

Epicteto

Manual de vida

Sobre lo que puedes controlar y lo que no

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Sólo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior.

Bajo control están las opiniones, las aspiraciones, los deseos y las cosas que nos repelen. Estas áreas constituyen con bastante exactitud nuestra preocupación, porque están directamente sujetas a nuestra influencia. Siempre tenemos la posibilidad de elegir los contenidos y el carácter de nuestra vida interior.

Fuera de control, sin embargo, hay cosas como el tipo de cuerpo que tenemos, el haber nacido en la riqueza o el tener que hacernos ricos, la forma en que nos ven los demás y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que estas cosas son externas y por ende no constituyen nuestra preocupación. Intentar controlar o cambiar lo que no podemos tiene como único resultado el tormento.

Recordemos: las cosas sobre las que tenemos poder, están naturalmente a nuestra disposición, libres de toda restricción o impedimento; pero las cosas que nuestro poder no alcanza son

debilidades, dependencias, o vienen determinadas por el capricho y las acciones de los demás.

Recordemos, también, que si pensamos que podemos llevar las riendas de cosas que por naturaleza escapan a nuestro control, o intentamos adoptar los asuntos de otros como propios, nuestros esfuerzos se verán desbaratados y nos convertiremos en personas frustradas, ansiosas y criticonas.

Ocúpate de tus propios asuntos

Presta atención únicamente a tus verdaderas preocupaciones y da por sentado que lo que pertenece a los demás es un asunto suyo y no tuyo. Si obras así, serás impermeable a la coacción y nadie te podrá retener. Serás auténticamente libre y eficaz, pues darás buen uso a tus esfuerzos en lugar de malgastarlos criticando u oponiéndote a los demás.

Si conoces y prestas atención a tus verdaderas preocupaciones, nada ni nadie te hará actuar contra tu voluntad; los demás no podrán herirte, no ganarás enemigos ni padecerás ningún mal.

Si tienes el propósito de vivir siguiendo estos principios, recuerda que no será fácil: deberás renunciar por completo a algunas cosas y posponer otras por ahora. Es probable que debas privarte de la riqueza y el poder si quieres asegurarte de alcanzar la felicidad y la libertad.

Reconoce las meras apariencias

A partir de ahora debes ejercitarte en decirle a cualquier cosa desagradable: “Eres sólo una apariencia y en modo alguno lo que aparentas ser”. Entonces considera concienzudamente el asunto en cuestión de acuerdo con los principios que acabamos de mencionar. En primer lugar, ¿atañe esta apariencia a las cosas que están bajo mi control o a las que no? Si atañe a cualquier cosa que esté fuera de tu control, aprende a no preocuparte por ella.

El deseo reclama ser satisfecho

Nuestros deseos y aversiones son soberanos veleidosos que reclaman satisfacción. El deseo nos ordena correr y coger lo que queremos. La aversión insiste en que evitemos las cosas que nos repelen.

Es bastante común que nos decepcionemos cuando no conseguimos lo que queremos y que nos aflijamos cuando logramos lo que no queremos.

En cambio, si evitas sólo las cosas indeseables que son contrarias a tu bienestar natural y que están bajo tu control, nunca te verás envuelto en algo que no quieras realmente. No obstante, si tratas de evitar fatalidades como la enfermedad, la muerte o el infortunio, sobre los cuales no tienes un control real, sufriréis tú y quienes te rodean.

El deseo y la aversión, aunque poderosos, no son más que hábitos. Y podemos ejercitarnos en tener mejores hábitos. Restringe el hábito de verte rechazado por todas esas cosas que escapan a tu control y céntrate, en cambio, en las cosas nocivas que sí puedes combatir.

Haz todo lo que esté en tu mano para refrenar el deseo. Pues si deseas algo que escapa a tu control, seguramente acabarás decepcionado; mientras, estarás descuidando las cosas que están bajo tu control y que son merecedoras de deseo.

Por supuesto, hay ocasiones en las que por razones prácticas debemos ir tras unas cosas y rehuir otras, pero debemos hacerlo con elegancia, discernimiento y flexibilidad.

Veamos las cosas tal como son en verdad

Las circunstancias no se presentan para satisfacer nuestras expectativas. Las cosas suceden por sí mismas. La gente se comporta tal como es. Aprovecha lo que realmente obtienes.

Abre los ojos: tienes que ver las cosas tal como son y así te ahorrarás el dolor de los falsos vínculos y la decepción evitable.

Piensa en lo que te deleita, las herramientas con las que cuentas, las personas a quienes quieres. Pero recuerda que tienen su propio carácter específico, el cual poco o nada tiene que ver con las forma que tenemos de verlo.

A modo de ejercicio, piensa en la cosa más insignificante a la que te sientas vinculado. Pongamos, por ejemplo, que tienes una copa favorita. Al fin y al cabo, no es más que una copa, de ahí que si se rompe puedas soportarlo. A continuación toma una cosa o una persona para con quien tus sentimientos y pensamientos de apego sean más intensos.

Recuerda, por ejemplo, cuando abrases a tu hijo, a tu marido, a tu esposa, que estás abrazando a un mortal. Así, si uno de ellos, muriera, podrías soportarlo con entereza.

Cuando algo acontece, lo único que está en tu mano es la actitud que tomas al respecto; tanto puedes aceptarlo como tomarlo a mal.

Lo que en verdad nos espanta y desalienta no son los acontecimientos exteriores por sí mismos, sino la manera en que pensamos acerca de ellos. No son las cosas lo que nos trastorna, sino nuestra *interpretación* de su significado.

¡Deja de asustarte a ti mismo con ideas impetuosas, con tus impresiones sobre el modo en que las cosas son!

Las cosas y las personas no son lo que deseamos que sean ni lo que parecen ser. Son lo que son.

Armoniza tus actos con la vida tal como realmente es

No intentes establecer tus propias normas.

Compórtate siempre, en *todos* los asuntos, grandes y públicos o pequeños y privados, de acuerdo con las leyes de la naturaleza. La armonía entre tu voluntad y la naturaleza debería ser tu ideal supremo.

¿Dónde practicar este ideal? En los pormenores de la vida cotidiana, en las tareas y deberes personales. Cuando lleves a cabo una tarea, como darte un baño, hazlo tan bien como puedas, en armonía con la naturaleza. Cuando comas, hazlo tan bien como puedas, en armonía con la naturaleza, y así sucesivamente.

No se trata tanto de *qué* estás haciendo como de *cómo* lo estás haciendo. Mientras comprendamos correctamente este principio y vivamos con arreglo al mismo, aunque surjan dificultades (pues también forman parte del orden divino), la paz interior seguirá siendo posible.

Los acontecimientos no nos hacen daño, pero nuestra visión de los mismo nos lo puede hacer

Las cosas, por sí mismas, no nos hacen daño ni nos ponen trabas. Tampoco las demás personas. La forma en que veamos las cosas es otro asunto. Son nuestras actitudes y reacciones las que nos causan problemas.

Por consiguiente, ni siquiera la muerte tiene gran importancia por sí misma. Es nuestro concepto de la muerte, nuestra idea, lo que es terrible, lo que nos aterroriza. Hay formas distintas de pensar sobre la muerte. Examina a fondo tus conceptos sobre la muerte y todo lo demás. ¿Son realmente ciertos? ¿Te hacen algún bien? No temas a la muerte y al dolor; teme al *temor* a la muerte y al dolor.

No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero siempre podemos elegir la forma de reaccionar ante ellas.

Ni vergüenza ni culpa

Si lo que sentimos acerca de las cosas es lo que nos atormenta, más que las cosas en sí mismas, resulta absurdo culpar a los demás. Por consiguiente, cuando sufrimos un revés, una molestia o una aflicción, no les echemos la culpa a los demás, sino a nuestra propia actitud. La gente mezquina suele reprochar a los demás su propio infortunio. La mayoría de la gente se lo reprocha a sí misma. Quienes se consagran a una vida de sabiduría, comprenden que el impulso de culpar a algo o a alguien es una necesidad, que nada se gana con culpar, ya sea a los demás o a uno mismo.

Uno de los signos que anuncian el alborar del progreso moral es la gradual extinción de la culpa. Vemos la futilidad de la acusación. Cuanto más examinamos nuestras actitudes y trabajamos sobre nosotros mismos, menos susceptibles somos de ser barridos por reacciones emocionales tormentosas en las que buscamos explicaciones fáciles a sucesos espontáneos.

Las cosas son sencillamente lo que son. Los demás que piensen lo que quieran; no es asunto nuestro. Ni vergüenza, ni culpa.

Crea tu propio mérito

No dependas nunca de la admiración de los demás. No tiene ningún valor. El mérito personal no puede proceder de una fuente externa. No lo encontrarás en las relaciones personales, ni en la estima de los demás. Es cosa probada que las personas, incluso quienes te quieren, no estarán necesariamente de acuerdo con tus ideas, no te comprenderán ni compartirán tu entusiasmo. ¡Madura! ¡A quién le importa lo que los demás piensen de ti!

Crea tu propio mérito.

El mérito personal no puede alcanzarse mediante la relación con personas de gran excelencia. Te ha sido encomendada una labor que debes llevar a cabo. Ponte manos a la obra, hazlo lo mejor que puedas y prescinde de quien pueda estar vigilándote.

Lleva a cabo un trabajo útil manteniéndote indiferente al honor y a la admiración que tus esfuerzos puedan suscitar en lo demás. El mérito ajeno no existe.

Los triunfos y excelencias de los otros sólo a ellos pertenecen. Asimismo, tus posesiones pueden ser excelente, pero tu persona no adquirirá excelencia a través de ellas.

Piénsalo: ¿qué es realmente tuyo? El *uso* que haces de las ideas, recursos y oportunidades que se te presentan. ¿Tienes libros? Léelos. Aprende de ellos. Aplica su sabiduría. ¿Tienes conocimientos especializados? Empléallos a fondo y a buen fin. ¿Tienes herramientas? Sácalas de la caja y construye o repara cosas. ¿Tienes una buena idea? Profundiza en ella y llévala a cabo. Saca el mayor provecho de lo que tienes, de lo que es realmente tuyo.

Puedes estar razonablemente a gusto y contento contigo mismo si armonizas tus actos con la naturaleza mediante el reconocimiento de lo que es en verdad tuyo.

Céntrate en tu deber principal

Hay un momento y un lugar para la diversión y el entretenimiento, pero no deberías permitir nunca que éstos pasaran por encima de tus auténticos propósitos. Si vas de viaje y el barco echa el ancla en un puerto, puedes bajar a tierra en busca de conchas o plantas. Pero ten cuidado; estate atento a la llamada del capitán. Presta atención al barco. Distraerse con fruslerías es la cosa más fácil del mundo. En cuanto el capitán llame a bordo, debes estar listo para abandonar dichas distracciones y acudir prontamente, sin siquiera volver la vista atrás.

Si eres anciano, no te alejes demasiado del barco, tal vez no consigas presentarte a tiempo cuando te llamen.

Acepta con calma los acontecimientos tal como ocurren

No exijas que los acontecimientos sucedan como deseas. Acéptalos tal como son realmente. Así te será posible la paz.

Tu voluntad está siempre bajo tu poder

En verdad nada te detiene. Nada te retiene realmente, puesto que tu voluntad está siempre bajo tu control. La enfermedad puede desafiar a tu cuerpo. ¿Pero acaso eres sólo cuerpo?

La cojera puede afectarte las piernas. Pero no eres sólo piernas. Tu voluntad es mayor que tus piernas. Tu voluntad no tiene por qué verse afectada por ningún incidente, a no ser que tú lo permitas. Recuérdalo cada vez que te ocurra algo.

Utiliza plenamente lo que te sucede

Cada dificultad con la que tropezamos en la vida nos ofrece la oportunidad de volvernos hacia dentro e invocar nuestros recursos íntimos. Las pruebas que soportamos puede y deben darnos a conocer nuestra fuerza.

La gente prudente mira más allá del incidente e intenta crearse el hábito de sacarle provecho.

Con ocasión de un suceso accidental, no debes limitarte a reaccionar a la buena de Dios; recuerda que debes volverte hacia dentro y preguntarte con qué recursos cuentas para hacerle frente. Profundiza. Posees fuerzas que a lo mejor aún no conoce. Encuentra la más apropiada. Utilízala.

Si tropiezas con una persona atractiva, el dominio de ti mismo será el recurso necesario; ante el dolor o la debilidad, el aguante; ante los insultos, la paciencia.

A medida que pase el tiempo y vayas consolidando el hábito de emparejar el recurso íntimo más apropiado a cada incidente, dejarás de tender a dejarte llevar por las apariencias de la vida. Dejarás de sentirte abrumado con tanta frecuencia.

Ocúpate de lo que tienes, no hay nada que perder

En verdad nada nos puede ser arrebatado. No hay nada que perder. La paz interior comienza cuando dejamos de decir, a propósito de las cosas, “lo he perdido”, y en su lugar decimos “ha regresado al lugar de donde vino”. ¿Ha muerto tu hijo? Él o ella ha regresado al lugar de donde vino. ¿Tu marido o tu esposa han muerto? Él o ella ha regresado al lugar de donde vino. ¿Te han arrebatado posesiones y propiedades? Éstas también han regresado al lugar del que vinieron.

Tal vez estés enfadado porque una mala persona ha robado tu pertenencia. ¿Pero qué debería preocuparte *quién* devuelve tus cosas al mundo que te las dio?

Lo importante es ser muy cuidadoso con las cosas que tienes mientras el mundo te permite tenerlas, tal como un viajero cuida de su habitación en una posada.

La buena vida es la vida de la serenidad interior

El signo más claro de una vida superior es la serenidad. El progreso moral tiene como resultado liberarse de la confusión interior. Puedes dejar de preocuparte por esto y aquello.

Si buscas una vida superior, absténte de emplear pautas de pensamiento habituales como éstas: “Si no trabajo más duramente, nunca me ganaré bien la vida, nadie me tomará en consideración, seré un don nadie” o “si no critico a mi jefe, se aprovechará de mi buena voluntad”.

Es mucho mejor morir de hambre libre de pesares y temores que vivir en la abundancia acosado por la preocupación, el pavor, el recelo y el deseo desenfrenado.

Emprende enseguida un programa de autodomínio. Pero empieza con modestia, por esas pequeñas cosas que te molestan. ¿Tu hijo ha derramado algo? ¿No encuentras la cartera? Debes decirte a ti mismo: “Hacer frente con calma a este inconveniente es el precio que pago por mi serenidad interior, por verme libre de toda perturbación; nadie consigue algo a cambio de nada”.

Cuando llamas a tu hijo, debes estar preparado para que no te responda, y si lo hace, tal vez no haga lo que le pides. En tal caso, tu inquietud en nada le ayuda. Tu hijo no debería tener la facultad de causarte ningún trastorno.

No prestes ninguna atención a las cosas que no te atañen

El progreso espiritual nos exige hacer hincapié en lo esencial y hacer caso omiso de todo lo demás, ya que sólo se trata de trivialidades que no merecen nuestra atención. Además, en verdad es bueno que nos consideren estúpidos e ingenuos en relación con los asuntos que no nos atañen. No te preocupes por la impresión que causes en los demás. Están deslumbrados y engañados por las apariencias. Sé fiel a *tu* objetivo. Sólo así reforzarás tu voluntad y darás coherencia a tu vida.

Abstén-te de intentar granjear-te la aprobación y admiración de los demás. Tu camino va más arriba. No anheles que te consideren sofisticado, único o sabio. De hecho, debes recelar cuando los demás te vean como alguien especial. Ponte en guardia contra la presunción y la vanidad.

Mantener la voluntad en armonía con la verdad y preocuparse de lo que escapa al propio control son acciones que se excluyen mutuamente. Cuando estés absorto en una, descuidarás la otra.

Conforma tus deseos y expectativas a la realidad

Para bien o para mal, la vida y la naturaleza se rigen por leyes que no podemos cambiar. Cuanto antes lo aceptemos, más tranquilos estaremos. Serías un necio si desearas que tus hijos o tu esposa vivieran para siempre. Son mortales, igual que tú, y la ley de la mortalidad está completamente fuera de tu alcance.

De modo semejante, es estúpido desear que un patrono, un pariente o un amigo no tengan tacha. Ello supondría controlar cosas que en verdad no podemos controlar.

Bajo nuestro control está que no nos decepcione el deseo si nos ocupamos del mismo de acuerdo con los hechos, en lugar de dejarnos llevar por él. En el fondo estamos controlados por aquello que otorga o suprime lo que buscamos o evitamos. Si lo que buscas es la libertad, no desees ni rehúyas nada que dependa de los demás, o siempre serás un esclavo desvalido.

Comprende en qué consiste realmente la libertad y cómo se alcanza. La libertad no es el derecho o la capacidad de hacer lo que te venga en gana. La libertad viene de comprender los límites de tu propio poder y los límites naturales establecidos por la divina providencia. Al aceptar las limitaciones y las inevitabilidades de la vida y trabajar

con ellas en lugar de combatirlas, nos hacemos libres. Si, por el contrario, sucumbimos ante el deseo pasajero por cosas que escapan a nuestro control, perdemos la libertad.

Tómate la vida como si de un banquete se tratara

Piensa en la vida como si se tratara de un banquete en el que te comportases con cortesía. Cuando te pasen las bandejas, extiende la mano y sírvete una porción moderada. Si una fuente te pasa de largo, disfruta de lo que tienes en el plato. Y si un manjar aún no te ha sido ofrecido, espera pacientemente a que te llegue el turno.

Mantén esta misma actitud de educada moderación y gratitud con los hijos, la esposa, la profesión y las finanzas. No hay ninguna necesidad de ansiar, envidiar o apropiarse de nada. Obtendrás la porción justa cuanto llegue el momento.

Evita adoptar los puntos de vista negativos de los demás

Los puntos de vista y los problemas de los demás pueden ser contagiosos. No cometas sabotaje contra ti mismo inconscientemente adoptando actitudes negativas e improductivas fruto de tu trato con terceros.

Si te encuentras con un amigo descorazonado, un pariente afligido o un colega que ha sufrido un revés de fortuna, procura no verte superado por el aparente infortunio. Acuérdate de discriminar entre los hechos en sí y la interpretación de los mismos. Recuerdate esto: “Lo que hace daño a esta persona no es el suceso en sí mismo, puesto que otra persona podría no sentirse en absoluto oprimida por la misma situación. Lo que está haciéndole daño es la respuesta que ha adoptado sin ningún sentido crítico”.

Contribuir a dar rienda suelta a obstinados sentimientos negativos no constituye una demostración de amabilidad o amistad para con las personas por quienes nos interesamos. Seremos de mucha más utilidad, tanto para los demás como para nosotros mismos, si permanecemos al margen y evitamos las reacciones melodramáticas.

Con todo, si te encuentras conversando con alguien que está deprimido, lastimado o frustrado, muestra amabilidad y escúchale

con compasión, pero no permitas que termine por desanimarte a ti también.

Interpreta siempre bien el papel que te han asignado

Somos como los actores de una obra. La voluntad divina nos ha asignado papeles en la vida sin consultarnos nada. Algunos de nosotros actuaremos en un drama breve; otros en uno largo. Puede que nos asignen el papel de pobre, de tullido, de distinguida celebridad, de dirigente o el de ciudadano normal y corriente.

Aunque no podemos controlar el papel que se nos asigna, nuestro afán debe ser interpretar el papel asignado tan bien como sea posible y abstenernos de quejarnos del mismo. Sea donde fuere y en cualesquiera circunstancias, ofrece una actuación impecable.

Si tienes que leer, lee; si tienes que ser escritor, escribe.

Todo sucede por una buena razón

Dime lo que piensas y te diré quién eres. Evita supersticiones que te lleven a conferir a los acontecimientos unos poderes o significados de los que carecen. No pierdas la cabeza. Nuestras ajetreadas mentes siempre andan sacando conclusiones, manufacturando e interpretando signos que no existen.

Piensa, en cambio, que todo lo que te sucede, sucede por algún bien. Que si has decidido ser feliz, eres feliz. Todo acontecimiento conlleva algún beneficio para ti; basta con que lo busques.

La felicidad sólo puede hallarse en el interior

La libertad es la única meta que merece la pena en la vida. Se consigue prescindiendo de las cosas que escapan a nuestro control. No podemos tener un corazón alegre si nuestras mentes son un afligido caldero de temor y ambición.

¿Quieres ser invencible? Entonces no entables combate con aquello sobre lo que no tienes un control real. La felicidad depende de tres cosas, y las tres están bajo tu poder: la voluntad, las ideas respecto a los acontecimientos en los que estás envuelto y el uso que hagas de esas ideas.

La auténtica felicidad siempre es independiente de las circunstancias externas. Practica la indiferencia para con las circunstancias externas. La felicidad sólo puede hallarse dentro.

Con cuánta facilidad nos deslumbran y nos engañan la elocuencia, los cargos, los títulos, los honores, las posesiones, la ropa cara o un porte afable.

No cometas el error de dar por sentado que las celebridades, los personajes públicos, los líderes políticos, los ricos o quienes poseen grandes dotes intelectuales o artísticas son necesariamente felices.

Hacerlo es dejarse desconcertar por las apariencias y sólo hará que dudes de ti mismo.

Recuerda: la esencia real de la bondad sólo se halla entre las cosas que están bajo tu control. Si no olvidas esta premisa, no te encontrarás en falso sintiendo envidia o desolación, comparando lamentablemente tus logros con los de los demás.

Deja de aspirar a ser otro que tú mismo, pues esto *está* bajo tu control.

Nadie puede hacerte daño

La gente no tiene la facultad de hacerte daño. Incluso si te denigran a voz en grito o te golpean, si te insultan, tuya es la decisión de considerar si lo que está ocurriendo es insultante o no. Cuando alguien te irrita, lo único que te está irritando es tu propia respuesta. Por consiguiente, cuando te parezca que alguien te está provocando, recuerda que lo único que te provoca es tu propio juicio del incidente. No permitas que tus emociones se enciendan ante meras apariencias.

Intenta no limitarte a reaccionar al instante. Toma distancia de la situación a fin de tener una perspectiva más amplia. Sosiégate.

El progreso espiritual pasa por hacer frente a la muerte y a las calamidades

En lugar de apartar la vista de los acontecimientos dolorosos de la vida, míralos de frente y piensa en ellos a menudo. Al hacer frente a las realidades de la muerte, la enfermedad, la pérdida y la decepción, te liberas de falsas ilusiones y esperanzas, al tiempo que evitas pensamientos desdichados y envidiosos.

Inculca en tu mente los ideales que debes abrigar

Mantén-te unido a lo que es espiritualmente superior, prescindiendo de lo que hacen y dicen los demás. Sé fiel a tus verdaderas aspiraciones pase lo que pase a tu alrededor.

Quienes busquen una vida en la prudencia serán objeto de burla

Quienes buscan una vida superior en la prudencia, quienes aspiran a vivir fieles a sus principios espirituales, deben estar preparados para ser objeto de burla y condena.

Muchas personas que bajan progresivamente el listón de sus aspiraciones personales en un intento de ganar aceptación social y más comodidad en la vida terminan amargamente resentidos con quienes tienen inclinaciones filosóficas y se niegan a comprometer sus ideales espirituales en su búsqueda por mejorarse a sí mismos. Nunca vivas en función de estas almas desdichadas. Compadécete de ellas al tiempo que te mantienes firme en lo que *tú* sabes que es bueno.

Cuando inicies tu programa de progreso espiritual, es probable que las personas que te rodean se mofen de ti y te acusen de arrogancia.

Tu cometido es comportarte con humildad y ser consecuente con tus ideales morales. Aférrate a lo que en el fondo de tu corazón sabes que está bien. Así, si eres constante, las mismas personas que se burlaban de ti terminarán por admirarte.

Pero si permites que las opiniones malintencionadas te hagan titubear en tus propósitos, incurrirás en una doble falta.

Querer agradar a los demás es una trampa peligrosa

Cuando intentamos agradar a los demás, nos encontramos mal dirigidos hacia lo que está fuera de nuestra área de influencia. Al hacerlo perdemos el dominio sobre el propósito de nuestra vida.

Confórmate con ser un amante de la prudencia, un buscador de la verdad. Regresa una y otra vez a lo que es esencial y valioso.

No trates de parecer sabio a los ojos de los demás.

Si quieres llevar una vida en la prudencia, vívela en tus términos y con tus propios ojos.

El carácter importa más que la reputación

La preocupación y el temor son una pérdida de tiempo y no suponen un buen ejemplo. Esto es especialmente cierto en lo concerniente a tu reputación e influencia. ¿Por qué vivir con temor a cosas como si obtendrás el reconocimiento público en tu profesión o comunidad, o si conseguirás las oportunidades y gratificaciones que otros consiguen?

No te preocupes por cuestiones como “la gente no tiene una buena opinión de mí, soy un don nadie”. Incluso si tu reputación fuera una cuestión de importancia, no eres responsable de lo que los demás piensan de ti. ¿Qué diferencia real supone para tu carácter y bienestar que goces de una posición ventajosa o que te inviten a fiestas elegantes?. Ninguna. Entonces, ¿qué descrédito puede haber en no ser un agente del poder ni una celebridad? ¿Y por qué deberías preocuparte de si eres un don nadie cuando lo que importa es ser alguien en las áreas de la vida sobre las que tienes control y en las cuales puedes marcar una diferencia real?

“Pero sin poder y reputación no podré ayudar a mis amigos”, podrías decir. Es cierto que no les darás acceso al dinero ni a los pasillos del poder. ¿Pero acaso alguien espera realmente este tipo de ayuda de ti y no de algún otro? ¿Cómo pueden esperar que des algo

que no tienes? “Aún así, sería estupendo tener poder y dinero para compartirlos con mis amigos”. Si puedo hacerme rico y poderoso conservando mi honor, la lealtad a la familia, los amigos, los principios y el amor propio, dime cómo se hace y lo haré. Pero si tengo que sacrificar mi integridad personal, es estúpido y ridículo que me sigas animando. Por otra parte, si tuvieras que elegir entre una determinada cantidad de dinero o tener un amigo leal y honorable, ¿con qué te quedarías? Es mejor que me ayudes a ser una buena persona en lugar de incitarme a hacer cosas que amenazan a mi buen carácter.

“Bueno, ¿y qué hay de mis obligaciones para con la patria?” ¿Qué quieres decir? ¿Acaso te refieres a efectuar grandes donativos a instituciones benéficas o a levantar exorbitantes edificios, acaso se trata de eso? Un obrero metalúrgico no hace zapatos y un zapatero no fabrica armas. Basta con que cada cual haga bien lo que tiene que hacer. “¿Y qué pasa si hay alguien más que hace lo mismo que yo?” No pasa nada, no por ello tu contribución será menos valiosa. “Pero, ¿y mi posición en la sociedad?”, preguntas. Cualquier posición que puedas mantener conservando el honor y la fidelidad a tus obligaciones está bien. Pero si tu deseo de contribuir en la sociedad compromete tu responsabilidad moral, ¿cómo puedes servir a tus conciudadanos si te has convertido en un irresponsable sinvergüenza?

Más vale ser una buena persona y cumplir con tus obligaciones que tener renombre y poder.

Todo tiene un precio

¿Alguien disfruta de privilegios, oportunidades u honores que tú deseas? Si los privilegios que han conseguido son buenos, deléitate con el goce de quien los posee. Es su momento de prosperidad. Si los privilegios son malos, no debe preocuparte que no te pertenezcan.

Recuerda: nunca obtendrás las mismas recompensas que los demás si no empleas los mismos métodos e inviertes el mismo tiempo que ellos. No es razonable pensar que podemos obtener una recompensa si no estamos dispuestos a pagar su precio. La persona que “gana” en algo no tiene ninguna ventaja real sobre ti, puesto que tuvo que pagar el precio de la recompensa.

Siempre está en nuestras manos decidir si queremos pagar o no el precio de las recompensas de la vida. Y con frecuencia no conviene más no pagarlo, pues dicho precio podría comprar nuestra integridad. Podríamos vernos forzados a ensalzar a alguien por quien no sentimos ningún respeto.

Han tuya la voluntad de la naturaleza

Descubre la voluntad de la naturaleza. Estúdiala, préstale atención y hazla tuya.

La voluntad de la naturaleza nos es revelada mediante experiencias comunes a todos. Por ejemplo, si el hijo de un vecino rompe un tazón o algo por el estilo, decimos de buen grado: “Estas cosas pasan”. Cuando el tazón que se rompa sea el tuyo, deberías responder de la misma forma en que lo haces cuando se rompe un tazón ajeno.

Traslada esta premisa a asuntos de mayor importancia emocional y material. ¿Qué muere el hijo, la esposa u otro ser querido de otra persona? En tales circunstancias, cualquiera puede decir: “Es el ciclo de la vida. La muerte tarde o temprano llega. Hay cosas inevitables”.

Pero cuando quien muere es nuestro hijo o nuestro amor, tendemos a exclamar: “¡Ay de mí! ¡Qué desgraciado soy!”.

Recuerda lo que tú sientes cuando le sucede lo mismo a otra persona. Transfiere ese sentimiento a tus circunstancias actuales.

Aprende a aceptar los acontecimientos, incluso la muerte, con inteligencia.

El objetivo del dominio de uno mismo es el objetivo al que la voluntad divina desea que aspiremos

El mal no reside de forma natural en el mundo, en los acontecimientos ni en las personas. El mal es consecuencia del descuido, la pereza o la distracción: aparece cuando perdemos de vista el verdadero propósito de nuestra vida.

Cuando recordamos que el propósito es el progreso espiritual, volvemos a esforzarnos en dar lo mejor de nosotros mismos. Así es como se alcanza la felicidad.

Valora tu mente, aprecia tu razón, manténle fiel a tu propósito

No entregues tu mente.

Si alguien pretendiera ofrecer tu cuerpo a cualquier transeúnte sin darle mayor importancia, naturalmente te pondrías furioso.

Entonces, ¿por qué no tienes ningún pudor en prestar tu valiosa mente a cualquier persona que desee influenciarte? Piénsalo dos veces antes de entregar tu mente a alguien que puede injuriarte, dejándote confundido y trastornado.

Considera lo que viene en primer lugar, luego lo que sigue, y entonces actúa

Cultiva el hábito de estudiar y examinar una acción futura antes de emprenderla. Antes de obrar, retrocede para tener una visión más amplia, para no actuar a la ligera obedeciendo a un impulso. Determina lo que sucede primero, considera adónde conduce y entonces actúa de acuerdo con lo que hayas aprendido.

Cuando actuamos sin prudencia, podemos iniciar una tarea con gran entusiasmo; luego, cuando aparecen consecuencias imprevistas o indeseadas, nos retiramos vergonzosamente y llenos de pesar: “*Habría hecho esto; podría haber hecho lo otro; debería haberlo hecho de otro modo*”.

Supongamos que quieres conseguir una medalla en los Juegos Olímpicos. Eso está muy bien, pero debes tomar en consideración en qué te estás involucrando. ¿Qué conlleva un deseo como éste? ¿Qué es lo primero que debes hacer? ¿Y luego? ¿Qué te van a exigir? ¿Y qué se deriva de ello? Esta línea de acción, ¿te será realmente beneficiosa? Si lo es, adelante.

Si deseas ganar en los Juegos Olímpicos, para prepararte como es debido tendrás que seguir un programa estricto que te llevará al

límite de tu resistencia. Tendrás que someterte a normas muy exigentes, seguir una dieta adecuada, olvidarte de los dulces y los postres, entrenar concienzudamente y con regularidad haga frío o calor, y dejar de beber. Tendrás que obedecer las instrucciones de tu entrenador como si fueran las de un médico. Luego, una vez que ya estés compitiendo, hay bastantes posibilidades de que te tiren a la cuneta. Puedes lastimarte un brazo, torcerte un tobillo, caer de bruces al barro; y, tras pasar por todo esto, puede que fracases.

Después de contemplar todas estas posibilidades, prestando atención a todas las cosas que pueden suceder y a sus consecuencias, si tu resolución se mantiene firme, debes ejercitar tu juicio. Si en conjunto sigues pensando que te conviene, participa en los Juegos, y hazlo de todo corazón.

Al ver las cosas con perspectiva estableces la diferencia entre tú mismo y el diletante, la persona que juega a cualquier cosa mientras resulte cómodo o interesante. No es esa una postura noble. Piensa detenidamente en las cosas y comprométete de pleno. De otro modo serás como un niño que a veces se figura que es un luchador, otras un soldado, otras un músico y otras el actor de una tragedia.

A no ser que nos entreguemos por completo a nuestros esfuerzos, seremos personas vacías y superficiales y nunca desarrollaremos

nuestros talentos naturales. Todos hemos conocido personas que, cual monos, imitan cualquier cosa que parezca novedosa y llamativa en un momento dado. Pero poco después su entusiasmo y su esfuerzo decaen; abandonan sus proyectos en cuanto les resultan demasiado familiares o exigente.

Un espíritu poco entusiasta no tiene ningún poder. Los esfuerzos vacilantes conducen a resultados vacilantes. La gente suele lanzarse a una empresa de cabeza y sin reflexionar. Tal vez se encuentren con una figura ejemplar con Eufates y reciban inspiración para superarse a sí mismos. Está muy bien actuar así, pero antes debes examinar la verdadera naturaleza de tus aspiraciones y medirlas con tus capacidades.

Sé sincero contigo mismo. Valora claramente tus fuerzas y debilidades. ¿Tienes lo necesario para competir? Para ser un luchador, por ejemplo, se requiere una extraordinaria fuerza en los hombros, la espalda y los muslos. ¿Tienes la habilidad y la agilidad físicas para estar entre los mejores de esta disciplina? Una cosa es desear ser un campeón y hacer algo con destreza; otra es serlo realmente y hacerlo con una habilidad consumada. Cada cual está hecho para una cosa distinta.

Así como se precisan determinadas capacidades para tener éxito en un campo específico, también se requieren ciertos sacrificios. Si anhelas llegar a ser diestro en el arte de vivir con prudencia, ¿crees que puedes comer y beber en exceso? ¿Crees que puedes seguir sucumbiendo a la ira y a tus hábitos de frustración e infelicidad? No. Si la auténtica sabiduría es tu objetivo y eres sincero, tendrás que trabajar contigo mismo. Tendrás que superar muchos antojos nocivos y muchos actos reflejos. Tendrás que reconsiderar con quién tratas. ¿Merecen la pena tus amigos y compañeros? ¿Contribuye su influencia (sus hábitos, valores y comportamientos) a elevarte o más bien refuerza tu dejadez ante los hábitos de los que quieres desprenderte? La vida de la sabiduría, como cualquier otra cosa, tiene un precio. Siguiéndola puedes ser objeto de burla e incluso acabar por llevarte la peor parte en todos los aspectos de la vida pública, con inclusión de la profesión, la posición social y la posición legal ante los tribunales.

Una vez que has examinado como es debido todos los detalles que conlleva el esfuerzo por disfrutar de una vida superior, aventúrate con el mayor empeño posible. Realiza los sacrificios necesarios que constituyen el precio del más valioso de los objetivos: la libertad, la ecuanimidad y la tranquilidad. No obstante, si al valorar tu temple te das cuenta de que no estás capacitado o dispuesto, libérate del engaño y toma un camino distinto, más realista.

Si intentas ser algo que no eres o te esfuerzas en conseguir algo que está más allá de tus posibilidades, terminarás como un patético diletante que habrá intentado primero ser un hombre prudente, luego un burócrata, luego un político y luego un dirigente municipal. Estos papeles no son coherentes. No puedes emprender el vuelo en infinitas direcciones, por más atractivas que sean, y al mismo tiempo vivir de forma íntegra y fructífera.

Sólo puedes ser una persona, ya sea buena o mala. Tienes dos elecciones básicas. O te dispones a desarrollar la razón, siendo fiel a la verdad, o ansías bienes externos. La elección es única y exclusivamente tuya. Puedes emplear tus cualidades en un trabajo interior o perderte en lo exterior, o lo que es lo mismo, ser una persona prudente o seguir las trilladas sendas de la mediocridad.

Las relaciones con los demás nos revelan nuestros deberes

No eres una entidad aislada, sino una parte única e irremplazable del cosmos. No lo olvides. Eres una pieza esencial del rompecabezas de la humanidad. Todos formamos parte de una comunidad humana vasta, intrincada y perfectamente ordenada. ¿Mas dónde encajas en esta telaraña de humanidad? ¿A quién le estás obligado?

Busca cuáles son y comprende tus relaciones con las demás personas. Al reconocer las relaciones naturales e identificar los deberes definimos nuestra situación en el esquema cósmico. Los deberes resultan naturalmente de relaciones tan fundamentales como la familia, el vecindario, el lugar de trabajo y el estado o la nación. Debes adquirir el hábito de examinar regularmente tus funciones (padre, hijo, vecino, ciudadano, líder) los deberes naturales que conllevan. Una vez que sepas quién eres y a quién estás vinculado, sabrás lo que tienes que hacer.

Si un hombre es tu padre, por ejemplo, deberás satisfacer determinadas exigencias emocionales y prácticas. El hecho de que sea tu padre implica un vínculo fundamental y duradero entre vosotros dos. Por naturaleza estás obligado a cuidar de él, a escuchar su consejo, a tener paciencia con sus opiniones y respetar sus indicaciones.

Sin embargo, supongamos que no es un buen padre. Tal vez sea necio, ignorante, grosero o sostenga opiniones muy distintas a las tuyas. ¿Acaso la naturaleza le da a uno el padre *ideal*, o siquiera un padre? Cuando se trata del deber fundamental como hija o hijo, el carácter, la personalidad y los hábitos de tu padre, sean cuales sean, son secundarios. El orden divino no diseña las personas ni las circunstancias a nuestro gusto. Tanto si te resulta agradable como si no, ese hombre es, al fin y al cabo, tu padre, y debes cumplir con tus obligaciones filiales.

Supongamos que tienes un hermano o una hermana que te trata mal. ¿Qué más da? Sigue existiendo el imperativo moral de reconocer y mantener tus deberes fundamentales para con él o ella. No te centres en lo que él o ella hace, sino en seguir *tu* elevado propósito. Tu propósito debería buscar la armonía con la naturaleza. Pues éste es el verdadero camino hacia la libertad. Deja que los demás actúen como quieran; de todos modos eso escapa a tu control y por consiguiente no te concierne. Comprende que la naturaleza en conjunto está ordenada de acuerdo con a razón, pero no todo en la naturaleza es razonable.

Cuando pones empeño en llevar a cabo acciones propias de una persona sabia y prudente, intentado conformar tus intenciones y

actos a la voluntad divina, no te sientes víctima de las palabras o las acciones de los demás. En el peor de los casos, esas palabras y acciones te parecerán divertidas o lamentable.

Salvo en el caso de malos tratos físicos extremos, los demás no pueden hacerte daño, a no ser que se lo permitas. Y esto sigue siendo cierto aunque la persona en cuestión sea tu padre, tu hermano, hermana, maestro o patrono. No consientas que te hagan daño y no te lo harán. Sobre esta elección sí tienes control.

La mayor parte de la gente tiende a engañarse a sí misma pensando que la libertad consiste en hacer lo que te hace sentir bien o lo que favorece el bienestar y la tranquilidad. Lo cierto es que quien subordina la razón a la sensación del momento, de hecho es esclavo de sus deseos y aversiones. Está mal preparado para actuar con eficacia y nobleza cuando se presentan desafíos inesperados, cosa que inevitablemente se da.

La auténtica libertad exige mucho de nosotros. Sólo si descubrimos y comprendemos nuestras relaciones fundamentales y cumplimos con entusiasmo con nuestro deber, la verdadera felicidad, a la que todo el mundo aspira, será efectivamente posible.

La esencia de la fidelidad

La esencia de la fidelidad reside ante todo en sostener opiniones y actitudes correctas con respecto a lo absoluto. Recuerda que el orden divino es inteligente y fundamentalmente bueno. La vida no es una serie de episodios fortuitos y sin sentido, sino un todo ordenado y elegante que obedece a leyes en el fondo comprensibles.

La voluntad divina existe y dirige el universo con justicia y bondad. Aunque no siempre lo parezca -si nos limitamos a ver en la superficie de las cosas-, el universo en el que vivimos es el menor universo posible.

Toma la resolución de esperar justicia, bondad y orden, y se te irán revelando progresivamente en todos tus asuntos. Confía en que existe una inteligencia divina cuyas intenciones dirigen el universo. Haz que tu objetivo supremo sea gobernar tu vida de acuerdo con la voluntad del orden divino.

Cuando te esfuerces en conformar tus intenciones y acciones al orden divino, no te sentirás acosado, indefenso, confundido o resentido ante las circunstancias de tu vida. Te sentirás fuerte, decidido y seguro.

La fidelidad no es creencia a ciegas; consiste en practicar con constancia el principio de rehuir las cosas que no están bajo nuestro control, dejando que se resuelvan de acuerdo con el sistema natural de responsabilidades. Deja de intentar anticiparte o controlar los acontecimientos. Acéptalos, en cambio, con gracia e inteligencia.

Es imposible mantenerse fiel a un propósito ordenado si tiendes a imaginarte que las cosas que escapan a tu poder son inherentemente buenas o malas. Cuando esto sucede, se establece sin más el hábito de culpar a los factores externos por nuestra suerte en la vida, y nos perdemos en una espiral negativa de envidia, discordia, disgusto, ira y reproche. Pues por naturaleza todas las criaturas rechazan las cosas que les harán daño y buscan y admiran las que parecen buenas y provechosas.

El segundo aspecto de la fidelidad es la importancia de observar prudentemente las costumbres de nuestra familia, nuestro país y nuestra comunidad local. Participa en los rituales de tu comunidad con el corazón puro, sin avaricia ni extravagancia. Haciéndolo, te unes al orden espiritual de tu pueblo y favoreces las aspiraciones esenciales de la humanidad.

La fidelidad es el antídoto de la amargura y la confusión y nos confiere la convicción de estar preparados para cualquier cosa que la

voluntad divina nos destine. Debemos aspirar a ver el mundo como un todo integral, inclinar fielmente todo nuestro ser hacia el bien supremo y adoptar la voluntad de la naturaleza como si fuera la propia.

Los acontecimientos son, por sí mismos, impersonales e indiferentes

Cuando contemples el futuro, recuerda que todas las situaciones se desenvuelven del modo en que lo hacen sin tener en cuenta cómo nos hacen sentir. Nuestras esperanzas y temores ejercen influencia en nosotros, no en los acontecimientos.

Las personas indisciplinadas, llevadas por sus antipatías y simpatías personales, siempre andan en busca de signos para construir o reforzar sus irreflexivos puntos de vista y opiniones. Mas los acontecimientos, por sí mismos, son impersonales, aunque las personas juiciosas sin duda pueden y deben responder a dichos acontecimientos de forma provechosa.

En lugar de personalizar una situación (“es *mi* triunfo”, “fue *su* metedura de pata” o “ es *mi* amargo infortunio”) y sacar conclusiones mordaces sobre ti mismo o la naturaleza humana, busca el modo de hacer un buen uso de ciertos aspectos del acontecimiento. ¿Hay algún beneficio, no evidente, encerrado en ese acontecimiento, que un ojo ejercitado pueda discernir? Presta atención; sé un detective. Tal vez extraigas una lección que podrás aplicar a un caso similar en el futuro.

En *ningún* acontecimiento, por horrible que parezca, no hay nada que nos impida buscar esa oportunidad escondida. No hacerlo supone un fallo de la imaginación. Pero buscar la oportunidad en ocasiones requiere armarse de mucho valor, pues la mayor parte de la gente que te rodea persistirá en interpretar los acontecimientos en los términos más groseros: éxito o fracaso, bueno o malo, bien o mal. Estas categorías simplistas y polarizadas eclipsan otras interpretaciones más relativas (y *útiles*) de acontecimientos que son mucho más ventajosos e interesantes.

El hombre prudente sabe que es infructuoso proyectar las propias esperanzas y temores en el futuro. Hacerlo sólo conduce a elaborar representaciones melodramáticas mentales y a perder el tiempo.

Paralelamente, uno no debería mostrar una aquiescencia pasiva ante el futuro y lo que éste encierra. Limitarse a no hacer nada no evita el riesgo, sino que lo acrecienta.

Hay un momento para planear con prudencia y hacer provisiones para las situaciones venideras. Prepararse como es debido para el futuro consiste en adoptar buenos hábitos personales. Esto se hacer persiguiendo activamente el bien en todos los aspectos de la vida cotidiana y examinando regularmente las razones que te mueven, para asegurarte de que están libres de las trabas del miedo, la

avaricia y la pereza. Si lo haces, los acontecimientos externos dejarán de zarandearte.

Ejercita tus *intenciones* en lugar de engañarte a ti mismo pensando que puedes manipular los acontecimientos externos. Si la oración o la meditación te sirven de ayuda, practícalas. Pero el consejo divino búscalo solamente cuando la aplicación de tu propia razón no produzca ninguna respuesta, cuando hayas agotado los demás medios.

¿Qué es un acontecimiento “bueno”? ¿Qué es un acontecimiento “malo”? ¡Tales cosas no existen! ¿Qué es una buena persona? La que alcanza la tranquilidad tras adoptar el hábito de preguntarse en toda ocasión “¿qué es lo correcto?”.

No reprimas nunca un impulso generoso

Lleva a cabo todos tus impulsos generosos. No los cuestiones, especialmente si un amigo te necesita; actúa en su nombre. ¡No dudes!

No te entretengas en especulaciones sobre los posibles problemas o peligros. Mientras dejes que la razón te muestre el camino, estarás a salvo.

Tu deber es estar dispuesto a prestar ayuda a tus amigos en los momentos de apuro.

Define claramente la persona que quieres ser

¿Quién quieres ser exactamente? ¿Qué clase de persona quieres ser?
¿Cuáles son tus ideales personales? ¿A quién admiras? ¿Cuáles de sus rasgos característicos te gustaría hacer tuyos?

Ya va siendo hora de dejar de ser un vago. Si deseas convertirte en una persona extraordinaria, si quieres ser sabio, tienes que identificar explícitamente el tipo de persona que quieres ser. Si llevas un diario, escribe lo que estás intentando ser, de modo que puedas utilizar esa autodefinición como referencia. Describe con precisión la conducta que quieres adoptar, de forma que puedas observarla tanto cuando estés a solas como con más gente.

Habla con buena intención

Se presta mucha atención a la importancia moral de los actos y sus consecuencias. Quienes aspiran a una vida superior también llegan a comprender el con frecuencia ignorado poder moral de las palabras.

Uno de los signos más claros de la vida moral es hablar correctamente. Perfeccionar el modo de hablar es una de las piedras angulares de todo programa espiritual que se precie.

Ante todo, piensa *antes* de hablar para asegurarte de que hablas con buena intención. Irse de la lengua es una falta de respeto hacia los demás. Descubrirte a la ligera es una falta de respeto a ti mismo. Mucha gente se siente obligada a expresar cualquier sentimiento, pensamiento o impresión que tenga. Vierten al azar el contenido de su mente indiferentes a sus consecuencias. Esto es peligroso tanto en el sentido práctico como moral. Si cotilleamos sobre cada una de las ideas que se nos ocurren, sean grandes o pequeñas, podemos desperdiciar fácilmente, en el trivial curso de una charla huera, ideas que tienen verdaderas cualidades.

Hablar desenfrenadamente es como ir dando bandazos en un vehículo sin control destinado a caer en la cunete.

En caso de necesidad mantente callado o habla con moderación. El habla en sí misma no es buena ni mala, pero se emplea tan a menudo con negligencia, que debes ponerte en guardia. La charla frívola es una charla hiriente; además, es impropio ser un charlatán.

Entra en discusión cuando una ocasión social o profesional así lo requiera, pero sé cauto y asegúrate de que el espíritu y el propósito de la conversación, así como su contenido, siguen mereciendo la pena. La chachara es seductora. No te dejes atrapar por sus garras.

No es preciso limitarse a temas elevados o filosóficos todo el tiempo, pero ten cuidado de que el parloteo común que pasa por ser una discusión que vale la pena no tenga efectos corrosivos sobre tu elevado propósito. Cuando decimos tonterías sobre cosas triviales, nosotros mismos nos volvemos triviales, pues la atención queda absorta en trivialidades. Nos convertimos en aquello a lo que prestamos atención.

Nos volvemos mezquinos cuando entablamos una conversación sobre terceros. En especial, evita acusar, alabar o comparar con la gente.

Si te das cuenta de que la conversación en la que estás inmerso decae hacia la palabrería, intenta, siempre que sea posible, conducirla de nuevo, sutilmente, hacia temas más constructivos. No obstante, puedes limitarte a permanecer callado.

Conserva el buen humor y disfruta de unas carcajadas cuando sea apropiado, pero evita la risa floja de cantina que suele degenerar en vulgaridad o malevolencia. Ríete *con*, pero nunca *de*.

Siempre que puedas, evita hacer promesas ociosas.

Apártate de los entretenimientos populares

Casi todo lo que se acepta como legítimo entretenimiento es inferior o ridículo y sólo atiende o explota las debilidades de la gente. Procura no formar parte de la multitud que se entrega a semejantes pasatiempos. La vida es demasiado corta y tienes cosas importantes que hacer. Sé juicioso con las imágenes e ideas que permites en tu mente. Si no eliges tú mismo a qué pensamientos e imágenes te exponer, lo hará algún otro, y sus motivos pueden no ser los más elevados. Lo más fácil de este mundo es deslizarse imperceptiblemente hacia la vulgaridad. Pero no es necesario que esto suceda si tomas la determinación de no desperdiciar tu tiempo y tu atención en tonterías.

Cuidado con las compañías

Al margen de lo que los demás pretendan, puede que en realidad no vivan siguiendo valores espirituales. Vigila con quién te relacionas. Imitar los hábitos de quienes tratamos es humano. Sin advertirlo, adoptamos sus intereses, opiniones, valores y manera de interpretar los acontecimientos. Hay mucha gente que, aun con buena intención, sigue teniendo una influencia perjudicial sobre ti porque no sabe distinguir entre lo que merece la pena y lo que no.

El mero hecho de que la gente sea amable contigo no significa que debas pasar el tiempo con ellos. Que te busquen y se interesen por ti y tus asuntos no quiere decir que debas relacionarte con ellos. Sé selectivo a la hora de hacer nuevos amigos, colegas y vecinos. Todas esas personas pueden tener efectos sobre tu destino. El mundo está lleno de semejantes agradables y con talento. La clave es asociarse sólo con personas que te eleven, cuya presencia saque lo mejor de ti mismo. Pero recuerda que la influencia moral es una calle de doble dirección, y por eso debemos asegurarnos de que nuestros pensamientos, palabras y actos constituyan una influencia positiva en aquellos con quienes tratamos. La verdadera prueba de la excelencia personal radica en la atención que prestamos a los pequeños detalles de la conducta, la cual con tanta frecuencia descuidamos.

Debemos preguntarnos regularmente: “¿Cómo son los pensamientos, palabras y actos que afectan a mis amigos, esposa, mi vecino, mi hijo, mi patrono, mis subordinados, mis conciudadanos? ¿Estoy poniendo algo de mi parte para contribuir al progreso espiritual de todos aquellos con quienes estoy en contacto?” Haz tuya la empresa de sacar lo mejor de los demás predicando con el ejemplo.

Cuida tu cuerpo, pero no hagas alarde del mismo

Respeta las necesidades de tu cuerpo. Prodígale los mejores cuidados para promover su salud y bienestar. Dale absolutamente todo lo que necesite, con inclusión de comida y bebida saludables, ropa digna y un hogar cálido y confortable. Sin embargo, no utilices tu cuerpo como una ocasión para la exhibición o el lujo.

Evita el sexo fortuito

Absténate del sexo fortuito y en especial evita el contacto sexual antes del matrimonio. Esto suena mojigato, pero el tiempo ha demostrado que constituye una muestra de respeto hacia nosotros mismos y los demás.

No obstante, si sabes de alguien que ha tenido relaciones sexuales fortuitas, no tienes por qué justificarte ni tampoco intentar que adopte tu punto de vista.

Absténete de defender tu reputación o tus intenciones

No tengas miedo de los insultos ni de las críticas.

Sólo los moralmente débiles se sienten obligados a defenderse o explicarse ante los demás. Deja que la calidad de tus actos hable en tu nombre. No podemos controlar la impresión que los demás se forman de nosotros, y esforzarse por hacerlo sólo degrada el carácter.

Así pues, si alguien te dice que una persona determinada te ha estado criticando, no te molestes en excusarte o defenderte. Límitate a sonreír y responde: “Supongo que esa persona no conoce mis demás defectos. De no ser así no habría mencionada sólo esos”.

Compórtate con dignidad

Estés donde estés, compórtate siempre como si fueras una persona distinguida.

Aunque el comportamiento de mucha gente viene dictado por lo que sucede a su alrededor, tú mantén-te fiel a un nivel superior. Procura evitar las fiestas o juegos donde el jolgorio y la juerga irreflexivos son la norma. Si te encuentras en un acontecimiento público, permanece arraigado en tus propósitos e ideales.

Materializa tus ideales personales emulando a personajes ejemplares

Una de las mejores maneras de elevar el carácter de inmediato consiste en encontrar personajes ejemplares que valga la pena emular. Si tienes la oportunidad de conocer a una persona importante, no te pongas nervioso. Invoca las características de la gente que admiras más, adopta sus modales, su forma de hablar y su comportamiento como si fueran tuyos. No hay nada falso en ello. Todos llevamos dentro las semillas de la grandeza, pero necesitamos una imagen como punto de referencia para que puedan brotar.

Paralelamente, el hecho de conocer a una persona de gran mérito no significa que debas atemorizarte más de la cuenta. Las personas sólo son personas, a pesar de su talento o influencia.

Ejercita la discreción al conversar

La presunción no es el estilo del auténtico filósofo. Nadie disfruta con la compañía de un fanfarrón. Por consiguiente, no agobies a los demás con entusiastas relatos sobre tus hazañas. A nadie le importan mucho tus batallas y aventuras, y si te las consienten durante un rato es por mera educación. Hablar con frecuencia y en exceso de los propios logros resulta cansado y pretencioso.

No es preciso que seas el payaso de la clase. Ni tampoco necesitas recurrir a otros métodos poco delicados para convencer a los demás de que eres listo, sofisticado o afable.

La charla agresiva, fácil u ostentosa debe evitarse a toda costa. Pues disminuye la estima que te profesan tus conocidos.

Mucha gente alinea su discurso con obscenidades en un intento por dar fuerza e intensidad a lo que dicen o para incomodar a los demás. Niégate a seguir dichas conversaciones. Cuando la gente que te rodea empieza a hablar de forma insustancial e indecente, si puedes, vete, o cuanto menos guarda silencio y deja que la seriedad de tu mirada muestre que te ofende lo grosero de su lenguaje.

Prefiere la satisfacción duradera a la gratificación inmediata

Deja que la razón sea suprema.

Incúlcate el hábito de la deliberación.

Practica el arte de probar si las cosas son efectivamente buenas o no. Aprende a esperar y a evaluar en lugar de reaccionar siempre obedeciendo a un instinto inexperto. La espontaneidad no es una virtud por sí misma.

Si te seduce la promesa de un placer cualquiera, da un paso atrás y concédete algo de tiempo antes de ir a por él sin pensarlo. Desapasionate y dale un par de vueltas al asunto: ¿este placer me proporcionará un deleite momentáneo o una satisfacción real y duradera? La calidad de vida y el tipo de persona en que nos convertimos cambian sustancialmente cuando aprendemos a distinguir entre las emociones baratas y las recompensas significativas y duraderas.

Si al considerar con calma el placer en cuestión te das cuenta de que en caso de abandonarte al mismo te arrepentirás, abstén-te y disfruta del dominio sobre tu persona. Refuerza el triunfo de tu carácter y te fortalecerás.

Adopta una actitud firme

Después de deliberar y determinar que una línea de acción es acertada, jamás pongas en duda tu juicio. Apoya tu decisión. Cabe la posibilidad de que haya gente que malinterprete tus intenciones y pueden llegar a censurarte. Pero si a tu juicio estás actuando correctamente, no tienes nada que temer. Adopta una actitud firme. No seas cobarde y evasivo.

La cortesía y la lógica tienen cada una su lugar

El decoro y la lógica son cosas distintas y cada una tiene una aplicación apropiada.

La proposición “o es blanco o es negro” funciona muy bien en un razonamiento disyuntivo, pero no tanto en una conversación entre amigos. Asimismo, en un banquete tal vez tenga sentido servirse la porción de comida más grande si se está realmente hambriento, pero hacerlo es de mala educación.

Cuando compartas mesa con las otras personas, presta atención no sólo a lo mucho que tu cuerpo aprecia las delicadezas que te son ofrecidas, sino también a la importancia que tienen los buenos modales y el refinamiento personal.

El dominio de sí mismo depende de la honestidad con uno mismo

Ante todo debes saber quién eres y de qué eres capaz. Así como nada grandioso se crea en un instante, lo mismo sucede con el perfeccionamiento de nuestros talentos y aptitudes. Siempre estamos aprendiendo, siempre estamos creciendo. Lo correcto es aceptar los desafíos. Así es como se progresa hacia el siguiente nivel de desarrollo intelectual, físico o moral. Con todo, no te hagas ilusiones: si intentas ser algo o alguien que no eres, empequeñeces tu verdadero yo y terminas por no desarrollarte en campos donde podrías destacar de forma natural.

En el orden divino cada uno tiene su vocación. Descubre la tuya y síguela fielmente.

Protege la razón

Igual que cuando caminas procuras no pisar un clavo ni torcerte un tobillo, deberías poner sumo cuidado en no deteriorar bajo ningún concepto la facultad suprema de la mente. La vida virtuosa depende ante todo de la razón. Si proteges la razón, ella te protegerá.

Observa prudencia y moderación

Mediante la vigilancia podemos anticipar la tendencia al exceso. Las posesiones de una persona deberían ser proporcionales a las necesidades de su cuerpo, tal como el zapato calza al pie.

Sin una preparación moral, podemos vernos inducidos al exceso. En el caso de los zapatos, por ejemplo, mucha gente siente la tentación de comprar zapatos selectos y exóticos cuando lo que en realidad necesita es un calzado confortable y duradero de su número.

Una vez que caemos, aunque sólo sea un poco, en la falta de moderación, adquirimos impulso y podemos perdernos en los caprichos.

La decencia y la belleza interior son más valiosas que la apariencia

Las mujeres cargan con el peso de la atención que se presta a que tengan un aspecto agradable. Desde su primera juventud, los hombres las halagan o son evaluadas sólo en términos de su apariencia externa.

Desgraciadamente, esto puede conducir a que una mujer se sienta adecuada sólo para dar placer a los hombres, y sus verdaderos dones interiores se atrofian tristemente. Puede sentirse obligada a emplear mucho tiempo y esfuerzos en realzar su belleza exterior y deformar su ser natural para gustar a los demás.

Lamentablemente, mucha gente, tanto hombres como mujeres, ponen todo el énfasis en controlar el aspecto físico y la impresión que causan en los demás.

Quienes buscan la sabiduría llegan a comprender que aunque el mundo nos otorgue recompensas por razones erróneas o superficiales, tales como el aspecto físico, la familia de la que procedemos, y así sucesivamente, lo que realmente importa es quiénes somos en nuestro fuero interno y en quién nos estamos convirtiendo.

La razón es más importante que el cuerpo

Quienes carecen de preparación moral invierten una desmesurada cantidad de tiempo en sus cuerpos. Realiza tus funciones animales incidentemente. Debes prestar la mayor atención al cuidado y desarrollo de la razón. Pues mediante la razón se llegan a comprender las leyes de la naturaleza.

Los malos tratos son fruto de las falsas impresiones

Si alguien te falta al respeto o habla mal de ti, recuerda que él o ella lo hace teniendo la impresión de que es correcto hacerlo.

Es poco realista esperar que esa persona te vea como te ves tú mismo. Quien saca conclusiones que se fundamentan en falsas impresiones es quien resulta herido, más que tú, puesto que es esa persona quien va descaminada. Cuando alguien interpreta una proposición verdadera como si fuera falsa, la proposición en sí no resulta herida; la persona que sostiene el punto de vista equivocado es quien sale defraudada y, por consiguiente, perjudicada. Una vez que hayas comprendido esto con toda claridad, será más difícil que te sientas insultado por los demás, aunque te injurien. Puedes decirte a ti mismo: “A esta persona le parece esto, pero no es más que su impresión”.

Todo tiene dos asas

Todas las cosas tienen dos asas: una con la que se pueden llevar, otra con la que no.

Si, por ejemplo, tu hermano o hermana te trata mal, no captes la situación por el asa del dolor o la injusticia, o no serás capaz de soportarla y te amargarás. Haz lo contrario. Capta la situación por el asa de los vínculos familiares. En otras palabras, céntrate en el hecho de que se trata de tu hermano o de tu hermana, de que habéis crecido juntos y, por consiguiente, os une un lazo duradero e irrompible. Al contemplar la situación de este modo, la comprendes correctamente y mantienes el equilibrio.

El pensamiento claro es vital

La vida prudente está regida por la razón. Es importante aprender a pensar con claridad. El pensamiento claro no es una empresa azarosa. Exige una preparación adecuada. Mediante un pensamiento claro somos capaces de dirigir la voluntad, ser fieles a nuestro auténtico propósito y descubrir los vínculos que nos unen a los demás y los deberes que resultan de dichas relaciones. Todos deberíamos aprender a identificar el pensamiento sensiblero y falaz. Estudia la legitimidad de las inferencias, de forma que evites sacar conclusiones sin fundamento.

Por ejemplo, he aquí unos casos de falsa lógica: “Soy más rico que tú; por consiguiente, soy mejor que tú”. Nos encontramos continuamente ante afirmaciones tan absurdas como ésta, pero son una falacia absoluta. La inferencia válida que podría sacarse es ésta: “Soy más rico que tú; por consiguiente, tengo más posesiones o dinero que tú”.

Otro ejemplo: “Hablo de forma más persuasiva que tú; por consiguiente, soy mejor que tú”. De aquí sólo se puede concluir: “Hablo de forma más persuasiva que tú; por consiguiente, mis discursos tienen más efecto que los tuyos”.

Pero recuerda: el carácter nada tiene que ver con las propiedades o los discursos persuasivos.

Dedica el tiempo a estudiar asiduamente el pensamiento claro y no te encontrarás con los ojos vendados. Una sólida formación lógica y las reglas de la discusión eficiente te serán de gran ayuda.

Llamemos a las cosas por su nombre

Cuando llamamos a las cosas por su nombre, las comprendemos correctamente, sin añadir juicios o información por nuestra cuenta. ¿Qué alguien se ducha deprisa? No digamos que se lava poco, sino deprisa. Nombremos la situación tal como es; no la filtremos por nuestros juicios.

¿Qué alguien bebe mucho vino? No digas que es un borracho, sino que bebe mucho. A no ser que estés perfectamente al corriente de su vida ¿cómo sabes que es un borracho?

No te arriesgues a dejarte seducir por las apariencias para construir teorías e interpretaciones basadas en deformaciones que son fruto de dar un nombre equivocado a las cosas. Da tu consentimiento sólo a lo que sea *efectivamente* cierto.

La prudencia se manifiesta actuando, no hablando

No te presentes como persona prudente ni discutas tus aspiraciones espirituales con gentes que no la apreciarán. Muestra tu carácter y tu compromiso con la nobleza personal mediante tus actos.

Si deseas poner a prueba tu resistencia, hazlo por ti mismo, no por los demás

No estés henchido de orgullo si eres capaz de cubrir tus necesidades con un coste muy pequeño. La primera tarea de quien quiere vivir con prudencia es liberarse de los límites del ensimismamiento.

Piensa en cuánto más frugales que nosotros son los pobres, cuánto mejor hacen frente a las dificultades. Si quieres desarrollar tu capacidad para vivir con sencillez, hazlo por ti mismo, hazlo quedamente, y no lo hagas para impresionar a los demás.

La prudencia depende de la vigilancia personal

La mayor parte de la gente no se da cuenta de que tanto la ayuda como el perjuicio vienen de nuestro interior. En cambio miran lo externo, hipnotizados por las apariencias.

La gente prudente, por otra parte, se percata de que somos la fuente de cuanto nos es bueno o malo. Por consiguiente, no recurre a culpar y acusar a los demás. No se siente empujada a convencer a nadie de que es respetable, especial o distinguida.

Cuando alguien prudente se enfrenta a un reto, se mira a sí mismo; cuando recibe alabanzas, sonríe para sí, impasible; cuando es objeto de calumnias, no siente necesidad de defender su nombre.

Pero se ocupa de sus actos con vigilancia, pensando que todo está bien, aunque no perfectamente seguro. Armoniza sus deseos con la vida tal como es y trata de evitar solamente las cosas que le impedirían ejercer su voluntad correctamente. Ejercita la moderación en todos sus asuntos. Y parecer ignorante o simple, no es algo que le concierna. Sabe que sólo tiene que vigilarse a sí mismo y a la dirección de sus deseos.

Vivir la prudencia es más importante que ser versado en ella

Si alguien intenta impresionarte afirmando que comprende los escritos e ideas de grandes pensadores como Crisipo, recuerda que lo importante no es ser capaz de hablar con fluidez de temas abstrusos. Lo esencial es comprender la naturaleza y alinear las intenciones y actos con la forma de ser de las cosas. Quien verdaderamente comprende los escritos de Crisipo o los preceptos de cualquier mente privilegiada es quien realmente *aplica* las enseñanzas del filósofo. Hay una gran diferencia entre decir y hacer cosas valiosas.

No otorgues demasiado peso específico a la mera erudición. Fíjate en el ejemplo de las personas cuyos actos son coherentes con los principios que profesan.

Aprende a aplicar principios generales a casos concretos de acuerdo con la naturaleza

La vida prudente empieza por aprender cómo poner en práctica principios como “no hay que mentir”. El segundo paso consiste en demostrar la verdad de esos principios, como las razones por las que no hay que mentir. El tercer paso, que conecta los dos primeros, es indicar por qué las explicaciones bastan para justificar los principios. Aunque el segundo y el tercer paso son valiosos, el primero es el más importante. Pues es demasiado fácil y habitual mentir mientras demostramos ingeniosamente que mentir está mal.

Empieza a vivir tus ideales

Ha llegado el momento de que te tomes en serio vivir tus ideales. Una vez que hayas determinado los principios espirituales a los que quieres servir de ejemplo, acata esas reglas como si fueran leyes, como si en efecto fuera pecaminoso incumplirlas.

No debe importarte que lo demás no compartan tu convicciones. ¿Cuánto más tiempo vas a ser capaz de postergar a quien realmente quieres ser? Tu yo más noble no puede seguir esperando.

Pon en práctica tus principios, ahora. Basta de excusas y dilaciones. ¡Esta es tu vida! Ya no eres un niño. Cuanto antes emprendas tu programa espiritual, más feliz serás. Cuanto más esperes, más vulnerable serán ante la mediocridad y te sentirás lleno de vergüenza y arrepentimiento, porque sabes que eres capaz de más.

A partir de ahora, promete que dejarás de defraudarte a ti mismo. Sepárate de la multitud. Decide ser extraordinario y haz lo que tengas que hacer. Ahora.