



# Cartas a Lucilio

Epístolas escogidas

Séneca



Edición de  
Dasso Saldívar

ariel Quintaesencia

---

# **Cartas a Lucilio**

Epístolas escogidas

Séneca

---

Edición de  
Dasso Saldívar

ariel Quintaesencia

1.<sup>a</sup> edición en Editorial Ariel: enero de 2018

© de la selección, prólogo e introducciones a las partes: Dasso Saldívar  
Selección basada en la traducción de Jaime Bofill y Ferro  
© 2018, de las ilustraciones y el diseño de los mapas conceptuales:  
J. Mauricio Restrepo

Derechos exclusivos de edición en español reservados  
para todo el mundo y propiedad de la traducción:

© 2018: Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.  
[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN 978-84-344-2572-9  
Depósito legal: B. 25.209-2017

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro  
es cien por cien libre de cloro  
y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación  
a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier  
medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros  
métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los  
derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad  
intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)  
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o  
por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

## ÍNDICE

Un ideario para el siglo XXI.....	9
Esta edición .....	21

### **Cartas a Lucilio. Epístolas escogidas**

#### PÓRTICO

##### I

#### LA VIDA, EL CUERPO, EL ESPÍRITU

Carta 2: <i>Los viajes y las lecturas</i> .....	31
Carta 5: <i>La ansiedad por el futuro nos perturba</i> .....	33
Carta 11: <i>La sabiduría no corrige nuestros defectos naturales</i> .....	36
Carta 13: <i>Evitar los males imaginarios.</i> .....	39
Carta 14: <i>Debemos cuidar el cuerpo sin ser esclavos de él</i> .....	45
Carta 15: <i>Ejercicios del cuerpo y cultivo del espíritu.</i> ..	46
Carta 16: <i>La filosofía se apoya en las obras, no en las palabras</i> .....	50
Carta 17: <i>Debemos buscar primero la sabiduría antes que la riqueza</i> .....	53

Carta 21: <i>La gloria depende de la sabiduría y no de la fortuna</i> . . . . .	57
Carta 25: <i>Séneca reflexiona sobre cómo ayudar a dos amigos de distintas edades</i> . . . . .	61
Carta 27: <i>La virtud se logra mediante el esfuerzo personal</i> . . . . .	64
Carta 28: <i>Los viajes y la salud del espíritu</i> . . . . .	67
Carta 32: <i>Consejos para llegar a la vida perfecta</i> . . . . .	70
Carta 45: <i>No importa leer muchos libros, sino buenos libros</i> . . . . .	72
Carta 49: <i>Aprovechemos la breve duración de la vida</i> . . . . .	76
Carta 50: <i>Reconozcamos nuestros defectos y procuremos corregirlos</i> . . . . .	80
Carta 59: <i>Diferencia entre el placer y la alegría</i> . . . . .	83
Carta 60: <i>Combatir los deseos inmoderados</i> . . . . .	89
Carta 66: <i>Las virtudes y los bienes son iguales en distintas circunstancias</i> . . . . .	91
Carta 71: <i>Lo honesto es el bien supremo</i> . . . . .	106
Carta 83: <i>Jornada habitual en la vida del viejo Séneca</i>	111
Carta 91: <i>El incendio de Lyon y los avatares de la fortuna</i> . . . . .	120
Carta 93: <i>El valor de la vida</i> . . . . .	127
Carta 96: <i>La vida es una lucha continua</i> . . . . .	131
Carta 104: <i>Los viajes no curan los males del espíritu</i>	133
Carta 110: <i>No debemos alimentar los vicios con los bienes materiales</i> . . . . .	140
Carta 116: <i>Es preciso suprimir enteramente las pasiones</i> . . . . .	147
Carta 122: <i>Contra los trasnochadores y los que invierten el orden natural</i> . . . . .	150
Carta 123: <i>Elogio de la vida frugal</i> . . . . .	155
Carta 124: <i>La razón es la facultad que percibe el bien supremo</i> . . . . .	161

## II LA AMISTAD, LOS AMIGOS

Carta 3: <i>La elección de los amigos</i> .....	171
Carta 6: <i>La verdadera amistad</i> .....	173
Carta 9: <i>La amistad del sabio</i> .....	175
Carta 35: <i>La amistad basada en la sabiduría es perdurable</i> .....	182
Carta 48: <i>Comunidad de intereses en la amistad</i> ..	184
Carta 55: <i>Evocación del amigo desde el reposo.</i> ....	186
Carta 62: <i>Cuando me doy a mis amigos, no me alejo de mí mismo</i> .....	190
Carta 64: <i>Conversación entre amigos</i> .....	192
Carta 109: <i>También el sabio necesita amigos para compartir el bien más elevado</i> .....	195

## III PRIVILEGIOS DE LA VEJEZ, PREPARACIÓN PARA LA MUERTE

Carta 12: <i>Ventajas de la vejez</i> .....	203
Carta 19: <i>Necesidad del retiro y preparación del equipaje</i> .....	207
Carta 24: <i>Preparación para la muerte</i> .....	211
Carta 26: <i>Elogio de la vejez</i> .....	219
Carta 54: <i>Séneca se dispone a morir atacado de asma</i>	222
Carta 58: <i>La frugalidad puede prolongar la vejez, como le sucedió a Platón</i> .....	225
Carta 61: <i>La buena disposición de Séneca para la muerte</i>	228
Carta 77: <i>Sabiduría y serenidad ante la muerte</i> .....	230
Carta 78: <i>Ante las perspectivas de la muerte</i> .....	233
Carta 101: <i>Vivamos cada día con plenitud ante la inminencia de la muerte</i> .....	242

## IV LA MUERTE

Carta 4: <i>El temor a la muerte nos distrae de la realización de la vida</i> .....	249
Carta 30: <i>Cómo debemos esperar la muerte</i> .....	253
Carta 36: <i>Aprendizaje del desprecio a la muerte</i> .....	258
Carta 63: <i>Moderación en el duelo por el amigo muerto</i> .....	262
Carta 70: <i>Frente a la vida humillada, la muerte deliberada</i> .....	267
Carta 82: <i>Los falsos silogismos de Zenón sobre la muerte</i> .....	275
Carta 99: <i>Debemos perseverar en el recuerdo en la muerte de un ser querido</i> .....	279

## V OTRAS CARTAS

Carta 40: <i>El discurso de la verdad debe ser sencillo y sin adornos</i> .....	293
Carta 47: <i>Trato humano con los esclavos</i> .....	298
Carta 75: <i>Sencillez en el estilo</i> .....	304
Carta 84: <i>En la lectura debemos imitar a las abejas, que escogen las flores más apropiadas para elaborar su miel</i> .....	309
Carta 86: <i>Elogio de Escipión el Africano</i> .....	314

1 Créeme, Lucilio, resérvate para ti mismo, y el tiempo que hasta hoy te han estado tomando, te han estado robando o que te ha huido, recógelos y aprovéchalo. Persuádete que es tal como te lo estoy escribiendo: unas horas nos han sido tomadas, otras nos han sido robadas, otras nos han huido. La perdida más vergonzosa es, sin duda, la que acontece por negligencia. Y si te fijas bien, la mayor parte de la vida la pasamos entregados al mal; otra parte, y no menguada, sin hacer nada, y toda la vida haciendo lo que no debiéramos hacer.

2 ¿Quién podrías mencionarme que valorara el tiempo en alguna cosa, que supiese cuánto vale un día, que entendiera que cada día el hombre muere un poco? Puesto que al considerar que la muerte es algo del futuro, nos engañamos a causa de que gran parte de ella es ya cosa del pasado. Toda la porción de nuestra vida que queda tras nosotros pertenece al dominio de la muerte. Sigue haciendo, pues, Lucilio, aquello que me escribes que haces: no pierdas hora alguna, recógelas todas. Asegura bien el contenido del día de hoy, y así será como dependerás menos del mañana. Mientras aplazamos las cosas, la vida transcurre.

- 3        Todas las cosas, Lucilio, en realidad nos son ajenas, sólo el tiempo es bien nuestro: la naturaleza nos puso en posesión de esta única cosa, fugaz, resbaladiza, de la cual todo aquel que se lo propone puede desposeernos. Y es tanta la necesidad de los mortales, que todos nos creemos obligados al agradecimiento por aquellas cosas pequeñas y despreciables, de cuya pérdida nos podemos recuperar, pero no nos creemos en deuda por haber recibido el tiempo que es la única que, ni agradeciéndola, podríamos ganar de nuevo.
- 4        Tal vez podrías preguntarme qué hago yo que ando repartiendo consejos. Te confieso francamente que, a guisa de hombre fastuoso, pero ordenado, llevo exacta cuenta de las pérdidas. No cabe decir que no pierdo nada, y bien te diría lo que pierdo, y por qué y de qué manera, y harto te expondría las causas de mis necesidades. Pero me acontece como a la mayoría de los hombres caídos en la pobreza y sin culpa: todo el mundo me perdona, pero nadie me socorre.
- 5        ¿Qué esto? No tengo por pobre a quien algo le sobra, por poco que sea. Dame un hombre de fortuna moderada, y basta ya con ello. Por lo que a ti se refiere, prefiero que conserves tus bienes y que comiences a economizarlos temprano. Ya que, según creyeron nuestros mayores, es economía a destiempo la que queda en el fondo del vaso, pues el sedimento no solamente constituye la parte más pequeña, sino la peor.

|

## LA VIDA, EL CUERPO, EL ESPÍRITU

Para Séneca, el cultivo del espíritu y del cuerpo son fundamentales para lograr una vida plena, que consiste no tanto en cumplir muchos años como en vivir a cabalidad los que nos depare el destino. Toda vida es suficiente si la vivimos con plenitud. Nuestra longevidad depende del destino, pero vivir plenamente depende de nosotros. Debemos cuidar, pues, nuestro cuerpo sin ser esclavos de él, cultivar nuestra mente y beber en la fuente de los mejores autores sin dejarnos abrumar por el exceso de libros, pues quien está en todas partes no está en ninguna. La ambición de acumular cosas y riquezas va en detrimento de la realización del ser. No es pobre el que tiene poco, sino el que ambiciona más. Vivamos con moderación, conforme a la naturaleza, que exige poco y todo lo hace fácil. No permitamos que la carga del pasado y la expectación del futuro arruinen nuestras vivencias del presente. Para hallar el equilibrio y la moderación es conveniente que nos inspiremos siempre en un modelo de hombre. Debéramos realizar nuestras obras pensando que nos observa un hombre virtuoso, como lo hizo Lucilio respecto de su maestro y amigo Séneca. La filosofía, como medio para alcanzar la felicidad, ha de apoyarse en la vida y en los hechos, no en meras palabras. La filosofía es, pues, la sabiduría, y ésta debe ser el arte de la vida ejercida con plenitud. De ahí que debamos buscar primero la sabiduría antes que la riqueza. Sólo la sabiduría proporciona el gozo permanente. Pero no basta con que sepamos dónde hallar la felicidad, es preciso saber llegar a ella.

La lograremos cuando no estemos afligidos, cuando las esperanzas no perturben nuestra alma, cuando alcancemos la serenidad. Aprovechemos el tiempo y la brevedad de la vida, sabiendo que el bien no se encuentra en su duración, sino en su utilización. Es frecuente que haya vivido poco quien ha cumplido muchos años. La codicia de los placeres es contraria al gozo y a la sabiduría, el hombre es de apetitos ilimitados, y esto lo desequilibra y lo hace más vulnerable e injusto, convirtiéndose en una fuente de sufrimientos. Debemos modelar nuestra alma antes de que el vicio nos la endurezca, siendo preciso reconocer nuestros defectos y procurar corregirlos, pues no hacerlo constituye nuestro peor mal. Muchos males y molestias que nos acompañan desde la primera infancia son la cristalización de los deseos que, con las mejores intenciones, nos impusieron nuestros mayores. La virtud es conforme a la naturaleza, y los vicios le son contrarios.

Un carácter firme y vigoroso puede encontrarse en cualquier cuerpo. Así como de una cabaña puede salir un gran hombre, un cuerpo deformé puede dar un alma bella y noble. Un cuerpo cualquiera se embellece con la hermosura del alma. Igual de loable es la virtud en un cuerpo fuerte y sano que en un cuerpo enfermo y postrado. Del mismo modo, nadie ama a su patria porque sea grande, sino porque es la suya. Los sentidos no juzgan moralmente, por eso la razón, que es la facultad rectora de nuestra vida, debe ser el árbitro de lo bueno y de lo malo. La honestidad es la cualidad óptima de la razón. El supremo bien del hombre radica en ajustar la conducta a los designios de la naturaleza.

Pensemos que no hemos nacido sólo para un lugar, sino que, como dijo Sócrates, nuestra patria es el mundo entero. Pero hay que tener cuidado cuando viajamos buscando una terapia para el espíritu: muchas veces no es el cambio de lugar lo que precisamos, sino el cambio del estado de nuestra alma. Si viajamos a otros lugares sin encontrar alivio es porque llevamos con nosotros nuestros males y pesadumbres. Pero si nuestro estado de ánimo es propicio, encontraremos provecho en cualquier lugar al que lleguemos.

Fracasamos porque reflexionamos sobre los aspectos parciales de la vida, pero pocos lo hacen sobre el conjunto de la misma. Nuestros planes fallan con frecuencia porque no tienen una meta a la cual dirigirse: ningún viento es favorable a quien ignora a qué puerto se dirige, sobre todo si pensamos que también vivimos a merced del azar. Todo cambia, la tierra y la estructura del universo. Todo cuanto existe cumple un destino: nacer, desarrollarse y morir, pero no se pierde, se disuelve. Para nosotros la disolución es la muerte: morir es cumplir con el destino del universo. Por eso debemos obrar haciendo que cada momento sea nuestro, pero para ello debemos aprender a ser dueños de nosotros mismos. Es tarea hermosa la de consumar la vida antes de que llegue la muerte, para esperarla con serenidad el tiempo que nos resta.

## 2

### *Los viajes y las lecturas*

- 1 Por lo que me escribes, y por lo que siento, concibo buenas esperanzas, ya que no andas vagando y no te afanas en cambiar de lugar. Estas mutaciones son de alma enferma; yo creo que una de las primeras manifestaciones con que un alma bien ordenada revela serlo es su capacidad de poder fijarse en un lugar y de morar consigo misma.
- 2 Atiende, empero, a que esta lectura de muchos volúmenes y muchos autores no tenga algo de caprichoso e inconstante. Precisa demorarse en ciertas mentalidades, y nutrirse de ellas, si quieres alcanzar provecho que pueda permanecer confiadamente asentado en tu alma. Quien está en todo lugar no está en parte alguna. A los que pasan su vida corriendo por el mundo les viene a suceder que han encontrado muchas posadas, pero muy pocas amistades. Y asimismo es menester que acontezca a los que no quieren dedicarse a familiarizarse con un pensador, sino que prefieren pasar por todos somera y presurosamente.
- 3 No aprovecha, no es asimilado por el cuerpo el alimento que se vomita a poco de haber penetrado en el estómago. Nada hay tan nocivo para la salud como un continuo cambio de remedios; no llega a cicatrizarse la

herida en la cual los medicamentos no han sido más que ensayados; la planta que ha sido trasplantada repetidamente, no cobra vigor; nada llega a mostrarse tan útil que pueda rendir provecho sólo de pasada. Muchedumbre de libros disipa el espíritu; y, por tanto, no pudiendo leer todo lo que tienes, basta que tengas lo que puedes leer.

4        «Pero —me dices— harto me place hojear, ora este libro, ora aquél.» Es propio de un estómago inapetente probar muchas cosas, las cuales, siendo opuestas y diversas, lejos de alimentar, corrompen. Lee, pues, siempre autores consagrados, y si alguna vez te viene en gana distraerte en otro, vuelve a los primeros. Procura cada día hallar alguna defensa contra la pobreza y contra la muerte, así como también contra otras calamidades; y luego de haber pasado por muchos pensamientos, escoge uno a fin de digerirlo aquel día.

5        Yo también lo hago así: entre las muchas cosas que he leído, procuro retener alguna. La de hoy es ésta que he cazado en Epicuro, ya que acostumbro pasar también a los campos enemigos, no como desertor, sino como explorador: «Es cosa de mucha honra —dice— la pobreza alegre».

6        La pobreza, empero, ya no es pobreza si es alegre, por cuanto no es pobre quien poco posee, sino quien desea más de lo que tiene. Porque, ¿qué importa cuánto tiene aquel hombre en sus arcas, cuánto esconde en sus graneros, cuántos rebaños apacienta o cuántos réditos cobra, si anda codicioso de las riquezas ajenas, si no cuenta las cosas adquiridas, antes bien las que piensa poseer? ¿Me pides cuál es la medida de las riquezas? En primer lugar, tener lo que es necesario; después, lo que es suficiente.