerden también se hayan ido, y aquellos que los recuerden también se hayan ido? Muy poco, parece.

¿Pero entonces levantamos nuestras manos derrotados y decimos: me rindo, nada importa, no hay base para la vida? ¿Enterramos nuestras cabezas en la arena? ¿Volvemos a la vida de distracción sin fin y consumo sin sentido, aunque eso nunca funcionó para nosotros?

El estoico acepta la realidad tal como es. Esta es la principal virtud, honestidad y verdad. Pero, ¿no es la dulzura que conocemos cuando vivimos una vida útil una especie de verdad? ¿No es una verdad que podemos aprehender en nuestra mente, establecer como un objetivo principal y trabajar, y luego construir una vida satisfactoria?

No todos tienen lo que se necesita para ser un verdadero estoico, para ser esa persona que puede caminar hasta el borde del acantilado, permanecer allí sin ser molestado por el miedo y ver la vista de lo que es. Sugeriría que probablemente pocos lo hagan. Pero a medida que profundizamos nuestra

práctica estoica, a medida que uno llega a los más profundos estados de aceptación mientras observa esa vista en el borde del acantilado, vemos las vistas interiores y exteriores tan impresionantes e impresionantes como existen en cualquier lugar de la experiencia humana. En lugar de estar llenos de tristeza y pesimismo, estamos llenos de propósito y optimismo. La verdadera maravilla de nosotros mismos y de quienes nos rodean se enfocan. Nos sentimos profundamente agradecidos por nuestras bendiciones en nuestro breve tiempo aquí, y por eso las contamos a menudo. La gratitud y la humildad se vuelven casi una y la misma.

Tome en cuenta diariamente las cosas que tiene, usted mismo y las personas que lo rodean, sabiendo cuán breve es el tiempo que tiene con ellas. Dígame adiós como si fuera la última vez que los verá, sus saludos como si se le hubiera otorgado un gran regalo, considere su tiempo en su presencia como si realmente se hubiera ganado un premio largamente buscado. Este es el regalo que la práctica de los principios estoicos te llevará a comprender con claridad. Eres parte de la maravilla de la vida que siempre fluye. No todo es como debería ser, sino como es.

Capítulo 9: Lecturas Adicionales y Dichos Estoicos

Algunas Lecturas Adicionales

Como hemos notado anteriormente, la filosofía estoica más ampliamente distribuida es Marco Aurelio, ex emperador de Roma, que Dios bendiga su pequeño corazón. Hay varias traducciones muy buenas de sus Meditaciones, generalmente disponibles en cualquiera de las librerías de las grandes cadenas. Para cualquier estoico que se respete a sí mismo, es necesario tener una copia de este libro en su soporte de la cama.

El Enchiridion (Cuaderno) de Epicteto es el otro texto fuertemente sugerido. Es un breve manual que fue compilado por su alumno favorito, Arrian, quien tomó excelentes notas. Y es mucho más sucinto que las Meditaciones, que es más denso (algunos afirman que divagan un poco), debido a que parece su creación como una guía meditativa personal. Pero

The Enchiridion es un compendio conciso de preceptos estoicos prácticos, algunos de los cuales he incluido al final de este capítulo.

Hay varias obras existentes del antiguo filósofo romano, estoico, y dramaturgo, Séneca, que sugeriría cuando quiera dar un paso aún más profundo.

Entre los estoicos del siglo XX, recomendaría La búsqueda del significado del hombre de Viktor Frankl. Si bien no es necesariamente un tratado sobre el estoicismo, y Frankl también es un hombre del que muchos han sido críticos, seguramente es el ejemplo más extremo de cómo los principios estoicos perduraron en las condiciones más desgarradoras.

Cómo ser un estoico, de Massimo Pigliucci, es quizás el mejor trabajo sobre el estoicismo moderno realizado por un profesional moderno y el más actualizado. Fue publicado recientemente.

También hay un flujo cada vez mayor de publicaciones, blogs y cuentas dedicadas de redes sociales sobre el tema. No hay escasez de debates animados e informados. Recomiendo encarecidamente a cualquiera que comience una práctica estoica que intervenga y se involucre, encuentre nuevos amigos estoicos. Puede intentar influenciarlos, pero no intente controlarlos.

Algunas citas de Epicteto

"Haz bien lo que puedes hacer, toma todo lo demás tal como viene".

"El hombre que está contento con lo que tiene es sabio, tonto si se entristece por lo que no tiene".

"La razón por la que tenemos dos oídos y una sola boca es para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos".

"Primero concóctete a ti mismo, y solo entonces vístete".

"Entiende primero lo que quieres decir, luego dilo".

"Tolera todas las religiones ... cada hombre debe encontrar el cielo a su manera".

"Freedom no está comprando todo lo que quieres, sino controlando el deseo de comprar".

"La intención de la Naturaleza es esta: reunir en armonía la acción correcta con lo útil."

Algunas citas de Marco Aurelio

"Hable claramente a todos y diga lo mismo tanto a los muchos como a un hombre y sin importar su rango o estatus. La verdad no cambia según el oyente ".

"Un hombre siempre desea alejarse de donde quiera que esté: a la casa de campo; a la orilla del mar; a las montañas. Pero este es el deseo del hombre tonto e irreflexivo. Ya existe dentro de sí un lugar perfecto de retiro y descanso. en ningún otro lugar hay más paz y tranquilidad de lo que hay dentro de sí mismo. Esto es especialmente así para ese hombre que vive verdaderamente. Ya tiene un lugar de descanso perfecto, una mente bien ordenada y libre de conflictos y perturbaciones ".

"Reflexione a menudo sobre cómo existe la mente, incluso si respira, ya sea que respire fuerte o suavemente. Su mente tiene el poder de abandonar su cuerpo y encontrar su propia expresión."

Algunas citas de Séneca

" Toda crueldad proviene de la debilidad ".

"Considera que cada día es como una vida en sí misma".

"La verdadera satisfacción proviene del momento presente. El futuro aún no se ha producido. No te distraigas con miedo al futuro, pero vive en el presente y no te faltará nada".

"Sin embargo, siempre nos quejamos de que la vida es breve, aunque actuamos como si nuestros días no tuvieran fin".

"Cuando los jóvenes se esfuerzan por recordar bien aquellas cosas que te inspiraron. Cuando seas viejo, podrás conocerlas mejor".

"Si un hombre no sabe a dónde va, nunca llegará allí".

"La lujuria por el dinero esclaviza tanto a los ricos como a los pobres".

"Una vida no puede considerarse un fracaso si se ha vivido con honor. No importa cuán breve o largo, una vida honorable es completa".

"Tal vez el deseo de fama y aplausos te moleste. Pero a menudo piensas en cómo todo se olvida pronto. Piensa cuán infinito es el tiempo y cuán vacío es este aplauso. Piensa también en la frecuencia con la que cambian los aplausos. ¿Quiénes son estos cuya alabanza buscas? "

"Cuántos problemas evitas cuando miras para ver lo que otros dicen o piensan, pero lo que tú mismo haces o piensas".

"¿Deberías estar parado al lado de un arroyo claro y correr y maldecirlo, en lugar de beber de él, deja de fluir el arroyo? Si le arrojas tierra, ¿no se deja llevar rápidamente? ¿Cómo puedes poseer ese arroyo? dentro de ti? Lo haces viviendo cada hora en la libertad de vivir modestamente, con alegría y sencillez ".

"Aunque somos criaturas sociales, cada hombre es el único maestro de uno, él mismo. Si no fuera así, ¿no sería la maldad de otro por mi maldad? Por esta razón, la naturaleza lo ha ordenado así. Mi felicidad depende de ningún otro hombre ".

"Piensa a menudo en esto: ¿Cuál es la naturaleza de todo el mundo? ¿Y cuál es tu propia naturaleza que vive dentro de esa totalidad del mundo? Y, sin embargo, ¿hay algo que te impida actuar en ese mundo de acuerdo con tu mejor comprensión de ti mismo?

"Se fija un cierto límite de tiempo para su vida. Úselo para despejar la confusión de su mente. El límite pronto se alcanzará. No habrá otra oportunidad".

"¿Cómo es que cada hombre se ama a sí mismo sobre todo, pero luego valora las opiniones de los demás sobre su propia opinión de sí mismo?"

