

UN PEQUEÑO LIBRO DE SABIDURÍA

# EL ARTE DE VIVIR

Manual de vida

EPICTETO

GRUPO  
EDITORIAL

**norma**

INTERÉS GENERAL

# **EL ARTE DE VIVIR**

**Manual de vida**

# EL ARTE DE VIVIR

## Manual de vida

**E P I C T E T O**

Versión de Sharon Lebell

Traducción de Magdalena Holguín

G R U P O  
EDITORIAL  
**norma**

Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Guatemala,  
México, Miami, Panamá, Quito, San José, San Juan,  
San Salvador, Santiago de Chile



**Creative Commons**

Edición original en inglés:  
**A MANUAL FOR LIVING**  
de Epicteto.

Una publicación de Harper San Francisco,  
división de HarperCollins Publishers, Inc.  
10 East 53rd Street, New York,  
NY 10022, U.S.A.

Copyright © 1994 por de HarperCollins Publishers.

Copyright © 1995 para América Latina  
por Editorial Norma S. A.  
Apartado Aéreo 53550, Bogotá, Colombia.  
Reservados todos los derechos.

Impreso por Printer Colombiana S.A.  
Impreso en Colombia — Printed in Colombia.

Dirección editorial, María del Mar Ravassa G.  
Edición, Patricia Torres Londoño  
Diseño de cubierta, María Clara Salazar y Julio Vanoy

ISBN: 958-04-2944-8

15 14 13 12 11 10

02 01 99

# CONTENIDO

PRÓLOGO

7

EL ESPÍRITU DE EPICTETO

9

MANUAL DE VIDA

15

## PRÓLOGO

Parte del perdurable atractivo y de la difundida influencia del filósofo griego Epicteto (ca. 55-135 d.C.) es que no se preocupó por hacer una distinción entre los filósofos profesionales y la gente corriente, sino que ofreció su mensaje con claridad y celo a todos los que estuviesen interesados en vivir una vida moralmente despierta.

Sin embargo, Epicteto creía firmemente en la necesidad de entrenarse para ir refinando gradualmente el carácter y la conducta. El progreso moral no es el dominio natural de las gentes de alcurnia, ni tampoco algo que se obtiene por casualidad o por suerte, sino el resultado de trabajar sobre nosotros mismos, día a día.

Siguiendo el espíritu democrático de la doctrina de Epicteto, este pequeño volumen sintetiza las ideas principales del gran filósofo estoico, utilizando un lenguaje y unas imágenes adaptadas a nuestra época. Con el fin de pre-

sentar las enseñanzas de Epicteto de la manera más directa y provechosa posible, me he permitido hacer una selección, una interpretación y una improvisación sobre las ideas contenidas en el *Enchiridion* y los *Discursos*, los únicos documentos existentes que reúnen la filosofía de Epicteto. Mi propósito ha sido comunicar el espíritu, pero no necesariamente la letra, de su doctrina. He consultado las diferentes traducciones de sus enseñanzas y luego he dado expresión renovada a lo que creo que él hubiera dicho en la actualidad.

Epicteto comprendió bien la elocuencia de la acción. Exhortó a sus estudiantes a evitar las argumentaciones meramente ingeniosas y a aplicar activamente su doctrina a las circunstancias concretas de la vida cotidiana. Por consiguiente, me he esforzado por expresar el núcleo del pensamiento de Epicteto de una manera actualizada y provocadora, que inspire a los lectores no sólo a la contemplación, sino a introducir en su vida esos pequeños y sucesivos cambios que conducen a la dignidad personal y a una vida noble.

SHARON LEBELL

## EL ESPÍRITU DE EPICTETO

¿Cómo puedo vivir una vida feliz, realizada? ¿Cómo puedo ser una persona buena? Responder a estas dos preguntas fue la única pasión de Epicteto, el influyente filósofo estoico nacido en la esclavitud cerca del año 55 d.C., en Hierápolis, Frigia, en los extremos orientales del Imperio Romano.

Sus enseñanzas, cuando las despojamos de sus antiguos ornamentos culturales, poseen una extraordinaria pertinencia para nuestra época. En ocasiones, su filosofía suena como lo mejor de la psicología contemporánea, y algo como la “Oración de la serenidad”, que recitan los alcohólicos y que caracteriza la etapa de la recuperación: “Concédeme la serenidad de aceptar lo que no puedo cambiar, el valor de cambiar lo que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia”, podría incluirse sin dificultad en este libro. En efecto, es posible que el pensa-



miento de Epicteto sea una de las fuentes de la moderna psicología de la realización personal, puesto que sus enseñanzas han ejercido una enorme influencia sobre los principales pensadores del arte de vivir durante casi dos milenios (aunque su pensamiento es menos conocido hoy en día, debido a la menor importancia que se le concede a la educación clásica).

No obstante, en algunos aspectos importantes Epicteto es muy tradicional y poco contemporáneo. Mientras que nuestra sociedad — en la práctica, si no siempre de manera explícita — considera los logros profesionales, la riqueza, el poder y la fama como algo deseable y admirable, Epicteto consideraba tales cosas como algo insignificante y ajeno a la verdadera felicidad. Lo que importa, en realidad, es en qué tipo de persona nos convertimos, qué tipo de vida llevamos.

Para Epicteto, una vida feliz y una vida virtuosa son una y la misma cosa. La felicidad y la realización personal son consecuencias naturales de hacer lo correcto. A diferencia de muchos filósofos de su tiempo, a Epicteto le preocupaba menos comprender el mundo, que identificar los pasos específicos que conducen a la búsque-

da de la excelencia moral. Parte de su genio es el énfasis que pone sobre el *progreso* moral, por encima de la *perfección* moral. Con una aguda comprensión de la facilidad con la que los seres humanos nos apartamos de vivir según nuestros más altos principios, Epicteto exhorta a sus discípulos a considerar la vida filosófica como una progresión de etapas que se aproxima gradualmente a los máspreciados ideales de cada uno.

Para Epicteto la noción de la vida buena no consiste en seguir una lista de preceptos, sino más bien en armonizar nuestros actos y deseos con la naturaleza. Su objetivo no es realizar obras buenas para ganar el favor de los dioses y la admiración de los demás, sino alcanzar la serenidad interior y, con ella, una libertad personal perdurable. La bondad es una empresa de iguales oportunidades, disponible para *cualquiera* en cualquier momento: rico o pobre, culto o ignorante; y no el dominio exclusivo de los “profesionales de la espiritualidad”, tales como monjes, santos o ascetas.

Epicteto propuso una concepción de virtud sencilla, corriente y cotidiana en su expresión. Privilegió una vida de constante obediencia a la

voluntad divina, por encima de un despliegue extraordinario, conspicuo o heroico de bondad.

La fórmula de Epicteto para llevar una vida buena se centra en tres temas principales: el dominio de los deseos, el cumplimiento del deber y el aprendizaje de una clara manera de pensar con relación a nosotros mismos y a nuestras relaciones dentro de la gran comunidad de la humanidad.

Aun cuando Epicteto era un brillante maestro de la lógica y el debate, no hacía ostentación de sus excepcionales habilidades retóricas. Su actitud era la de un profesor alegre y humilde, que urgía a sus alumnos a tomar muy en serio el asunto de vivir sabiamente. Epicteto caminaba durante sus charlas, vivía con modestia en una choza y evitaba todo interés por la fama, la fortuna y el poder.

Cuando Epicteto era joven, su maestro, Epafrodito, el secretario administrativo de Nerón, lo llevó a Roma. Desde temprana edad, el joven y promisorio filósofo manifestó un talento intelectual superior, que impresionó de tal manera a Epafrodito que lo envió a estudiar con el famoso maestro estoico Musonio Rufus. Epicteto se convirtió en el más célebre discipu-

lo de Musonio Rufus, y con el tiempo fue liberado de la esclavitud.

Epicteto enseñó en Roma hasta el año 94, cuando el emperador Domiciano, amenazado por la creciente influencia de los filósofos, lo expulsó de la ciudad. Pasó el resto de su vida en Nicópolis, en la costa noroccidental de Grecia, donde fundó una escuela filosófica en la que enseñaba cómo vivir con mayor dignidad y serenidad.

Entre sus más distinguidos discípulos se encuentra el joven Marco Aurelio Antoninus, quien llegó a gobernar el Imperio Romano y escribió las famosas *Meditaciones*, cuyas raíces estoicas se remontan a la doctrina moral de Epicteto. Epicteto murió alrededor del año 135 en Nicópolis.

### *Invitación a este Manual*

Epicteto no dejó una obra escrita. Por fortuna, los principales puntos de su filosofía fueron preservados para la posteridad por su discípulo el historiador Flavio Arriano, quien transcribió con enorme dedicación un gran número de las enseñanzas de su maestro para un amigo. Estas

conferencias, conocidas como *Discursos* (o *Diatribas*), fueron reunidas inicialmente en ocho libros, de los cuales sólo se conservan cuatro.

El *Manual* (o *Enchiridion*) de Epicteto es un expresivo conjunto de extractos seleccionados de los *Discursos*, que conforma una concisa síntesis de las enseñanzas esenciales de Epicteto. Fue calcado toscamente de los manuales militares de la época, y por eso comparte con ellos algo de la directa sencillez de clásicos como *El arte de la guerra*. (Los soldados llevaban consigo el *Manual* incluso en las batallas.) Durante siglos y en diversas culturas, líderes mundiales, generales y gente del común han confiado por igual en el *Manual* como su principal guía hacia la serenidad personal y la orientación moral, en medio de las grandes pruebas de la vida.

MANUAL  
DE  
VIDA



## *Distingue entre lo que puedes controlar y lo que no puedes controlar*

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas se encuentran bajo nuestro control y otras no. Sólo cuando enfrentamos esta regla fundamental y aprendemos a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que escapa a nuestro control, es posible la serenidad interior y la eficacia externa.

Bajo nuestro control están nuestras opiniones, aspiraciones, deseos y lo que nos repugna. Tales ámbitos nos incumben, pues están directamente sometidos a nuestra influencia. Siempre podemos elegir el contenido y el carácter de nuestra vida interior.

Sin embargo, fuera de nuestro control están cosas tales como el tipo de cuerpo que tenemos, si nacemos en la abundancia o hacemos fortu-



na, la opinión que los demás tienen de nosotros y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que todo esto es externo y, por lo tanto, no debe preocuparnos. Tratar de controlarlo o cambiarlo sólo produce tormento.

Recordemos: las cosas que están dentro de nuestras posibilidades se encuentran naturalmente a nuestra disposición, libres de toda restricción u obstáculo; pero aquéllas que están fuera de nuestro alcance son débiles, dependientes o determinadas por los caprichos y acciones de otros. Recordemos, también, que si creemos que tenemos poder sobre cosas que naturalmente se encuentran más allá de nuestro control, o si intentamos asumir los asuntos de los demás como propios, nuestros esfuerzos serán desviados y nos convertiremos en personas frustradas, ansiosas y criticonas.



### *Limitate a tus propios asuntos*

Debemos mantener nuestra atención centrada por entero en lo que realmente nos concierne, y tener claridad acerca de que lo que pertenece a

otros no es asunto nuestro. Si lo hacemos, no estaremos sujetos a la coerción y nadie podrá detenernos. Seremos verdaderamente libres y eficaces, pues nuestros esfuerzos serán aprovechados y no tontamente desperdiciados en criticar u oponernos a otros.

Si conocemos y nos ocupamos de lo que en realidad nos concierne, nadie podrá obligarnos a hacer algo contra nuestra voluntad; los demás no podrán herirnos, no tendremos enemigos ni sufriremos daño.

Si ambicionamos vivir según estos principios, debemos recordar que no será fácil: será preciso renunciar a algunas cosas y posponer otras. Quizás sea necesario privarnos de la riqueza y el poder, para asegurarnos de obtener la felicidad y la libertad.



### *Reconoce las apariencias por lo que son*

En lo sucesivo, frente todo lo que parezca desagradable, repitamos: "Eres sólo una apariencia y no lo que aparentas ser". Y luego considere-

mos a cabalidad el asunto, según los principios que acabamos de enunciar, básicamente: ¿Se refiere esta apariencia a las cosas que están bajo mi control o a las que no lo están? Si se trata de algo que no está bajo nuestro control, aprendamos a no preocuparnos por ello.



### *El deseo exige su propia satisfacción*

Nuestros deseos y aversiones son impetuosos soberanos. Exigen ser satisfechos. El deseo nos ordena correr y obtener lo que deseamos. La aversión nos urge a evitar lo que nos repugna.

Cuando no obtenemos lo que deseamos, por lo general nos sentimos desencantados; y cuando obtenemos lo que no deseamos, nos sentimos desdichados.

Si, por consiguiente, evitamos sólo aquellas cosas indeseables que son contrarias a nuestro bienestar natural y se encuentran bajo nuestro control, nunca obtendremos algo que no deseamos. No obstante, si intentamos evitar cosas comúnmente ineludibles — tales como la enfermedad, la muerte o el infortunio — sobre las

cuales no poseemos un control real, sufriremos y haremos sufrir a quienes nos rodean.

El deseo y la aversión, aun cuando poderosos, son sólo hábitos, y podemos entrenarnos para tener mejores hábitos. Controlemos el hábito de sentir repugnancia por todo lo que no está en nuestro poder, y concentrémonos más bien en combatir aquellas cosas que podemos controlar y que no nos convienen.

Hagamos lo posible por refrenar el deseo, pues si deseamos algo que no se encuentra bajo nuestro control, seguramente vendrá el desencanto; y entre tanto, estaremos descuidando aquellas cosas que sí podemos controlar y son dignas de ser deseadas.

Desde luego, habrá momentos en los cuales, por razones prácticas, debemos buscar una cosa y evadir otra; pero es preciso hacerlo con gracia, delicadeza y flexibilidad.



### *Observa las cosas como son en realidad*

Las circunstancias no se adecuan a nuestras expectativas. Los sucesos ocurren simplemente

como ocurren, y las personas se comportan tal como son. Abracemos lo que en realidad tenemos.

Abramos los ojos: veamos las cosas como son realmente, y así nos evitaremos el dolor de los falsos apegos y una devastación gratuita.

Pensemos en las cosas que nos causan deleite — las herramientas de las que dependemos, la gente por quien sentimos afecto. Pero recordemos que todos ellos tienen su propio carácter, el cual es muy diferente de la forma como los vemos.

A manera de ejercicio, pensemos en las cosas más pequeñas a las que estamos apegados. Supongamos, por ejemplo, que tenemos una taza predilecta. Después de todo, es sólo una taza, y si se rompiera, podríamos soportarlo. Prosigamos de esta manera hasta llegar a las cosas — o las personas — hacia las cuales nuestros sentimientos y pensamientos se aferran con mayor intensidad.

Recordemos, por ejemplo, que cuando abrazamos a nuestro hijo, nuestro esposo o esposa, estamos abrazando a un mortal. Así, si alguno de ellos hubiere de morir, lo soportaríamos con serenidad.

Cuando algo ocurre, lo único que está en nuestro poder es nuestra actitud hacia ese suceso; podemos aceptarlo o rechazarlo.

Lo que realmente nos atemoriza y desconciela no son los acontecimientos en sí mismos, sino la forma como pensamos en ellos. No son las cosas las que nos perturban, sino la forma como *interpretamos* su importancia.

¡Dejemos de atemorizarnos con nociones impulsivas, con nuestras reacciones e impresiones sobre la forma como son las cosas!

Las cosas y las personas no son lo que deseamos que sean ni lo que aparentan ser; son lo que son.



### *Armoniza tus acciones con la vida como realmente es*

No intentemos inventar nuestras propias reglas. Comportémonos en *toda* ocasión — grandiosa y pública, o insignificante y doméstica — según las leyes de la naturaleza. Armonizar nuestra voluntad con la naturaleza debe ser nuestro máximo ideal.

¿Dónde practicamos este ideal? En los detalles de nuestra vida cotidiana, con sus tareas y deberes particulares. Cuando llevemos a cabo estas tareas — tales como tomar un baño — hagámoslo, en cuanto nos sea posible, en armonía con la naturaleza. Cuando comamos, hagámoslo, en cuanto nos sea posible, en armonía con la naturaleza, y así sucesivamente.

No es tan importante *lo que* hacemos, sino *cómo* lo hacemos. Cuando comprendamos a cabalidad este principio y vivamos de acuerdo con él, aun cuando surjan dificultades — pues éstas también son parte del orden divino — será posible mantener la paz interior.



*Los acontecimientos no te lastiman, pero  
tu percepción de ellos sí puede hacerlo*

Las cosas en sí no nos lastiman ni entorpecen nuestra vida. Tampoco los demás lo hacen. Pero la forma como los percibimos es otro asunto; son nuestras actitudes y reacciones las que nos causan problemas.

Por tanto, incluso la muerte pierde su im-

portancia considerada en sí misma. Es nuestra idea de la muerte, la idea de que ella es algo terrible, la que nos aterroriza. Hay muchas formas diferentes de concebir la muerte. Examinemos nuestras ideas acerca de la muerte — y de todo lo demás. ¿Son realmente verdaderas? ¿Nos hacen algún bien? No temamos a la muerte ni al dolor; temamos al *miedo* de la muerte y del dolor.

No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero siempre podemos elegir la forma como respondemos a ellas.



### *Que no haya vergüenza, ni culpa*

Si son nuestros sentimientos acerca de las cosas los que nos atormentan, y no las cosas mismas, se entiende que culpar a los demás es una tontería. Por esta razón, cuando suframos reveses, perturbaciones o penas, nunca culpemos a los demás sino a nuestras propias actitudes.

La gente mezquina por lo general reprocha a los demás por sus infortunios. La gente corriente se reprocha a sí misma. Quienes viven su vida con sabiduría comprenden que la ten-



dencia a culpar a algo o a alguien es una tontería; que nada se gana con echarle la culpa a los demás o a nosotros mismos.

Uno de los signos del alborear del progreso moral es la gradual extinción de la culpa; vemos la futilidad de acusar a los demás. Cuanto más examinamos nuestras actitudes y trabajamos sobre nosotros mismos, menos susceptibles somos de dejarnos arrastrar por reacciones emocionales tormentosas, en las que buscamos explicaciones sencillas para acontecimientos imprevistos.

Las cosas son sólo lo que son. Los demás piensan lo que piensan; esto no es de nuestra incumbencia. Que no haya vergüenza. Que no haya culpa.



### *Crea tu propio mérito*

Nunca dependamos de la admiración de los demás; no hay fuerza en ella. El mérito personal no puede provenir de una fuente externa; no debemos buscarlo en nuestras relaciones personales, y tampoco en la consideración de los demás. Es un hecho de la vida que las otras perso-

nas, incluso aquéllas que nos aman, no necesariamente coincidirán con nuestras ideas, nos comprenderán o compartirán nuestros entusiasmos. ¡Maduremos! ¿A quién le importa lo que piensen los demás? Creemos nuestro *propio* mérito.

El mérito personal no puede lograrse a través de nuestras relaciones con personas que han logrado la excelencia. A cada uno le ha sido asignada su propia tarea. Dedicuémonos a ella ahora mismo, hagámosla de la mejor manera posible, y no nos preocupemos por quién nos observa.

Realicemos nuestro propio trabajo útil sin prestar atención al respeto o a la admiración que nuestros esfuerzos puedan despertar en los demás. El mérito indirecto no existe.

Los triunfos y las excelencias de los demás les pertenecen a ellos. De igual manera, nuestras posesiones pueden ser magníficas, pero a nosotros no nos corresponde ningún mérito por ellas.

Pensemos en esto: ¿Qué nos pertenece en realidad? El uso que hacemos de las ideas, los recursos y las oportunidades que pasan por nuestro camino. ¿Tenemos libros? Leámoslos.

Aprendamos de ellos. ¿Tenemos un conocimiento especializado? Usémoslo a cabalidad y para el mejor fin posible. ¿Tenemos herramientas? Construyamos o reparemos algo con ellas. ¿Tenemos una buena idea? Sigámosla y llevémosla a término. Hagamos el mejor uso de lo que tenemos, de lo que en realidad nos pertenece.

Cuando hayamos armonizado nuestras acciones con la naturaleza, a través del reconocimiento de lo que en realidad nos pertenece, podremos sentirnos justificadamente tranquilos y contentos con nosotros mismos.



### *Concéntrate en tu deber principal*

Hay un tiempo y un lugar para la diversión y el esparcimiento, pero nunca debemos permitir que ellos invaliden nuestros verdaderos propósitos. Si estuviésemos en un viaje y el barco anclara en un puerto, podríamos ir a la playa por agua y hallar una concha o una planta. Pero debemos ser cuidadosos; estemos atentos al llamado del capitán. Mantengamos nuestra atención puesta en el barco; distraernos con nimiedades

es lo más sencillo del mundo. Si el capitán nos llama, debemos estar dispuestos a abandonar estas distracciones y acudir de inmediato, sin siquiera mirar atrás.

Si somos ancianos, no nos alejemos mucho del barco porque podríamos no alcanzar a llegar a tiempo cuando se nos llame.



*Acepta con serenidad  
los sucesos tal como ocurren*

No pidamos que las cosas ocurran como deseamos. Aceptemos los acontecimientos como suceden en realidad. Así conseguiremos la paz.



*Tu voluntad está siempre en tu poder*

Nada nos detiene en realidad. Nada nos impide avanzar, porque nuestra voluntad está siempre bajo nuestro control. La enfermedad puede amenazar nuestro cuerpo; pero, ¿somos sólo nuestro cuerpo?

La invalidez puede paralizar nuestras piernas; pero no somos sólo nuestras piernas. Nuestra voluntad es más grande que nuestras piernas. No es preciso que nuestra voluntad se vea afectada por un incidente, a menos que dejemos que eso pase. Recordemos esto cada vez que nos ocurra algo.



*Aprovecha a cabalidad  
todo lo que te ocurra*

Cada dificultad de la vida nos ofrece una oportunidad para mirar en nuestro interior e invocar nuestros recursos internos. Las tribulaciones que soportamos pueden y deben darnos a conocer nuestras fortalezas.

Las personas prudentes ven más allá del incidente mismo, y buscan desarrollar el hábito de sacar el mejor provecho de cada incidente.

Con ocasión de un acontecimiento accidental, no reaccionemos de forma caprichosa; mirémonos hacia adentro y preguntémonos con qué recursos contamos para manejarlo. Caveamos profundamente; todos poseemos fortalezas

de las que quizás no seamos conscientes. Encontremos la más apropiada y usémosla.

Si encontramos una persona atractiva, el autocontrol es la fortaleza requerida; si encontramos dolor o debilidad, requerimos resistencia; si es una injuria verbal, paciencia.

A medida que el tiempo transcurra y nosotros desarrollemos el hábito de contraponer el recurso interior apropiado a cada incidente, disminuirá la tendencia a dejarnos llevar por las apariencias de la vida, y dejaremos de sentirnos abrumados la mayor parte del tiempo.



*Cuida lo que tienes en este momento;  
no hay nada que perder*

En realidad, nada puede sernos arrebatado; no hay nada que perder. La paz interior comienza cuando dejamos de decir: "He perdido esto o aquello", y decimos más bien: "Esto o aquello ha sido devuelto al lugar de donde vino". ¿Ha muerto nuestro hijo? Él ha regresado al lugar de donde vino. ¿Ha muerto nuestro esposo o esposa? Él o ella ha regresado al lugar de donde vino.

¿Nuestras posesiones y pertenencias nos han sido arrebatadas? Ellas también han regresado al lugar de donde vinieron.

Quizás estemos molestos porque una mala persona se ha apoderado de nuestras pertenencias. Pero, ¿por qué debiera preocuparnos *quién* regresa nuestras cosas al mundo que nos las dio?

Lo importante es cuidar bien lo que tenemos mientras el mundo nos permite tenerlo, así como el viajero cuida su habitación en un hostel.



### *La vida buena es la vida de la serenidad interior*

El signo más seguro de una vida sabia es la serenidad. El progreso moral tiene como resultado la liberación de la agitación interior; podemos dejar de inquietarnos por esto y aquello.

Si buscamos una vida superior, debemos evitar caer en patrones de pensamiento tales como: "Si no me esfuerzo más en el trabajo, nunca tendré una vida decente, nadie me reconocerá y seré un don nadie", o bien: "Si no critico a mi empleado, él se aprovechará de mí".

Es mejor morir de hambre, libre de pena y temor, que vivir en la opulencia, aquejado por la preocupación, el miedo, la sospecha y el deseo desenfrenado.

Comencemos de inmediato un programa de auto-dominio. Pero comencemos modestamente, con los pequeños detalles que nos molestan. ¿Dejó caer algo nuestro hijo? ¿Extraviamos nuestra billetera? Digámonos: "Soportar con tranquilidad este inconveniente es el precio que pago por mi serenidad interior, por estar libre de perturbaciones; no es posible obtener algo por nada".

Cuando llamamos a nuestro hijo, debemos estar preparados para que no nos responda; y si lo hace, quizás no desee hacer lo que queremos que haga. Bajo estas circunstancias, de nada le sirve a nuestro hijo que nos enojemos. No debiera estar en su poder causarnos ninguna perturbación.





*No prestes atención a las cosas  
que no te conciernen*

El progreso espiritual requiere que fijemos nuestra atención sobre lo esencial e ignoremos todo lo demás como empeños triviales que no merecen nuestra atención. Más aun, es bueno en realidad que nos crean tontos y simples en relación con aquellos asuntos que no nos conciernen. No deben preocuparnos las impresiones que los demás tengan de nosotros; ellos están deslumbrados y engañados por las apariencias. Permanezcamos fieles a *nuestro* propósito; sólo esto fortalecerá nuestra voluntad y dará coherencia a nuestra vida.

No intentemos obtener la aprobación y admiración de los demás. Nosotros elegimos un camino superior. Tampoco anhelemos que nos consideren sofisticados, originales o sabios. Más bien, alertémonos cuando aparezcamos ante los demás como personas excepcionales. Estemos en guardia contra un falso sentimiento de importancia.

Mantener nuestros deseos en armonía con la verdad y preocuparnos por lo que está más allá de nuestro control, son dos cosas mutua-

mente excluyentes. Mientras estemos absortos en una, ignoraremos la otra.



### *Ajusta tus deseos y expectativas a la realidad*

Para bien o para mal, la vida y la naturaleza están gobernadas por leyes que no podemos cambiar. Cuanto más pronto aceptemos esto, más tranquilos estaremos. Sería tonto esperar que nuestros hijos o compañeros vivieran para siempre; ellos son mortales, como lo somos nosotros, y la ley de la mortalidad está completamente fuera de nuestras manos.

Análogamente, sería tonto desear que un empleado, familiar o amigo careciera de defectos. Esto equivale a desear controlar cosas que no se encuentran dentro de nuestras posibilidades.

Bajo nuestro control está la posibilidad de no sentirnos desilusionados por nuestros deseos, si los manejamos de acuerdo con los hechos en lugar de dejarnos llevar por ellos.

En última instancia, somos controlados por

aquello que concede o niega lo que buscamos o evitamos. Si es libertad lo que buscamos, no debemos desear o rehuir nada que dependa de otros; de lo contrario, siempre seremos impotentes esclavos.

Debemos comprender qué es realmente la libertad y cómo se obtiene. La libertad no es el derecho o la capacidad para hacer lo que nos venga en gana. La libertad surge de la comprensión de los límites de nuestro poder y los límites naturales establecidos por la divina providencia. Al aceptar los límites de la vida y sus aspectos inevitables, y al trabajar con ellos en lugar de luchar contra ellos, nos liberamos. Si, por otra parte, sucumbimos a nuestros efímeros deseos por cosas que no se encuentran bajo nuestro control, perdemos la libertad.



*Acércate a la vida  
como si fuese un banquete*

Pensemos en nuestra vida como si fuese un banquete en el que nos comportaríamos con elegancia. Cuando se nos ofrezca un plato, ex-

tendamos la mano y sirvámonos una porción moderada. Si una bandeja pasa de largo por nuestro lado, disfrutemos de lo que ya tenemos en nuestro plato. Y si aún no se nos ha ofrecido nada, aguardemos con paciencia nuestro turno.

Extendamos esta actitud de cortés compostura y gratitud a nuestros hijos, esposos, carrera y finanzas. No es necesario anhelar, envidiar y arrebatarse; recibiremos nuestra justa porción cuando sea el momento.

Diógenes y Heráclito fueron impecables modelos de vida según estos principios y no según sus impulsos instintivos. Debemos proponernos imitar su valioso ejemplo.



### *Evita adoptar las opiniones negativas de los demás*

Las ideas y los problemas de los demás pueden ser contagiosos. No nos abrumemos adoptando involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de nuestra relación con otras personas.

Si encontramos a un amigo abatido, a un pariente en duelo o a un colega que ha sufrido un súbito revés de fortuna, cuidémonos de no afligirnos por el aparente infortunio. Recordemos que debemos distinguir entre los acontecimientos y la interpretación que hacemos de ellos. Recordemos: "Lo que hiera a esta persona no es el acontecimiento en sí mismo, pues otra persona podría no sentirse oprimida por esta situación en absoluto. Lo que le duele a esta persona es la respuesta que ella ha adoptado ciegamente".

No es una demostración de amabilidad o amistad hacia las personas por quienes sentimos afecto, apoyarlas para que se complazcan en sentimientos obstinados y negativos. Nos ayudamos más nosotros mismos y a los demás si permanecemos distantes y evitamos las reacciones melodramáticas.

Mas si conversamos con alguien que está deprimido, herido o frustrado, seamos amables y escuchémoslo con simpatía; sólo cuidémonos de no dejarnos llevar por su abatimiento.



*Representa siempre bien el papel  
que se te ha asignado*

Somos como actores en una obra de teatro. La voluntad divina nos ha asignado nuestros papeles en la vida sin consultarnos. Algunos actuaremos en un drama corto, otros en uno largo. Es posible que se nos haya asignado el papel de una persona pobre, de un inválido, de una celebridad o el de un ciudadano común.

Aun cuando no podemos controlar qué papeles nos son asignados, debe ser nuestra responsabilidad actuarlos de la mejor manera posible y abstenernos de quejarnos de ellos. Dondequiera que estemos y cualesquiera que sean las circunstancias, ofrezcamos una actuación impecable.

Si estamos destinados a ser lectores, leamos; si a ser escritores, escribamos.



*Todo ocurre por una buena razón*

Nos convertimos en aquello que pensamos. Debemos evitar conferir supersticiosamente a los

acontecimientos un poder o un significado del que carecen; preservemos la serenidad. Nuestra mente está siempre sacando distintas conclusiones, fabricando e interpretando signos que no existen.

Supongamos, más bien, que todo lo que nos ocurre es para algo bueno. Que si decidimos ser afortunados, lo seremos. Todos los acontecimientos contienen alguna ventaja para nosotros, si la buscamos.



*La felicidad sólo puede ser  
hallada en el interior*

La libertad es la única meta valiosa en la vida. Se obtiene cuando hacemos caso omiso de aquellas cosas que están más allá de nuestro control. No podemos tener un corazón alegre si nuestra mente es un lastimoso caldero de temores y ambiciones.

¿Deseamos ser invencibles? Entonces no combatamos aquello sobre lo que no poseemos verdadero control. Nuestra felicidad depende de tres cosas que están, todas, en nuestro poder:

nuestra voluntad, nuestras ideas acerca de los acontecimientos en los que nos vemos involucrados, y el uso que hacemos de nuestras ideas.

La felicidad auténtica siempre es independiente de las condiciones externas. Practiquemos con celo la indiferencia hacia las condiciones externas; la felicidad sólo puede ser hallada en nuestro interior.

Con cuánta facilidad nos dejamos deslumbrar y engañar por la elocuencia, la posición, los títulos, los honores, las posesiones sofisticadas, los trajes costosos o un comportamiento refinado. No cometamos el error de suponer que las celebridades, las figuras públicas, los líderes políticos, las personas adineradas o aquéllas que poseen un gran talento intelectual o artístico son necesariamente felices. Hacerlo equivale a dejarnos aturdir por las apariencias y esto sólo hará que dudemos de nosotros mismos.

Recordemos: la verdadera esencia del bien se encuentra únicamente en las cosas que están bajo nuestro control. Si mantenemos esto en mente, no nos sentiremos falsamente envidiosos o desdichados, comparándonos lastimosamente nosotros mismos y nuestras realizaciones con las de los demás.



Dejemos de aspirar a ser alguien diferente de lo mejor que podemos ser; pues esto sí se encuentra en nuestro poder.



### *Nadie puede herirte*

Los demás no tienen el poder de herirnos. Incluso si alguien nos injuria o nos golpea, o si nos insultan, siempre es nuestra elección considerar lo que sucede como ofensivo o no. Si alguien nos irrita, es sólo nuestra propia respuesta lo que nos irrita. Por consiguiente, cuando alguien parezca provocarnos, recordemos que es sólo nuestro juicio del incidente lo que nos provoca. No permitamos que nuestras emociones se enciendan por meras apariencias.

Tratemos de no reaccionar en el momento. Tomemos distancia de la situación. Adoptemos una visión más amplia; serenémonos.



*El progreso espiritual se logra a través  
de la confrontación con la muerte  
y las calamidades*

En lugar de desviar los ojos de los acontecimientos dolorosos de la vida, mirémoslos de frente y contemplémoslos a menudo. Al enfrentar las realidades de la muerte, la invalidez, la pérdida y el desencanto, nos liberamos de las ilusiones y las falsas esperanzas, y evitamos pensamientos tristes y envidiosos.



*Inculca en tu mente los ideales  
que debieras desear*

Apeguémonos a aquello que es espiritualmente superior, con independencia de lo que los demás piensen o hagan. Aferrémonos a nuestras verdaderas aspiraciones, independientemente de lo que suceda a nuestro alrededor.



## Quienes busquen vivir con sabiduría serán ridiculizados

Quienes persigan una vida superior y sabia, quienes busquen vivir de acuerdo con principios espirituales, deben estar preparados para ser objeto de burla y reprobación.

Muchas personas que han abandonado progresivamente sus normas personales en un esfuerzo por obtener la aprobación social y las comodidades de la vida, resienten amargamente a aquéllas de inclinación filosófica que rehúsan negociar sus ideales espirituales y buscan mejorarse a sí mismas. Nunca vivamos en reacción a estas pobres almas. Seamos compasivos con ellas y, al mismo tiempo, aferrémonos a lo que *sabemos* que es bueno.

Cuando iniciemos nuestro programa de progreso espiritual, lo más probable será que quienes nos rodean se mofen de nosotros y nos acusen de arrogancia. Es nuestra tarea comportarnos con humildad y seguir con disciplina nuestros ideales morales. Aferrémonos a lo que sabemos en nuestro corazón que es lo mejor. Luego, si somos firmes, las mismas personas que nos ridiculizaron llegarán a admirarnos.

Pero si permitimos que las opiniones mezquinas de los demás nos hagan vacilar en nuestros propósitos, incurriremos en una doble vergüenza.



*Buscar agradar a los demás  
es una trampa peligrosa*

Cuando tratamos de agradar siempre a los demás, nos desorientamos buscando lo que se encuentra más allá de nuestro ámbito de influencia. Al hacerlo, perdemos el control del propósito de nuestra vida.

Contentémonos con ser amantes de la sabiduría y buscadores de la verdad. Regresemos una y otra vez a lo que es esencial y valioso.

No intentemos aparecer como sabios ante los demás.

Si deseamos vivir con sabiduría, vivamos la vida de acuerdo con nuestros propios principios y para nosotros mismos.



## *El carácter es más importante que la reputación*

La preocupación y el temor son una pérdida de tiempo y no constituyen un buen ejemplo para los demás. Esto resulta especialmente verdadero en lo que concierne a nuestra reputación e influencia. ¿Por qué preocuparnos por cosas tales como saber si obtendremos reconocimiento público en nuestra profesión o dentro de nuestra comunidad? ¿O si obtendremos las oportunidades y emolumentos que otros obtienen?

No permitamos que preocupaciones como: "La gente no piensa bien de mí, soy un don nadie" nos incomoden. Incluso si nuestra reputación tuviese importancia, no somos responsables por lo que los demás piensan de nosotros. ¿Qué diferencia implica, para nuestro carácter y bienestar, el tener una posición de poder o ser invitado a elegantes fiestas? Ninguna en absoluto. ¿Cómo puede haber, entonces, descrédito en no ser una persona importante o famosa? Y ¿por qué debiera preocuparnos el ser un don nadie, si lo que importa es ser alguien en aquellos ámbitos de nuestra vida en los cuales tenemos el control y podemos marcar una real diferencia?

“Pero sin poder y reputación, no podré ayudar a mis amigos”, podríamos responder. Es cierto que no podremos darles acceso al dinero o al poder; pero, ¿quién espera que este tipo de ayuda esté en nuestras manos y no en las de otros? De ¿quién puede esperarse que dé lo que no posee? “No obstante, sería maravilloso tener dinero y poder para compartirlos con mis amigos”. Si puedo ser rico y poderoso, y conservar a la vez mi honor, la fidelidad a mi familia, a mis amigos y a mis principios, y el respeto de mí mismo, muéstrenme cómo se hace y lo haré. Pero si debo sacrificar mi integridad personal, es estúpido y tonto que me insistan. Por lo demás, si tuviésemos que optar entre tener cierta cantidad de dinero y tener un amigo fiel y honorable, ¿qué elegiríamos? Es mejor que nos ayuden a convertirnos en personas buenas, y que no nos conduzcan a hacer cosas que pongan en peligro nuestra buena disposición.

“Y ¿qué hay de mis obligaciones para con mi país?” ¿Qué significa eso? Si estamos hablando de hacer maravillosas donaciones de caridad o de construir elegantes edificios, ¿tiene eso realmente importancia? Un herrero no hace zapatos y un zapatero no fabrica armas. Basta con

que todos hagamos lo que debemos hacer. “¿Y si alguien hiciera lo mismo que yo?” Eso está bien, y no resta ningún valor a la contribución de cada uno. “¿Y mi posición en la sociedad?” podemos preguntarnos. Cualquier posición que podamos tener mientras mantengamos el honor y la lealtad a nuestras obligaciones está bien. Pero si nuestro deseo de contribuir a la sociedad compromete nuestra responsabilidad moral, ¿cómo habríamos de servir a nuestros conciudadanos si nos hemos convertido en personas irresponsables y desvergonzadas?

Es mejor ser buenos y cumplir con nuestras obligaciones, que tener renombre y poder.



### *Toda ventaja tiene su precio*

¿Hay alguien que disfrute de un privilegio, una oportunidad o un honor que deseamos? Si la ventaja que esta persona ha obtenido es buena, alegrémonos del hecho de que ella esté gozando de tal ventaja; es su momento de prosperidad. Y si la ventaja es mala, no nos preocupemos por no poseerla.

Recordemos: nunca obtendremos las mismas ventajas de los demás si no utilizamos los mismos métodos ni invertimos el mismo tiempo que ellos han invertido. No es razonable creer que obtendremos recompensas sin estar dispuestos a pagar su precio real. La persona que nos “gana” en algo no posee una verdadera ventaja sobre nosotros, pues ella tuvo que pagar el precio de esa recompensa.

Siempre podemos decidir si deseamos pagar el precio por las recompensas de la vida. Y a menudo es mejor no hacerlo, pues podemos pagar con nuestra integridad. Podríamos ser obligados a alabar a alguien a quien no respetamos.



### *Adopta la voluntad de la naturaleza como tu voluntad*

Conozcamos la voluntad de la naturaleza. Estudiémosla, escuchémosla y hagámosla nuestra.

La voluntad de la naturaleza se nos revela a través de experiencias cotidianas. Si, por ejemplo, el hijo del vecino rompe una taza, decimos:



“Esas cosas pasan”. Cuando es nuestra taza la que se rompe, debiéramos responder de esa misma forma.

Amplíemos esta noción a asuntos de mayor importancia emocional y mayor trascendencia. ¿Ha muerto un ser querido de otra persona? Bajo estas circunstancias, nadie dejaría de decir: “Ése es el ciclo de la vida. La muerte acaece. Algunas cosas son inevitables”.

Pero si alguien muy querido para nosotros muere, tendemos a exclamar: “¡Pobre de mí! ¡Cuán infeliz me siento!”

Recordemos cómo nos sentimos cuando escuchamos lo mismo con respecto a otra persona. Traslademos ese sentimiento a nuestras circunstancias actuales. Aprendamos a aceptar los acontecimientos, incluso la muerte, con inteligencia.



*El dominio de ti mismo es la meta que  
la voluntad divina desea que alcances*

El mal no habita naturalmente en el mundo, en las cosas o en la gente. El mal es un producto secundario del olvido, la desidia o la distrac-

ción; aparece cuando perdemos de vista nuestra verdadera meta en la vida.

Cuando recordamos que nuestra meta es el progreso espiritual, volvemos a esforzarnos por ser lo mejor que podemos ser. Así es como se obtiene la felicidad.



*Atesora tu voluntad, valora tu razón,  
aférrate a tus objetivos*

No renunciemos a nuestra voluntad. Si alguien quisiera regalar tranquilamente nuestro cuerpo a cualquier transeúnte, esto —naturalmente— nos enfurecería. Entonces, ¿por qué no nos avergonzamos de entregar nuestra preciosa voluntad a cualquier persona que pueda querer influenciarnos?

Pensemos dos veces antes de entregarle nuestro espíritu a alguien que pueda llegar a injuriarnos y dejarnos confundidos y alterados.



*Considera primero cada situación, después sus consecuencias, y luego actúa*

Cultivemos el hábito de examinar y someter a prueba cada posible acción antes de emprenderla. Antes de proceder, retrocedamos y contemplemos el cuadro total, para no obrar precipitadamente movidos por el impulso. Determinemos qué sucede primero, a qué lleva esto, y luego intentemos actuar de acuerdo con lo que hemos aprendido.

Cuando actuamos sin circunspección, podemos iniciar una tarea con gran entusiasmo, pero luego, cuando aparece alguna consecuencia imprevista o indeseada, retrocedemos avergonzados y llenos de arrepentimiento: "*He debido hacer esto; podría haber hecho lo otro; he debido hacerlo de otra manera*".

Supongamos que deseamos triunfar en los Juegos Olímpicos. Eso está muy bien, pero consideremos cabalmente qué compromiso estamos adquiriendo. ¿Qué implica tal deseo? ¿Qué debe suceder primero? ¿Y luego? ¿Qué se requerirá de nosotros? ¿Y de allí qué? ¿Es todo este proceso realmente beneficioso para nosotros? Si así es, prosigamos.

Si deseáramos triunfar en los Juegos Olímpicos, para prepararnos adecuadamente sería preciso que siguiéramos un régimen estricto que nos llevaría a los límites de nuestra resistencia. Tendríamos que someternos a reglas exigentes, seguir una dieta apropiada, renunciar a los dulces y a los postres, ejercitarnos con vigor en el calor y en el frío, y dejar la bebida. Sería necesario obedecer las instrucciones de nuestro entrenador como si fuese nuestro médico. Luego, cuando finalmente llegáramos a competir, podríamos terminar en una zanja, con un brazo o un tobillo lastimado, y con el rostro metido entre el lodo. Y después de pasar por todo esto podríamos, además, ser derrotados.

Después de haber contemplado todas estas posibilidades — conscientes de todo lo que puede ocurrir y de sus consecuencias — y si nuestro deseo es aún imperioso, ejercitemos nuestro juicio. Si el cuadro total todavía parece ser beneficioso, entonces ingresemos a los Juegos con decisión y entusiasmo.

Al considerar el cuadro total, nos diferenciamos del mero aficionado, de quien participa en algo sólo mientras se siente cómodo o interesado. Eso no es noble. Es necesario pensar las

cosas concienzudamente y comprometernos por completo; de lo contrario, seremos como los niños que fingen ser unas veces un luchador, otras un soldado, otras un músico o un actor en una tragedia.

A menos que nos entreguemos por completo a nuestras actividades, seremos vacíos, superficiales y jamás desarrollaremos nuestros dones naturales. Todos conocemos personas que, como simios, imitan lo que consideran atractivo en el momento, pero luego su entusiasmo y esfuerzo decaen, y abandonan sus proyectos en cuanto resultan demasiado rutinarios o exigentes.

Un espíritu tibio no tiene fuerza. Los esfuerzos tentativos conducen a resultados tentativos. La gente común se entrega a sus labores precipitadamente y sin cuidado. Quizás encuentre una figura ejemplar y se inspire en ella para superarse. Todo eso está muy bien y es bueno hacerlo, pero debemos considerar primero la verdadera naturaleza de nuestras aspiraciones y compararla con nuestras capacidades.

Seamos honestos con nosotros mismos. Evaluemos con claridad nuestras fortalezas y debilidades. ¿Poseemos lo que hace falta para competir en los Juegos? Ser un luchador, por

ejemplo, requiere tener una fuerza extraordinaria en los hombros, la espalda y los muslos. ¿Tenemos la destreza física y la agilidad que nos permita ser uno de los mejores en ese deporte? Una cosa es querer ser campeón o hacer algo con habilidad, y otra cosa es serlo en realidad y hacerlo con habilidad consumada. Diferentes personas están hechas para diferentes cosas.

Así como se requieren ciertas capacidades para sobresalir en un ámbito particular, también se requieren ciertos sacrificios. Si deseamos sobresalir en el arte de vivir con sabiduría, ¿creemos, acaso, que podemos comer y beber en exceso, o continuar sucumbiendo a la ira y a nuestros hábitos de frustración e infelicidad? No. Si buscamos la verdadera sabiduría y somos sinceros, será necesario que trabajemos sobre nosotros mismos. Será preciso superar muchas apetencias malsanas y reacciones viscerales. Debemos considerar de nuevo con quiénes nos relacionamos. ¿Son nuestros amigos y conocidos gente de valor? Su influencia — sus hábitos, valores y comportamiento — nos hace crecer, o refuerza los hábitos descuidados de los que deseamos escapar? Vivir la vida con sabiduría, al igual que todo lo demás, tiene un pre-

cio. Es posible que, al hacerlo, se nos ridiculice, y que incluso terminemos mal en todos los aspectos de nuestra vida pública: en nuestra carrera, posición social y situación legal.

Una vez que hayamos meditado con cuidado sobre los elementos que conforman el esfuerzo por llevar una vida superior, aventurémonos a seguirla con nuestra mejor disposición. Hagamos los sacrificios necesarios que constituyen el precio por el más digno de los propósitos: la libertad, la serenidad y la tranquilidad. No obstante, si al evaluar con honestidad nuestro temple, no somos idóneos o no estamos preparados, liberémonos del engaño y adoptemos un camino diferente y más realista.

Si nos esforzamos por ser lo que no somos o buscamos obtener algo que se encuentra mucho más allá de nuestras actuales capacidades, terminaremos siendo unos patéticos aficionados que intentan ser primero personas sabias, luego burócratas, luego políticos, luego dirigentes cívicos. Estos papeles no son coherentes; no podemos saltar en todas direcciones, a pesar de cuán atractivas sean, y al mismo tiempo vivir una vida integrada y fructífera.

Sólo podemos ser una persona — buena o

mala. Tenemos dos opciones esenciales: O bien nos dedicamos a desarrollar la razón, apegados a la verdad, o bien perseguimos todas las cosas exteriores. La opción es de cada uno y sólo de cada uno. Podemos dedicar nuestras capacidades al trabajo interno, o perdernos en las cosas externas; es decir, podemos ser personas sabias o seguir los caminos trillados de los mediocres.



### *Tus relaciones con los demás definen tus deberes*

No somos entidades aisladas, sino una parte única e insustituible del cosmos. No lo olvidemos, somos una pieza esencial del rompecabezas de la humanidad. Cada uno es parte de una vasta, intrincada y perfectamente ordenada comunidad humana. Pero ¿dónde encajamos dentro de esta red? ¿Con quién estamos en deuda?

Investiguemos y comprendamos nuestras relaciones con los demás. Cuando reconozcamos nuestras relaciones naturales con los demás, y, al hacerlo, identifiquemos nuestros deberes, nos ubicaremos adecuadamente dentro del esque-



ma cósmico. Nuestros deberes surgen naturalmente de relaciones tan fundamentales como la familia, el vecindario, el lugar de trabajo o nuestra nación. Desarrollemos el hábito de considerar nuestros papeles — como padres, hijos, vecinos, ciudadanos, dirigentes — y las obligaciones naturales que se desprenden de ellos. Una vez sepamos quiénes somos y con quiénes estamos vinculados, sabremos qué hacer.

Si un hombre es nuestro padre, por ejemplo, de allí se desprenden ciertas obligaciones espirituales y prácticas. El que sea nuestro padre implica un vínculo fundamental y perdurable entre nosotros. Estamos naturalmente obligados a cuidar de él, a escuchar sus consejos, a ejercitar la paciencia cuando escuchamos sus opiniones y a respetar su orientación.

No obstante, supongamos que no es un buen padre. Quizás sea fatuo, poco educado, poco refinado, o tenga ideas muy diferentes de las nuestras. ¿Acaso la naturaleza le da un padre *ideal* a cada uno, o sólo un padre? Cuando se trata de nuestros deberes fundamentales como hijos, cualquiera que sea el carácter de nuestro padre, cualesquiera que sean sus hábitos o su personalidad, tales aspectos son secundarios. El

orden divino no diseña a la gente o a las circunstancias de acuerdo con nuestros gustos. Lo hallemos agradable o no, este hombre es, en última instancia, nuestro padre, y estamos obligados a cumplir, de la mejor manera posible, con todas nuestras obligaciones filiales.

Supongamos que tenemos un hermano o hermana que nos trata mal. ¿Qué importancia tiene esto? De todas maneras hay un imperativo moral que nos obliga a reconocer y preservar nuestro deber fundamental hacia él o ella. No nos concentremos en lo que hace, sino en mantener *nuestro* propósito superior. Nuestra meta debe ser buscar la armonía con la naturaleza, porque ése es el verdadero camino hacia la libertad. Dejemos que los demás se comporten como deseen — de cualquier manera, esto no está bajo nuestro control, y por consiguiente no debe hacer parte de nuestras preocupaciones. Comprendamos que la naturaleza en su conjunto está ordenada según la razón, pero que no todo en la naturaleza es razonable.

Cuando nos esforzamos honestamente por actuar como personas sabias y decentes, que buscan adecuar sus intenciones y actos a la voluntad divina, no nos sentimos heridos por las

palabras o las acciones de los demás. En el peor de los casos, tales palabras y acciones nos parecen divertidas o dignas de lástima.

Con excepción del abuso físico extremo, los demás no pueden herirnos a menos que se los permitamos. Y esto es cierto aun si se trata de nuestro padre, hermano, profesor o superior. No permitamos que nos hieran y no seremos heridos — ésta es una opción sobre la cual tenemos control.

La mayor parte de la gente tiende a engañarse al pensar que la libertad consiste en hacer lo que le agrada o lo que propicia su comodidad y bienestar. La verdad es que quienes subordinan la razón a los sentimientos del momento son realmente esclavos de sus deseos y aversiones, y están mal preparados para actuar de manera noble y eficaz cuando se presentan retos imprevistos, como siempre ocurre.

La auténtica libertad exige mucho de nosotros. Al descubrir y comprender nuestras relaciones fundamentales con los demás, y cumplir con celo nuestros deberes, la verdadera libertad, anhelada por todos, es realmente posible.



## *La esencia de la fidelidad*

La esencia de la fidelidad reside principalmente en sostener opiniones y actitudes acordes con lo Fundamental. Recordemos que el orden divino es inteligente y fundamentalmente bueno. La vida no es una serie de episodios arbitrarios y sin sentido, sino un todo ordenado y elegante, que sigue leyes comprensibles en última instancia.

La voluntad divina existe y dirige el universo con justicia y bondad. Aun cuando no siempre sea evidente cuando contemplamos únicamente la superficie de las cosas, el universo que habitamos es el mejor universo posible.

Centremos nuestra determinación en esperar justicia, bondad y orden, y estas virtudes se harán presentes cada vez más en todos nuestros asuntos. Confiemos en que hay una inteligencia divina cuyas intenciones dirigen el universo. Hagamos que nuestra meta primordial sea dirigir nuestra vida en consonancia con la voluntad del orden divino.

Cuando nos esforzamos por adecuar nuestras intenciones y acciones al orden divino, no nos sentimos perseguidos, impotentes, confun-

didados o resentidos frente a las circunstancias de la vida; nos sentimos fuertes, decididos y seguros.

La fidelidad no es una creencia ciega; consiste en practicar con firmeza el principio de evitar aquellas cosas que no están dentro de nuestras posibilidades, dejando que operen según el sistema natural de las responsabilidades. No tratemos de controlar los acontecimientos; aceptémoslos, con dignidad e inteligencia.

Es imposible permanecer fiel al propósito que nos ha sido asignado, cuando nos desviamos y comenzamos a imaginar que las cosas que no están en nuestro poder son intrínsecamente buenas o malas. Cuando esto ocurre, el hábito de culpar a los demás por nuestra suerte en la vida se arraiga inevitablemente, y nos perdemos en una espiral negativa de envidia, lucha, desencanto, ira y reproche. Recordemos siempre que, por naturaleza, las criaturas se apartan de aquellas cosas que consideran dañinas, y buscan y admiran aquéllas que consideran buenas y convenientes.

El segundo aspecto de la fidelidad es la importancia de observar con prudencia las costumbres de nuestra familia, nuestro país y nuestra

comunidad. Realicemos los ritos comunitarios con un corazón puro, sin codicia o extravagancia. Al hacerlo, nos unimos al orden espiritual de nuestro pueblo y fomentamos las aspiraciones últimas de la humanidad.

La fidelidad es el antídoto contra la amargura y la confusión, y nos otorga la convicción de que estamos preparados para cualquier cosa que nos envíe la voluntad divina. Nuestra meta debe ser contemplar el mundo como un todo integrado, inclinar fielmente nuestro ser hacia el bien mayor, y adoptar la voluntad de la naturaleza como propia.



*Los acontecimientos son en sí mismos  
impersonales e indiferentes*

Cuando consideremos el futuro, recordemos que todas las situaciones se desarrollan independientemente de la manera como nos sentimos acerca de ellas. Son nuestras esperanzas y temores las que nos arrastran, y no los acontecimientos en sí mismos.

Las personas indisciplinadas, aquellas que

se dejan llevar por sus simpatías y antipatías, están siempre atentas a los signos que apoyan sus improvisadas ideas y opiniones. Pero los acontecimientos son en sí mismos impersonales, aunque la gente sensata ciertamente puede y debe responder a ellos de manera provechosa.

En lugar de personalizar un acontecimiento (“éste es *mi* triunfo”, “ése fue *su* error”, “éste es *mi* amargo infortunio”) y sacar terribles conclusiones acerca de nosotros mismos o de la naturaleza humana, observemos cómo podemos utilizar para bien algunos aspectos de ese acontecimiento. ¿No habrá en él algún beneficio implícito que no resulta evidente, pero que un ojo entrenado sí puede discernir? Prestemos atención; convirtámonos en sabuesos. Quizás haya una lección que podamos extraer y aplicar a acontecimientos similares en el futuro.

A pesar de cuán deplorables puedan parecernos los acontecimientos, nada nos impide buscar en ellos posibilidades ocultas. Es falta de imaginación no hacerlo. Pero buscar tales posibilidades exige mucho valor, pues la mayor parte de las personas que nos rodean persistirán en interpretar los acontecimientos en los términos más toscos: éxito o fracaso, bueno o malo, co-

recto o incorrecto. Estas categorías simplistas y polarizadas ocultan interpretaciones más creativas — y útiles — de los acontecimientos, las cuales son mucho más ventajosas e interesantes.

La persona sabia sabe que es inútil proyectar sus esperanzas y temores hacia el futuro. Esto sólo conduce a crear melodramáticas representaciones en nuestra mente y es una pérdida de tiempo. No obstante, no debemos aceptar pasivamente el futuro y lo que nos depara. No hacer nada no evita el peligro, sino que lo intensifica.

Hay un tiempo para la planeación prudente y para prepararnos para las situaciones por venir. La adecuada preparación para el futuro consiste en desarrollar buenos hábitos personales. Esto se consigue persiguiendo activamente el bien en todos los pormenores de nuestra vida cotidiana, y examinando con regularidad nuestros motivos para asegurarnos de que están libres de los impedimentos del temor, la codicia y la desidia. Si hacemos esto, no seremos arrastrados por los acontecimientos externos.

Entrenemos nuestras *intenciones*, en lugar de engañarnos al pensar que podemos manipular



los eventos externos. Si la oración o la meditación nos ayudan, practiquémoslas. Pero busquemos el consejo divino cuando la aplicación de la razón no nos haya dado ninguna respuesta, cuando hayamos agotado otros medios.

¿Qué es un acontecimiento “bueno”? ¿Qué es un acontecimiento “malo”? ¡No existe una cosa semejante! ¿Qué es una persona buena? Es aquélla que ha alcanzado la serenidad gracias a que ha desarrollado el hábito de preguntarse en toda ocasión: “¿Cuál es la acción correcta en este momento?”



### *Nunca reprimas un impulso generoso*

Sigamos todos nuestros impulsos generosos. No los pongamos en duda, en especial cuando un amigo nos necesite; actuemos en su favor. ¡No vacilemos!

No permanezcamos ociosos especulando acerca de los posibles problemas o peligros. Mientras permitamos que nos guíe la razón, estaremos seguros.

Es nuestro deber estar al lado de nuestros amigos en sus momentos de necesidad.



### *Define claramente qué tipo de persona deseas ser*

¿Qué tipo de persona deseamos ser? ¿Cuáles son nuestros ideales personales? ¿A quién admiramos? ¿Cuáles son los rasgos especiales de las personas a las que quisiéramos imitar?

Es tiempo de dejar de ser imprecisos. Identifiquemos claramente qué tipo de persona deseamos llegar a ser. Si llevamos un diario, escribamos en él a qué aspiramos, para poder tomar como referencia esta auto-definición. Describamos con precisión la actitud que deseamos adoptar, para poder mantenerla cuando estemos solos o en compañía de otras personas.



### *Habla solamente con buena intención*

Se presta mucha atención a la importancia moral de nuestros actos y sus efectos. Pero quienes

buscan vivir una vida superior también llegan a comprender el poder moral de las palabras.

Uno de los signos más claros de una vida sabia es la atención que se concede a las palabras. Perfeccionar nuestra manera de hablar es una de las piedras angulares de un programa espiritual auténtico.

En primer lugar y ante todo, pensemos *antes* de hablar para asegurarnos de que hablamos con buena intención. La charlatanería es una falta de respeto para con los demás. El revelarnos a los otros con ligereza es una falta de respeto para con nosotros mismos. Muchas personas se sienten impulsadas a expresar cualquier sentimiento, pensamiento o impresión pasajera que tienen; vacían el contenido de sus mentes al azar, y sin prestar atención a las consecuencias. Esto es peligroso, tanto desde el punto de vista práctico como desde el punto de vista moral. Si comentamos toda idea que nos viene a la mente — importante o no — malgastamos en la corriente trivial de la conversación sin sentido ideas que poseen verdadero valor. El habla descuidada es como un vehículo que pierde el control y se precipita en una zanja.

Si es necesario, guardemos silencio la ma-

yor parte del tiempo o hablemos poco. Hablar no es bueno ni malo en sí mismo, pero es tan común que la gente hable sin cuidado, que es preciso estar en guardia. Las conversaciones frívolas son dañinas; además, no es decoroso ser un parlanchín.

Debemos participar en las discusiones cuando la ocasión social o profesional lo exija, pero debemos cuidarnos de que el espíritu e intención de la discusión, y su contenido, valgan la pena. El parloteo es seductor; no nos dejemos atrapar por él.

No es necesario restringirnos a hablar sobre elevados temas todo el tiempo, pero debemos ser conscientes de que el parloteo que pasa por una discusión de valor tiene un efecto corrosivo sobre nuestros propósitos superiores. Cuando conversamos acerca de cosas triviales, nos volvemos triviales, pues nuestra atención es acaparada por tales asuntos, y nos convertimos en aquello a lo que prestamos atención.

Nos tornamos mezquinos cuando participamos en discusiones acerca de otras personas. En especial, debemos evitar culpar, elogiar o comparar unas personas con otras.

Cuando advirtamos que la conversación en

la que participamos degenera en palabrería, tratemos, en la medida de lo posible, de reorientarla hacia temas más constructivos. Pero si nos encontramos entre personas extrañas e indiferentes, limitémonos a permanecer en silencio.

Seamos de buen talante y disfrutemos de una buena sonrisa cuando sea conveniente, pero evitemos el tipo de risotadas descontroladas que degeneran con facilidad en vulgaridad o malevolencia. Riamos *con*, pero nunca *de*.

Cuando sea posible, evitemos hacer promesas vanas.



### *Mantente alejado de la mayoría de las diversiones populares*

La mayor parte de las cosas que pasan por diversiones legítimas son inferiores o tontas, y sólo satisfacen o explotan las debilidades de la gente. Evitemos ser uno más de la muchedumbre que se complace en tales pasatiempos. Nuestra vida es demasiado corta y tenemos mucho por hacer. Seleccionemos las imágenes e ideas que permitimos que entren en nuestra mente. Si

nosotros mismos no elegimos los pensamientos y las imágenes a las que nos exponemos, alguien lo hará por nosotros y sus motivos quizás no sean los más elevados. Caer imperceptiblemente en la vulgaridad es la cosa más fácil del mundo; pero no es necesario que esto ocurra, si estamos decididos a no malgastar nuestro tiempo y atención en tonterías.



*Sé cuidadoso al escoger y cultivar  
tus amistades*

Independientemente de las creencias de cada uno, las personas no siempre viven según valores espirituales auténticos. Seamos cuidadosos al escoger nuestras amistades. Es humano imitar los hábitos de quienes nos rodean; inadvertidamente adoptamos sus intereses, sus opiniones, sus valores y su forma de interpretar las cosas. Aun cuando muchos tienen buenas intenciones, es posible también que ejerzan una influencia perjudicial sobre nosotros, porque no saben distinguir entre lo que es importante y lo que no lo es.

Sólo porque algunas personas se muestran amables con nosotros, esto no significa que debamos pasar nuestro tiempo con ellas. Sólo porque nos buscan y muestran interés por nosotros o por nuestros asuntos, esto no significa que debamos relacionarnos con ellas. Seleccionemos cuidadosamente a nuestros amigos, colegas y vecinos; todas estas personas pueden tener un efecto sobre nuestro destino. El mundo está lleno de gente agradable y talentosa; la clave es estar en compañía sólo de quienes nos elevan, de quienes despiertan lo mejor de nosotros. Pero recordemos que la influencia moral es una calle de dos vías, y que por ello debemos asegurarnos también de que nuestros pensamientos, palabras y actos ejerzan una influencia positiva sobre quienes nos rodean. La verdadera prueba de la excelencia personal reside en la atención que prestamos a los pormenores — a menudo ignorados — de nuestra conducta.

Preguntémonos con regularidad: “¿Cómo afectan mis pensamientos, palabras y actos a mis amigos, a mi cónyuge, a mi vecino, a mi hijo, a mi jefe, a mis subordinados, a mis conciudadanos? ¿Estoy poniendo de mi parte para contribuir al progreso espiritual de todos aquellos con

quienes me relaciono?" Esforcémonos por despertar lo mejor en los demás, siendo nosotros mismos un buen ejemplo.



### *Cuida tu cuerpo, pero no lo exhibas*

Respetemos las necesidades de nuestro cuerpo. Proporcionémosle los mejores cuidados para promover su salud y bienestar. Démosle todo lo que requiere, incluyendo alimentos y bebidas saludables, trajes dignos y un hogar cálido y cómodo. Sin embargo, no utilicemos nuestro cuerpo como un pretexto para el espectáculo o el lujo.



### *Evita el sexo casual*

Evitemos el sexo casual y, en particular, las relaciones sexuales antes del matrimonio. Esto suena mojigato, pero es una forma comprobada a través del tiempo de demostrar respeto por nosotros mismos y por los demás.



No obstante, si conocemos a alguien que haya tenido relaciones sexuales pasajeras, no tratemos de convencerlo de nuestras ideas con santurronerías.



*Abstente de defender tu reputación  
o tus intenciones*

No temamos a la injuria verbal o a la crítica; sólo quienes son moralmente débiles se sienten obligados a defenderse o explicar sus acciones ante los otros. Dejemos que la calidad de nuestros actos hable por nosotros; no podemos controlar las opiniones que los demás se forman sobre nosotros, y ese esfuerzo sólo nos demerita.

Así, si alguien nos dice que otra persona se ha expresado mal de nosotros, no nos preocupemos por presentar excusas o por defendernos; basta con sonreír y replicar: "Supongo que esa persona no conoce mis otros defectos. De lo contrario, no hubiera mencionado sólo éstos".



## *Compórtate con dignidad*

Comportémonos siempre como si fuésemos personas distinguidas, independientemente del lugar en que nos encontremos.

Aun cuando el comportamiento de mucha gente es dictado por lo que sucede a su alrededor, sigamos patrones más elevados. Preocupémonos por evitar fiestas o juegos donde la parranda y la juerga irresponsable sean la norma. Si nos encontramos en un evento público, permanezcamos aferrados a nuestros propósitos e ideales.



## *Desarrolla tus ideales personales a través de la imitación de modelos de comportamiento*

Una de las mejores maneras de elevar nuestro espíritu de forma inmediata es hallar modelos valiosos de comportamiento que podamos imitar. Si tenemos la oportunidad de conocer a una persona importante, no nos sintamos nerviosos; invoquemos los rasgos de las personas a quie-

nes profesamos mayor admiración y adoptemos sus maneras, discurso y comportamiento como si fuesen los nuestros. No hay nada falso en esto; todos llevamos la semilla de la grandeza dentro de nosotros, pero necesitamos tener una imagen como punto de referencia para que pueda germinar.

Al mismo tiempo, conocer a una persona de grandes méritos no significa que debemos sentirnos abrumados. Las personas son sólo personas, independientemente de su talento o influencia.



### *Sé discreto en tu conversación*

Darse importancia no es la forma de ser del verdadero sabio. Nadie disfruta de la compañía de un fanfarrón. Por consiguiente, no agobiamos a los demás con relatos dramáticos acerca de nuestras hazañas; a nadie le importan tanto nuestras historias y aventuras dramáticas, aun cuando las soporten por un tiempo por amabilidad. Hablar con frecuencia y en exceso de nuestros propios logros es fatigante y pomposo.

No es preciso ser el payaso del grupo; tampoco necesitamos recurrir a otros métodos indelicados para convencer a los demás de que somos inteligentes, sofisticados o afables.

Las conversaciones agresivas, triviales u ostentosas deben evitarse; ellas sólo nos rebajan en la estima de nuestros conocidos.

Muchas personas condimentan su conversación con obscenidades para comunicarle fuerza e intensidad a su discurso, o para incomodar a los demás. Rehusemos participar en tales conversaciones. Cuando la gente que nos rodea comience a deslizarse hacia conversaciones indecentes y desprovistas de propósito, abandonemos el lugar si es posible o, al menos, guardemos silencio y dejemos que nuestra seriedad muestre que este tipo de conversaciones soeces nos ofende.



*Prefiere la satisfacción perdurable  
a la gratificación inmediata*

Dejemos que predomine la razón. Inculquemos el hábito de la deliberación. Practiquemos el arte

de comprobar si cada cosa es en realidad buena o no. Aprendamos a aguardar y evaluar, en lugar de reaccionar siempre a partir del instinto inculto. La espontaneidad no es en sí misma una virtud.

Si se nos promete algún placer y éste nos parece seductor, retrocedamos y tomemos un tiempo antes de saltar sobre él irreflexivamente. Consideremos mentalmente el asunto sin apasionamiento: ¿Nos aportará este placer un deleite momentáneo o una satisfacción real y duradera? Aprender a distinguir entre las diversiones baratas y las recompensas significativas y perdurables marca una diferencia en la calidad de nuestra vida y en el tipo de persona que llegamos a ser.

Si, una vez considerado con serenidad, advertimos que si cedemos a este placer lo lamentaremos después, abstengámonos de él y disfrutemos de nuestra prudencia. Reforcemos el triunfo de nuestro carácter; esto nos fortalecerá.



## *Asume siempre una posición*

Una vez que hayamos deliberado y decidido que determinada acción es correcta, nunca tratemos de desacreditar nuestros juicios. Reafirmémonos en nuestra decisión. Es probable que algunas personas interpreten mal nuestras intenciones y que, incluso, nos reprueben. Pero si, de acuerdo con nuestro buen juicio, estamos actuando correctamente, no tenemos nada que temer. Asumamos siempre una posición; no seamos cobardemente indecisos.



## *La cortesía y la lógica tienen cada una su lugar*

La cortesía y la lógica son cosas diferentes y cada una de ellas tiene su propia aplicación. La proposición: "O bien es de día o bien es de noche" funciona bien en un argumento disyuntivo, pero no tan bien en una conversación amistosa. De igual manera, en un banquete puede ser lógico tomar la porción más grande si estamos hambrientos, pero sería poco educado hacerlo.

Cuando cenemos con otras personas, seamos conscientes no sólo de cuánto disfruta nuestro cuerpo de las delicias que se nos ofrecen, sino de cuán importantes son las buenas maneras y el refinamiento personal.



*El dominio de ti mismo depende  
de que seas honesto contigo mismo*

Conozcamos primero quiénes somos y de qué somos capaces. De la misma manera en que nada grande se crea en un instante, el perfeccionamiento de nuestros talentos tampoco surge de repente. Siempre estamos aprendiendo, siempre madurando. Es correcto aceptar retos; ésa es la manera de progresar al siguiente nivel de desarrollo intelectual, físico o moral. Pero no nos engañemos: si tratamos de ser algo o alguien que no somos, despreciamos nuestro propio ser y no nos desarrollamos en aquellos ámbitos en los que habríamos podido sobresalir naturalmente.

Cada uno tiene su propia vocación dentro del orden divino. Escuchemos la nuestra y sigámosla fielmente.

## *Protege tu razón*

Así como al caminar estamos atentos a no lastimar nuestro pie, debemos tener el mayor cuidado de no dañar, de ninguna forma, la más alta facultad de nuestra mente. La vida virtuosa depende primero y ante todo de la razón. Si protegemos nuestra razón, ella nos protegerá.



## *Observa siempre la adecuada proporción y la moderación*

A través de una adecuada vigilancia, podemos impedir la tendencia a incurrir en el exceso. Las posesiones de una persona deben guardar relación con las necesidades de su cuerpo, del mismo modo en que el zapato debe ajustarse perfectamente al pie.

Cuando carecemos de entrenamiento moral, podemos ser inducidos al exceso. En el caso de los zapatos, por ejemplo, muchas personas se ven tentadas a comprar zapatos elegantes y exóticos, cuando todo lo que se necesita es calzado cómodo, durable y a la medida.



Cuando caemos en un exceso, así sea levemente, este impulso se acumula y podemos perdernos en nuestros caprichos.



*La decencia y la belleza interior  
valen más que las apariencias*

Las mujeres se ven especialmente agobiadas por la atención que reciben a causa de su apariencia. Desde su juventud, son aduladas por los hombres o juzgadas únicamente en términos de su apariencia externa.

Infelizmente, esto puede llevar a una mujer a creer que sólo está hecha para dar placer a los hombres, y entonces sus verdaderas dotes interiores tristemente se atrofian. Puede sentirse obligada a dedicar mucho tiempo y esfuerzo a aumentar su belleza exterior y a distorsionar su ser natural para agradar a otros.

Es triste ver que mucha gente — tanto hombres como mujeres — pone toda su atención en el manejo de su apariencia física y de la impresión que causa en los demás.

Quienes buscan vivir una vida sabia llegan a comprender que, aunque el mundo pueda recompensarnos por razones equivocadas o superficiales — tales como nuestra apariencia física, la familia de la que provenimos y cosas semejantes — lo que importa en realidad es quiénes somos en nuestro interior y en qué tipo de persona nos estamos convirtiendo.



*La razón es más importante  
que el cuerpo*

Quienes carecen de entrenamiento moral dedican una desmedida cantidad de tiempo a su cuerpo. Realicemos las funciones animales espontáneamente; toda nuestra atención debe estar puesta en el cuidado y desarrollo de nuestra razón, pues a través de ella podemos comprender las leyes de la naturaleza.



## *El maltrato proviene de las falsas impresiones*

Si alguien nos trata irrespetuosamente o habla mal de nosotros, recordemos que lo hace porque cree que es correcto hacerlo. Es poco realista esperar que alguien nos vea del mismo modo en que nosotros nos vemos a nosotros mismos.

Si otra persona llega a una conclusión equivocada a partir de una falsa impresión, es ella quien sufre y no nosotros, porque es ella quien está desorientada. Cuando alguien interpreta una proposición verdadera como si fuese falsa, la proposición misma no sufre; sólo la persona que sostiene una opinión equivocada se engaña, y en esta medida se lesiona. Cuando comprendamos esto con claridad, será menos probable que nos sintamos ofendidos por otros, incluso si ellos nos vilipendian. Podemos decirnos: "Eso le pareció a esa persona, pero eso es sólo su impresión".



## *Todo tiene dos asas*

Todo tiene dos asas: una que permite manejarlo y otra que no.

Si, por ejemplo, un hermano nos trata mal, no tomemos la situación por el asa del resentimiento o de la injusticia, porque no podremos soportarla y nos amargaremos. Hagamos lo contrario: tomemos la situación por el asa de los lazos familiares. En otras palabras, concentramonos en el hecho de que es nuestro hermano, que crecimos juntos, y que por ello tenemos un vínculo perdurable e inquebrantable. Al considerar la situación de esta manera, la comprendemos correctamente y preservaremos nuestro equilibrio.



## *Piensa siempre con claridad*

La vida vivida con sabiduría es una vida vivida racionalmente. Es importante aprender a pensar con claridad. Pensar con claridad no es una empresa casual; requiere un entrenamiento adecuado. La claridad de pensamiento es lo que nos

permite dirigir apropiadamente nuestra voluntad, aferrarnos a nuestro verdadero propósito y descubrir las relaciones que tenemos con los demás y los deberes que se desprenden de estas relaciones. Toda persona debe aprender a identificar el pensamiento confuso y falaz. Aprendamos a hacer deducciones legítimas, para evitar llegar a conclusiones infundadas.

Observemos, por ejemplo, los siguientes casos de lógica errada: “Soy más rico que tú, por consiguiente, soy mejor que tú”. Todo el tiempo nos encontramos con afirmaciones absurdas y completamente falaces como éstas, pues la única deducción válida que puede derivarse de esta afirmación es: “Soy más rico que tú, por consiguiente, tengo más dinero y posesiones que tú”.

Tomemos otro ejemplo: “Hablo de manera más persuasiva que tú, por consiguiente, soy mejor que tú”. De esta afirmación sólo podemos concluir: “Hablo de manera más persuasiva que tú, por consiguiente, mi discurso tiene más eficacia que el tuyo”.

Pero recordemos: nuestro carácter es independiente de nuestras posesiones y de nuestra forma de expresarnos. Tomemos el tiempo para

estudiar con asiduidad el pensamiento claro y no nos dejaremos engañar. Una educación fuerte en lógica y en las reglas de la argumentación eficaz nos será de gran utilidad.



### *Llama a las cosas por su verdadero nombre*

Cuando llamamos a las cosas por su verdadero nombre, las comprendemos correctamente sin añadirles información o juicios que no están allí. ¿Alguien se baña con rapidez? No digamos que se baña mal, sino rápidamente. Describamos la situación tal como es, y no la filtremos a través de nuestros juicios.

¿Alguien bebe mucho vino? No digamos que es un alcohólico, sino que bebe mucho. A menos que tengamos un completo conocimiento de su vida, ¿cómo podemos saber que es un alcohólico?

No corramos el peligro de que las apariencias nos engañen y terminemos construyendo teorías e interpretaciones basadas en las distorsiones creadas por el hábito de nombrar errada-

mente las cosas. Demos nuestra aprobación sólo a las cosas que son *realmente* verdaderas.



*La sabiduría se revela a través  
de la acción, no de las palabras*

No nos declaremos sabios ni discutamos nuestras aspiraciones espirituales con personas que no las aprecian. Expresemos nuestro carácter y nuestro compromiso con la nobleza espiritual a través de nuestros actos.



*Si quieres probar tu resistencia,  
hazlo para ti mismo, no para los demás*

No nos hinchemos de orgullo si conseguimos satisfacer nuestras necesidades a bajo costo. La primera tarea de quien desea vivir sabiamente es liberarse de los límites del egoísmo.

Consideremos cuánto más austeros que nosotros son los pobres, y cómo soportan las tribulaciones con mayor fortaleza. Si queremos de-

sarrollar la capacidad de vivir sencillamente, hagámoslo para nosotros mismos, en silencio, y no para impresionar a los demás.



*La sabiduría depende de la atención  
que prestas a tus actos*

La mayor parte de la gente no advierte que tanto las soluciones como los problemas provienen de nuestro interior. Por eso los busca en las cosas externas, hipnotizada por las apariencias.

Pero las personas sabias comprenden que nosotros somos la fuente de todo lo bueno y todo lo malo que nos ocurre. Por consiguiente no recurren a culpar y a acusar a los demás, ni sienten el impulso de convencerlos de que ellas son personas valiosas, especiales o distinguidas.

Si una persona sabia enfrenta un reto, busca dentro de sí misma; si alguien la elogia, sonríe en silencio para sí y no se conmueve; si es objeto de injuria, no siente la necesidad de defender su buen nombre.

La persona sabia actúa cuidadosamente, y supone que todo está bien sin que sea absoluta-



mente seguro. Armoniza sus deseos con la vida tal como es, y busca evitar sólo aquellas cosas que obstaculizan su capacidad de ejercitar adecuadamente su voluntad. Practica la moderación en todos sus asuntos; si parece ignorante o sencilla, eso no le preocupa en absoluto. Sabe que sólo debe cuidar de sí misma y preocuparse por la dirección de sus propios deseos.



*Vivir la sabiduría es más importante  
que saber acerca de ella*

Si alguien trata de impresionarnos con sus conocimientos acerca de los escritos e ideas de un gran pensador, pensemos que lo importante no es sólo poder hablar con fluidez acerca de temas abstrusos. Lo esencial es comprender la naturaleza y adecuar nuestras intenciones y acciones a las cosas tal como son. La persona que comprende verdaderamente los escritos o preceptos de un gran pensador, es aquel que verdaderamente *aplica* sus enseñanzas. Hay una gran diferencia entre decir cosas valiosas y hacerlas.

No concedamos mucha importancia a la mera erudición. Imitemos el ejemplo de las personas cuyos actos concuerdan con los principios que profesan.



*Aprende a aplicar los principios básicos  
a las circunstancias particulares, de  
acuerdo con la naturaleza*

Comenzamos a vivir sabiamente cuando aprendemos a poner en práctica principios tales como “no mentir”. El segundo paso consiste en demostrar la verdad de los principios: porqué no debemos mentir. El tercer paso, que relaciona a los dos primeros, es indicar por qué las explicaciones bastan para justificar los principios.

Aun cuando el segundo y el tercer paso son valiosos, el primero es el más importante pues es muy fácil y común mentir, mientras se demuestra con inteligencia que mentir es malo.



## *Comienza a vivir tus ideales*

Ha llegado el momento de ser serios acerca de vivir nuestros ideales. Una vez que hayamos definido los principios espirituales que deseamos seguir, sujetémonos a estas reglas como si fuesen leyes, como si de verdad fuese un pecado romperlas.

No nos preocupemos de que los demás no compartan nuestras convicciones. ¿Cuánto tiempo más podemos posponer nuestro deseo de llegar a ser lo que deseamos? Nuestro ser más noble no puede esperar más.

Pongamos en práctica nuestros principios ¡ahora! Dejemos las excusas y las demoras. ¡Ésta es nuestra vida! Ya no somos niños. Cuanto más pronto nos dediquemos a nuestro programa espiritual, más felices seremos. Cuanto más aguardemos, más vulnerables a la mediocridad seremos, y nos sentiremos más invadidos por la vergüenza y el remordimiento porque sabremos que somos capaces de algo mejor.

Desde este instante, prometamos no defraudarnos a nosotros mismos. Separémonos de la muchedumbre. Decidamos ser extraordinarios y hagamos lo que debemos hacer — ¡ahora!

En un lenguaje sencillo y contemporáneo, este pequeño libro de sabiduría recupera las perdurables enseñanzas del filósofo griego Epicteto para cultivar la razón, la virtud, la serenidad y la libertad.

"Primero, cerciórate de qué quieres ser;  
luego haz lo que debes hacer".

EPICTETO

*Discursos, 3.23*

GRUPO  
EDITORIAL

**norma**

INTERÉS GENERAL

CC 07001

ISBN 958-04-2944-8



9 789580 429449